

Теория и методика физической культуры



Кафедра «Теория и методика физической
культуры»

Лекционный курс

Автор

БЫКОВ Н.Н.

Аннотация

Лекционный курс предназначен для студентов очной, заочной форм обучения направления 034300.62 «Физическая культура»

Автор

Быков Николай Николаевич –

КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

Сфера научных интересов – Теория и методика спорта, прикладная физическая культура.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	2
Тема 1(Лекция1) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА-ОРГАНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА	4
Тема 2 НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	11
Тема 3 ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА СОДЕРЖАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	19
Тема 4 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК НАУКА И УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ	28
Тема 5 СОДЕРЖАНИЕ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	33
Тема 6 СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	41
Тема 7 МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	50
Тема 8 ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	59
Тема 9 ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	65
Тема 10 ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.....	84
Тема 11 СОДЕРЖАНИЕ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ	92
Тема 12 ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	102
Тема 13 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	109
Тема 14 КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	117
Тема 15 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ	123
Тема 16 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ШКОЛЕ	131
ЛИТЕРАТУРА.....	142
2.2. Методические указания по использованию инновационных методов	144
2.3. Глоссарий	146
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ: ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ.....	153

Тема 1(Лекция1) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА- ОРГАНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА

План: Введение - общая характеристика культуры.

1. Физическая культура, ее сущность и строение.
2. Функции физической культуры.
3. Формы физической культуры.

Термин «культура» (от латинского culture - возделывание, обработка) имеет множество определений. Это обусловлено многообразием сторон, форм, видов, направлений развития и применения. Культура переводит человека из состояния природного существа в состояние социального существа.

Есть три подхода к определению культуры: аксиологический (ценностный), деятельностный и субстанциональный (сущностный).

С позиции аксиологического подхода культурой называют совокупность материальных и духовных ценностей общества, т.е. всего того, что создано людьми в ходе истории. Даже вещи, утратившие ценность (археологические находки), могут сохранить культурное значение как источники информации о знаниях, умениях, способностях и потребностях когда-то создавших их людей.

Культурой называют также деятельность людей по созданию и применению материальных и духовных ценностей. В процессе этой деятельности одновременно происходит и развитие самого человека.

Субстанциональный (сущностный) подход заключается в том, что культуру рассматривают как результативную сторону деятельности - достигнутый уровень развития сущностных способностей человека.

Три формы существования культуры взаимосвязаны и переходят одна в другую. Уровень развития одной формы определяет уровень культуры другой сопряженной формы; эта взаимосвязь носит двусторонний характер.

Источником культуры служит совместная деятельность людей (труд). В основе ее развития лежит такое соотношение между человеком и его деятельностью, которым обеспечивается их взаимное совершенствование. Содержание культуры всегда ориентировано на освоение, развитие и выявление доступных человеку способностей, потребностей и свойств. Они фиксируются и сохраняются в рациональных формах деятельности, в материальных и духовных ценностях, передаются в поколениях.

Обобщая, можно сказать, что культура - это деятельное единство созданных в ходе истории условий, средств, способов и результатов развития и проявления способностей, потребностей и свойств общественного человека. Уровень этой исторической совокупности определяет и уровень цивилизации.

1. Физическая культура (ФК), ее сущность и строение

В общечеловеческой культуре можно выделить целый ряд ее составляющих: политическую и правовую культуру, экономическую, физическую, гуманитарную, искусство и др. Каждая культура имеет свою науку, сферу деятельности, свои институты управления и подготовки кадров. Физическая культура исторически первородна: у ее истоков лежит потребность организма человека в движении и обеспечении условий жизни.

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, связанная с активной двигательной деятельностью. По определению доктора педагогических наук А.А. Гужаловского, ФК - область деятельности, которая удовлетворяет потребности общества по созданию физической готовности людей к различным формам деятельности. Профессор В.Н. Выдрин характеризует ФК как часть (подсистему) общей культуры человечества, которая является творческой деятельностью по освоению и созданию новых ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей. Цель ее - воспроизводство человека специфическими средствами; причина развития - социальные потребности.

Некоторые авторы (В.М. Выдрин, Б.А. Ашмарин) выделяют две стороны ФК: функционально-обеспечивающую (совокупность материальных и духовных ценностей, активную деятельность людей) и

Теория и методика физической культуры

результативную (уровень физической подготовленности членов общества к различным видам деятельности, достигнутый уровень здоровья и уровень внедрения ФК в жизни и быт людей).

Строение физической культуры обусловлено и строением культуры в целом:

1) культура личности (двигательные возможности человека как одна из форм проявления его сущностных сил);

2) культура деятельности (деятельность человека, связанная с развитием двигательных возможностей, совершенствованием форм двигательной деятельности, созданием условий оптимизации этих процессов);

3) культура условий жизни (совокупность материальных и духовных ценностей, обеспечивающих эффективность этой деятельности и выступающих в качестве ее результатов).

К культуре «условий», т.е. исторически накопленной обществом совокупности материальных и духовных ценностей относят:

1) материально-техническое оснащение (стадионы, бассейны, спортивные площадки, спортзалы, оборудование и инвентарь, тренажеры, технические средства двигательной деятельности и др.);

2) научно-методическое обоснование (система знаний о закономерностях, условиях и способах рационального осуществления и применения активной двигательной деятельности - биомеханики, кинезиологии, физиологии движения и др.);

3) исторически сложившиеся функциональные средства формирования культуры двигательной деятельности и развития двигательных возможностей человека (гимнастика, спорт, игры, туризм и др.);

4) социальные условия распространения и применения культуры двигательной деятельности (система физического образования, физкультурное и спортивное движение, подготовка специалистов, социальные и экологические условия жизни и др.).

Культура «деятельности» - это деятельность по развитию культуры двигательной деятельности. Она включает:

1) потребление активной двигательной деятельности (усвоение эффекта ее воздействия на организм);

2) освоение рациональных форм и способов ее осуществления;

3) производство культуры двигательной деятельности (создание новых средств, форм и способов перемещения, разработка новых технологий формирования двигательных возможностей человека, создание необходимых социальных условий физического совершенствования людей и др.).

Можно выделить три составляющие культуры «деятельности»:

- деятельность занимающихся;

- деятельность специалистов;

- деятельность лиц, осуществляющих организационное, научное и врачебное обеспечение (руководители, судьи, КНГ, медицинские работники и т.д.).

К культуре «личности» как к результативной стороне относят:

- уровень физического развития;

- фонд двигательных умений и навыков (двигательный опыт);

- уровень физической подготовки (развитие физических качеств);

- уровень здоровья;

- физкультурную грамотность населения;

- уровень внедрения ФК в жизнь и быт общества;

- продолжительность жизни людей и т.д.

Таким образом, физическая культура - это исторически сложившаяся деятельная совокупность условий, средств, методов и результатов физического совершенствования людей. Физическое совершенство - оптимальная мера физической подготовленности и гармонического физического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других видов деятельности. Как и культура в целом, ФК является результатом созидательной, творческой деятельности человека и общества. Она не остается неизменной: на различных этапах исторического развития она изменяется в зависимости от условий, предоставляемых для ее развития той или иной общественно-экономической формацией. Одновременно она наследует непреходящие культурные ценности предшествующих этапов, научные знания о закономерностях физического развития организма, эффективные средства и методы ФВ, материально-технические и эстетические ценности.

Теория и методика физической культуры

Физическая культура не только решает задачи физического совершенствования, она связана и с такими социальными сторонами жизни общества, как политика, экономика, образ жизни. Физическая культура оказывает большое воздействие на духовный мир людей: удовлетворяет их потребность в общении, эмоциях, играх и развлечениях, самоутверждении, т.е. влияет на формирование личности и мировоззрения человека.

Физическая культура связана с культурой общества в целом за счет единства их происхождения и роли в формировании человека, воспроизводстве его способностей, а также за счет влияния всех частей культуры. На длительном пути развития содержание и формы ФК постепенно дифференцировались применительно к различным сферам общественной жизнедеятельности.

2. Функции физической культуры

Термин «функция» связан с понятием «функционировать», т.е. действовать, находиться в действии или воздействовать, производя определенный эффект. Функции ФК - это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека или человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества. В функциях раскрывается содержание физической культуры и ее значение как для человека, так и для общества.

Чтобы правильно понять функции физической культуры, следует помнить, что вся культура в целом представляет собой преобразовательную (активную) деятельность. Преобразовательная деятельность осуществляется по отношению к природе (строительство открытых бассейнов, баз, гребных каналов и т.п.), к обществу (организация и управление ФК), а также происходит физическое и духовное преобразование самого человека (изменение форм и функций человеческого организма под воздействием применения научно обоснованных, целенаправленных физических упражнений).

Являясь органической частью культурного общества, физическая культура выполняет ряд общекультурных функций. Они основаны на функциональных связях ФК с другими социальными явлениями.

Физическая культура как самостоятельная часть культуры общества имеет и свои специфические социальные функции. Они в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры и ее способность удовлетворять потребности общества в области физического воспитания и спортивной деятельности людей. Ни одна из разновидностей культур не сможет заменить физическую культуру в специфических функциях.

Большие расхождения в представлениях о функциях физической культуры затрудняют создание единой научной концепции. Изучение социальных функций позволяет глубже вникнуть в сущность физической культуры, лучше представить ее роль и место в обществе. Доктор педагогических наук профессор Н.И. Пономарев выделяет 4 типа функций физической культуры, тесно связанных с материально-производственной, социальной, политической и духовной сферами жизнедеятельности общества.

Материально-производственная функция физической культуры является фундаментальной по отношению к другим функциям: социальной, политической и духовной.

Материально-производственная сфера:

а) функция производства и воспроизводства человеческой жизни способствует формированию и совершенствованию биологической (телесной) организации человека, участвует в общем процессе продолжения человеческого рода. Эта функция подразделяется на более конкретные:

- о з д о р о в и т е л ь н у ю , благодаря которой физическая культура способствует сохранению и повышению общего состояния здоровья людей;

- р е к р е а т и в н у ю , назначение которой восстанавливать физические и психические силы человека с помощью средств физического воспитания: туризма, гимнастики, различных игр, использования природных факторов (физическая рекреация - использование игровых и других элементов физической культуры для активного отдыха; рекреация от латинского *recreatio* - отдых и французского - *recreatif* - содержащий в себе элементы развлечения, занимательности);

- л е ч е б н у ю , в соответствии с которой с помощью средств физической культуры восстанавливают разрушенные органы и функции человеческого организма;

Теория и методика физической культуры

б) профессионально-прикладная, назначение которой - обучение и совершенствование профессиональных навыков и умений работников различных специальностей посредством физических упражнений. Она включает:

- функцию совершенствования профессиональных навыков и умений работников различных сфер производства;
- производственно-профилактическую, с помощью которой предупреждаются производственные травмы и профессиональные заболевания;
- производственно-стимулирующую, благодаря которой поддерживается работоспособность и снижается утомление во время работы.

Социальные функции — это функции, которые характеризуют особенности функционирования физической культуры и спорта применительно к различным социальным группам. Ее разновидности:

- социализирующая, назначение ее способствовать процессу социализации личности, связанной с физической культурой (т.е. личность приобретает определенный социальный статус, исполняет разнообразные социальные роли);
- коммуникативная, функция межличностных отношений, благодаря которой люди вступают в процесс общения как физического, так и духовного;
- интегративная, в соответствии с которой происходит объединение людей в различные социальные группы - спортивные клубы, коллективы и т.д.;
- зрелищная - наиболее характерна для спорта. Благодаря ей люди удовлетворяют свои потребности в зрелищах;
- семейно-бытовая - физическая культура и спорт оказывают воздействие на семью, а семья влияет на содержание деятельности в сфере ФК и спорта (спортивные семьи);
- воспитательная - благодаря ей происходит процесс целенаправленного формирования личности;
- престижная - дух состязательности помогает самоутвердиться как личности, добиться признания спортивного результата обществом.

Политические функции. Так как физическая культура и спорт связаны с другими социальными сферами, то они включены в политическую жизнь общества, т.е. осуществляют определенные политические функции. (Например, попытка сорвать Олимпийские игры в Москве: решение администрации американского президента Д.Картера бойкотировать проведение Олимпийских игр, по мнению конгресса, сильнее экономических санкций);

- военно-прикладная - связана с совершенствованием профессиональных навыков и умений военнослужащих;
- классовая - зависимость от интересов классов и слоев общества, которые она выражает;
- агитационно-пропагандистская, благодаря которой в сфере физической культуры и спорта проводится пропаганда преимуществ соответствующего социального и государственного устройства;
- управленческая (регуляторная) - функционирование и развитие физической культуры осуществляется под воздействием государственных, ведомственных и общественно-самодеятельных органов управления;
- отвлечение - как средство отвлечения отдельных личностей и социальных групп от антиобщественных поступков;
- сотрудничества - укрепление сотрудничества между спортивными представителями различных стран посредством соревнований, обмена тренерами и спортсменами.

Духовные функции:

мировоззренческая,
идеологическая,
философская,
научная,
идейно-политическая,
нравственная,
правовая,
религиозная

Данные функции отражают особенности проявления форм общественного сознания в сфере ФК

Теория и методика физической культуры

- творческая - способность принимать решение в экстремальной ситуации, поиск нового нестандартного;

- информационная - состоит в культурной связи поколений (накопление, сохранение и передача социального опыта физической культуры);

- нормативная и оценочная - нормирование общественной потребности в развитии физической способности членов общества (они имеют нормативную и оценочную сторону - эталоны, нормативы);

- гедонистическая - выражается в том, что люди, занимаясь физическими упражнениями, получают физическое и духовное удовольствие от этих занятий, испытывая при этом чувство приятного мышечного утомления;

- катарсическая (функция «очищения») состоит в том, что с помощью средств физической культуры и спорта снимается излишнее психическое напряжение. После активной двигательной деятельности наступает приятное психическое состояние;

- эстетическая - формирование эстетических способностей (относят и к воспитательным).

Все функции - материально-производственная, социальная, политическая и духовная - находятся в диалектическом единстве.

Будучи органически включенной в образ жизни, физическая культура испытывает влияние его сторон и одновременно влияет на различные сферы жизнедеятельности общества. Таким образом, она выступает как активный фактор, участвующий в физическом развитии человека, формировании его личности и образа жизни. В этом социальная сущность физической культуры. Физическая культура является частью культуры общества в целом, ее специфическим видом. С учетом этого необходимо различать специфические функции и общекультурные.

Специфические функции - это те, в которых выражаются особенности, отсутствующие у других сторон культуры. К ним относятся:

- специально-образовательные;
- прикладные,
- развивающие,
- спортивные,
- рекреативные,
- реабилитационные.

Специально-образовательные функции выражены при использовании физической культуры в общей системе образования для формирования фонда двигательных навыков и умений и связанных с ними знаний;

- развивающие функции выражены в расширении функциональных возможностей организма, воспитании физических качеств при регулярных занятиях физическими упражнениями;

- прикладные функции выражены при использовании физической культуры в системе специальной подготовки к труду в качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки;

- спортивные функции выражены в области спорта высших достижений. Они заключаются в реализации функциональных физических возможностей человека и достижении максимальных результатов при занятиях спортом, формировании спортивных достижений;

- рекреативные функции выражены при использовании средств физической культуры при организации досуга для повышения дееспособности организма;

- реабилитационные - для восстановления утраченных функциональных возможностей (использование физической культуры в лечебных целях).

Современные исследовательские данные показывают, что гиподинамия охватила все слои населения, в том числе и детей. Ее влияние выразилось в резком росте сердечно-сосудистых, респираторных заболеваний, в интенсивном увеличении массы тела и других отклонениях. В связи с этим необходимо повысить физическую активность людей.

Общекультурные функции присущи как физической культуре, так и другим видам общечеловеческой культуры, они включают социальные, политические и духовные функции.

Теория и методика физической культуры

3. Формы физической культуры

Под формами подразумевают виды и разновидности физической культуры. Видами называют более крупные сочетания элементов ФК; разновидностями - менее крупные формы (военно-прикладная). Функции связаны с формами физической культуры, на основе которых они проявляются. Их всегда нужно рассматривать в неразрывной связи, т.к. формы и функции не существуют изолировано друг от друга. Вся совокупность видов и разновидностей характеризует общую структуру физической культуры как целостного социального явления.

В зависимости от цели использования ФК можно определить ее основные направления:

- общеподготовительное (оздоровительное) направление;
- специализированное (спортивное, лечебное, профессионально-прикладное) направление.

Основными формами физической культуры являются:

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

Базовая физическая культура. Цель - формирование основного фонда двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей (ОФП). Это основной вид физической культуры. Ведущая разновидность - школьная ФК. Она обеспечивает достижение среднего общественно необходимого уровня физического развития и физической подготовленности.

Спорт. Цель: достижение возможно высокого результата в принятых критериях времени, расстояния, веса, в баллах и др. Разновидности: массовый (любительский) спорт и спорт высших достижений (профессиональный).

Любительский спорт обеспечивает достижения массового уровня. Профессиональный спорт доступен небольшой части людей и обеспечивает движение высших показателей в данном виде спорта. Так, рекорд - эталон максимальных возможностей организма.

Профессионально-прикладная физическая культура создает предпосылки для успешного освоения специальности (развитие профессиональных способностей), оптимизации профессиональной деятельности и ее воздействия на организм. Ее разновидности: собственно профессионально-прикладная и военно-прикладная. Формы организации на производстве: вводная гимнастика, физпауза, физминутка, реабилитационные упражнения, в армии - физическая подготовка.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура использует физические упражнения как средство снятия патологии, восстановления работоспособности (ЛФК). Другая разновидность - спортивно-реабилитационная - средство восстановления временного снижения работоспособности или последствий травм.

Фоновая физическая культура относится в первую очередь к первому направлению. Разновидности: гигиеническая, кондиционная тренировки. Формы организации: утренняя гигиеническая зарядка, прогулки и игры в режиме дня, рекреативные в режиме расширенного отдыха трудящихся (туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения), группы общей физической подготовки, клубы по интересам и т.п. Компонент здорового образа жизни.

Можно также выделить театрализованные формы, связанные с физической культурой: физкультурные парады, праздники, показательные выступления, произведения живописи, графики, вааяния и архитектуры.

В концепции развития физической культуры определено:

- формировать потребности людей в физическом совершенствовании. (С раннего возраста в дошкольных учреждениях должен быть руководитель физического воспитания. С учащимися увеличить объем внеучебной работы, с трудящимися развивать прогрессивные формы занятий - семейные и др. до 5-6 часов в неделю);
- повысить эффективность занятий (гуманизация с учетом индивидуальных способностей);
- совершенствовать управление физическим воспитанием (разграничить управление массовым спортом, с одной стороны, и спортом высших достижений, с другой. Усилия, средства и базу добровольных спортивных обществ сосредоточить на развитии физической культуры и спорта);
- развитие материальной базы (привести в соответствие с нормативами);

Теория и методика физической культуры

- обеспечить повышение квалификации специалистов (улучшить подготовку кадров, повышение квалификации проводить в течение 5 лет);
- содействовать развитию науки (прикладные и фундаментальные исследования);
- улучшить пропаганду физической культуры.

Особенности физической культуры в новых условиях хозяйствования:

- расширение сферы платных услуг;
- введение новых форм социальной организации физического воспитания;
- стимулирование активно занимающихся физическими упражнениями (например, материальное поощрение на производстве);
- уменьшение финансирования физической культуры и спорта.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Физическая культура и ее сущность.
2. Структура и содержание физической культуры.
3. Специфические функции физической культуры.
4. Общекультурные функции: социальные, политические, духовные.
5. Направления и формы физической культуры:
 - базовая,
 - фоновая,
 - профессионально-прикладная,
 - оздоровительно-реабилитационная,
 - спорт.

Тема 2 НАПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План: Введение - условия и предпосылки профессиональной деятельности.

1. Профессия, специальность, квалификация.
2. Сфера профессиональной деятельности.
3. Основные направления и профили деятельности специалиста физической культуры.

Причиной любой деятельности является потребность людей в чем-либо. Труд формируется как естественное условие человеческой жизни и представляет собой деятельность человека по воздействию на явления окружающего мира с целью создания необходимых условий своего существования. Следовательно, труд можно рассматривать как вид деятельности, являющийся способом существования человека.

Принято выделять профессиональную деятельность. Профессиональной она становится при предварительном целенаправленном развитии способностей и свойств, необходимых для эффективного ее выполнения. Так, профессионалом в спорте можно стать лишь при высоком уровне развития способностей, обеспечивающем достижение высоких результатов и зрелищность состязаний.

Развитие способностей является не единственным условием профессионализма. Профессиональная деятельность носит явно выраженный общественный характер. Она, как правило, ориентирована на удовлетворение потребностей социальных групп или общества в целом; при этом она может удовлетворять и личные потребности человека.

Примером может служить различие любительского и профессионального спорта. Любитель развивает свои способности, ориентируясь на личный интерес, и может при этом достичь высоких результатов. Профессионал их развивает с целью демонстрации на состязаниях для удовлетворения потребностей других людей в спортивном зрелище, людей, которые за это платят.

Социальный характер деятельности, ее ориентация на удовлетворение потребностей других людей и превращение в источник существования - вторая особенность профессионализма.

Профессиональный труд предполагает специализацию и проявление различных специфических профессий и специальностей. В связи со специализацией развитие всей совокупности способностей ориентировано на выполнение какой-либо отдельной функции.

Яркие примеры в этом отношении дает спорт. Бегун, пловец, метатель, полевой игрок, вратарь - все это разновидности спортивных специализаций. В рамках каждой из них развитие всей совокупности способностей подчинено односторонней функции, имеет целью достижение высоких результатов в одном виде деятельности. Разделение труда является важнейшим условием и главной предпосылкой проявления профессиональной деятельности.

Любая деятельность может стать профессиональной только в результате освоения и применения общественного опыта ее осуществления. Общение людей является необходимым условием обмена опытом, отбора и накопления наиболее рациональных форм и способов осуществления любого вида деятельности. Этот опыт должен быть освоен в процессе профессиональной подготовки и использован в процессе деятельности. Только в этом случае можно рассчитывать на достижение высокой ее эффективности. В спорте носителем такого опыта является преподаватель-тренер.

Результатом целенаправленного развития способностей и освоения общественного опыта является квалификация специалиста как показатель достигнутого уровня культуры его труда. Спортивные разряды, рекорды, звания как раз и обозначают уровень квалификации спортсмена, служат показателями освоения культуры спорта.

Профессиональная деятельность - это эффективный, специализированный и высококвалифицированный труд, в основе которого лежит целенаправленное развитие способностей и освоение общественного опыта его ведения.

Использование, распространение и развитие культуры составляет сущность профессиональной деятельности специалиста.

Теория и методика физической культуры

1. Профессия, специальность, квалификация

Профессия - это род трудовой деятельности, которая удовлетворяет общественную потребность, служит источником существования и требует определенной подготовки, обеспечивающей ее эффективное осуществление. Возникновение профессий связано с общественным разделением труда. Первоначально оно носило естественный характер и было обусловлено различием природных склонностей, способностей и свойств, присущих человеку. Уже в первобытном обществе наиболее выносливые и сильные брали на себя работу, требующую больших физических усилий, а наиболее опытные руководили выполнением работ.

Общественное разделение труда означало появление различных социальных функций, которые выполнялись наиболее подготовленными группами людей. В связи с этим выделяются особые сферы трудовой деятельности (сельское хозяйство, промышленность, наука, армия, образование и т.д.). Это разделение видов социальной деятельности по конечному продукту, результату, которое удовлетворяет ту или иную общественную потребность. На этой основе и появляются профессии (агроном, рабочий, учитель, военнослужащий и т.д.).

По мере накопления общественного опыта и средств деятельности в любой из этих сфер начинается техническое разделение труда, его расчленение наряд частичных функций, выполняющихся различными людьми. Каждая из этих функций обеспечивает получение промежуточного или одного из компонентов конечного продукта деятельности. Разделение труда идет обычно с учетом специфики условий, средств и способов реализации частичных функций (в армии - пехота, артиллерия, флот, авиация и др.). Нередко дифференциация происходит по компонентам деятельности или ее конечного продукта (физическое, умственное, политехническое образование и др.). Это уровень формирования специальностей и специализаций.

Появление любой профессии обусловлено потребностью в специалистах, которые способны создавать те или иные условия для существования и развития человека. Разнообразие условий жизни и потребностей, а также средств их удовлетворения приводит к появлению особых специальностей в рамках любой профессии. Так, профессия учителя возникла в связи с необходимостью целенаправленного формирования способности к труду и подготовки человека к жизни. Первый учитель учил всему. Но подготовка к жизни становится все более разнообразной, сложной, многогранной. Круг способностей и свойств, которые нужно формировать, становится все более широким и дифференцированным. Появляется ряд учительских профессий - специальностей. Учителя физики и математики, чистописания и рисования, труда и физкультуры, истории, литературы, химии и др. - все это представители одной профессии, но каждый из них владеет особой специальностью.

Специальность - это особый вид профессиональной деятельности, который отличается характером условий, средств и способов ее осуществления. Специальность формируется в рамках профессии. Специальности в рамках профессии взаимодействуют, обогащают одна другую, но каждая из них обладает ограниченным составом средств, обеспечивает реализацию какой-либо частичной функции, необходимой для получения конечных результатов деятельности.

Нередко специальность, возникшая в пределах одной профессии, становится необходимой и для другой сферы. Если средства специальности оказываются пригодными и для решения задач другой профессии, то появляется особый профиль специальности.

Так, в числе первых специальностей в рамках учительской профессии была гимнастика. Первоначально она носила узко прикладной характер, ее целью было формирование физических способностей и прикладных умений, необходимых в труде, быту, военном деле. Но вскоре появляется лечебная гимнастика, которая ориентирована на профессию врача, - не менее необходимую, разностороннюю и многогранную. Объект воздействия один и тот же - человек, но в первом случае здоровый, во втором - больной. Этим обусловлено развитие в направленности профессиональной деятельности. Средства как основа специальности одни и те же - физические упражнения.

Указание на профиль специальности обычно включают в название квалификации специалиста по должностному назначению. В области физической культуры как особой специальности работают: преподаватели физического воспитания, тренеры по спорту, методисты производственной гимнастики, лечебной физкультуры и др. Различие квалификации обусловлено здесь профилями специальности, спецификой решаемых задач.

Теория и методика физической культуры

Решение одних и тех же задач возможно при помощи различных средств. Их специфика в пределах данной специальности меняет характер, технологию, частично - направленность и эффективность профессиональной деятельности. На этой базе возникает ряд отдельных специализаций специальности (или ее профиля).

Существует, например, квалификация "тренер по спорту". Но нет тренеров по спорту вообще. Есть тренеры по футболу, плаванию, акробатике, борьбе и др. Все это - специализации, а профиль специальности у всех один.

Специализация - разновидность специальности, отличающаяся конкретным видовым составом средств решения ее задач. В приведенных примерах главным признаком специализации является вид спорта как основное средство решения задач профессии и специальности. Специализация может формироваться и по профилю специальности. Она разворачивается на базе данной специальности и не выходит за пределы ее предметно-содержательной основы.

Квалификация - это совокупность профессионально важных качеств, знаний и умений, необходимых для эффективного осуществления профессиональной деятельности. Она является критерием пригодности и показателем готовности специалиста к работе в рамках определенной специальности и специализации. Квалификация приобретается в результате обучения и практической деятельности и является главным показателем культуры профессиональной деятельности специалиста.

Для работы в различных звеньях сферы профессиональной деятельности нужны специалисты разной квалификации. Инструктор, методист, бакалавр, преподаватель, дипломированный специалист, магистр - ряд квалификационных уровней современной системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Организаторскую и инструкторскую работу по производственной, лечебной и оздоровительной физической культуре могут выполнять специалисты со средним или высшим физкультурным образованием (срок обучения 2-3 года). К работе в общеобразовательной школе и в специальных средних учебных заведениях допускаются специалисты с базовым высшим образованием (преподаватель - бакалавр физической культуры, срок обучения 4 года). Работа в высших специальных учебных заведениях поручается дипломированным специалистам - магистрам наук (срок обучения 5 лет).

При одном и том же уровне квалификации возможно некоторое различие состава компонентов профессиональной деятельности и ее задач, поскольку сам объект неоднороден. Для специалиста по физической культуре - это дети и взрослые, здоровые и больные, мужчины и женщины, студенты, рабочие, пенсионеры и др. Каждая из категорий населения обладает целым рядом индивидуальных особенностей, которые должны учитываться в ходе занятий физическими упражнениями. Это предъявляет ряд особых требований к специалисту, включая наличие способностей и свойств, необходимых для работы с данными людьми. Такого рода способности нередко являются врожденными или же трудно поддаются формированию.

Так, есть тренеры, которые прекрасно работают с детьми, но мало пригодны для работы со спортсменами высокого класса. И наоборот. Каждому из них нужна особая квалификация, особый квалификационный профиль.

Свои требования в содержание работы вносит состав ведущих компонентов профессиональной деятельности. Методическая, организационная, оздоровительная, педагогическая, научная работа - по каждому из этих направлений деятельности специалиста возможна специализация. При этом следует учитывать не только подготовку, но и интересы, склонности к выполнению того или иного вида деятельности. Хороший педагог может не иметь организаторских навыков. Способности и склонности специалиста - необходимый элемент его квалификации.

Становление специалиста предполагает выбор специальности и приобретение квалификации. Чтобы стать квалифицированным специалистом, нужно освоить накопленный опыт, то есть обладать высокой культурой профессиональной деятельности.

2. Сфера профессиональной деятельности

Сферой профессиональной деятельности называют ту область жизни (общественного производства), в которой находит применение труд специалиста определенной профессии, специальности и квалификации.

Теория и методика физической культуры

Профессии отличаются друг от друга целью и характером общественной потребности в конечном результате деятельности, специальности - характером используемых средств. Главное отличие сфер профессиональной деятельности заключается в предмете профессионального труда, то есть в особом направлении использования предметно-содержательной основы специальности для удовлетворения потребностей человека и общества. Сферу деятельности специалистов физической культуры и спорта называют активной двигательной деятельностью.

Четыре фактора определяют специфику и структуру сферы профессиональной деятельности:

- 1) потребности людей как основание профессии;
- 2) культура общества как предметная основа специальности;
- 3) предмет и цели профессиональной деятельности;
- 4) ее объект.

Характер потребностей определяет цели профессиональной деятельности и формирует профили специальности, соответствующие определенным направлениям использования ее предметно-содержательной основы. Практически сложившаяся совокупность профилей и образует сферу приложения труда специалистов. Каждый профиль выступает как особый элемент ее структуры.

Главным фактором формирования сферы является предметно-содержательная основа специальности - те элементы, части и стороны культуры общества, которые используются в сфере профессиональной деятельности как основные средства решения ее задач. Профили специальности определяют возможные границы сферы профессиональной деятельности, а квалификация специалиста как степень освоения культуры - доступные ему границы этой сферы.

То, что объединяет специфические направления использования предметно-содержательной основы специальности в единой, взаимосвязанной системе звеньев сферы профессиональной деятельности, является ее объектом. Субъект - это специалист, воздействующий на объект.

Под объектом понимаются обычно люди, внешние предметы, процессы и явления, на которые направлена деятельность специалиста. Цель - внести в объект какие-либо изменения, позволяющие удовлетворять потребности, получить необходимый для их удовлетворения конечный результат. Сами изменения считаются предметом профессиональной деятельности.

Например, объект физической культуры - человек. Цель - его физическое совершенство. Предмет - развитие физических способностей. Следовательно, специфический объект - двигательная деятельность человека.

Человек многогранен, обладает сложной многоуровневой структурной организацией, множеством функциональных проявлений. Значит он - многопредметен. Любая его сторона, свойство, отношение может быть самостоятельным объектом профессиональной деятельности.

Можно выделить три стадии развития, три уровня формирования сфер профессиональной деятельности:

- 1) становление особой профессии, специальности и направления профессиональной деятельности на основе освоения культуры;
- 2) профилирование возникшей специальности: возможности ее использования в различных сферах социальной жизни;
- 3) социальная организация сферы профессиональной деятельности как особой отрасли народного хозяйства (превращает ее в социальную систему).

Культура двигательной деятельности как предметно-содержательная основа специальности

Предмет профессиональной деятельности специалиста - это формирование культуры двигательной деятельности людей с целью развития и сохранения двигательных возможностей. Следовательно, предметно-содержательной основой специальности "Физическая культура" является культура двигательной деятельности как результат отбора и накопления общественно-исторического опыта ее осуществления. Ее использование, развитие и распространение - суть профессиональной деятельности. Специфическим объектом является не человек как таковой, а культура его двигательной деятельности, ориентированная на оптимизацию функциональных состояний и достижение высокой эффективности активных двигательных действий, включая освоение рациональных способов их выполнения и развитие необходимых для этого способностей.

Теория и методика физической культуры

Оптимизация функционального состояния организма (физическая рекреация), физическое воспитание и спорт - это, по существу, особые направления использования, распространения и развития культуры двигательной деятельности человека.

Основные направления и профили деятельности специалиста физической культуры

Базовым объектом профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту является человек. По отношению к активной двигательной деятельности он может находиться в трех состояниях: здоровый, больной и профессионально-ориентированный. Эти состояния определяют характер его потребности в двигательной деятельности. Соответственно можно выделить три главных профиля, которые разветвляются в пределах каждого из направлений профессиональной деятельности с учетом ее предмета.

Таблица

Объект и профиль специальности «Физическая культура» (Г.Г. Наталов)

Базовый объект	Основные направления профессиональной деятельности		
	Физическое воспитание	Физическая рекреация	Спорт
1. Человек здоровый, развивающийся	Общее физическое воспитание	Оздоровительная физическая культура	Массовый спорт
2. Профессионально-ориентированный человек	Профессионально-прикладное физическое воспитание	Производственная физическая культура	Профессиональный спорт
3. Человек, имеющий отклонения в состоянии здоровья или в физическом развитии	Специальное физическое воспитание	Лечебно-восстановительная физическая культура	Спорт для инвалидов

По специфике направлений создаются факультеты, по профилям - отделения подготовки специалистов. Дальнейшая дифференцировка специальности идет по возрастным ступеням, особенностям профориентации и характеру заболеваний базового объекта - человека.

Физическое воспитание - общественно организованный процесс формирования способностей, потребностей и свойств человека путем целенаправленного применения активной двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания: всестороннее развитие способностей, формирование двигательного опыта. Основное средство физического воспитания - физические упражнения. Предметная основа - культура двигательной деятельности.

Наша страна одна из наиболее болезненных наций мира. Для ликвидации этого явления необходимо уже в школьном возрасте формировать потребность в систематической двигательной деятельности.

В рамках направления «Физическое воспитание» практически сложилось два профиля: собственно физическое воспитание и профессионально-прикладное физическое воспитание. Не оформилось как особый профиль, но включено в программы всех учебных заведений физическое воспитание лиц, отнесенных к специальной медицинской группе. Занятия чаще всего проводятся в виде лечебно-восстановительной гимнастики

Общее физическое воспитание как особый профиль специальности «Физическая культура» ориентировано на освоение всех основных элементов культуры двигательной деятельности на среднем, общественно необходимом уровне, который обеспечивает нормальное развитие всех форм и функций организма человека, так или иначе связанных с осуществлением активной деятельности.

Теория и методика физической культуры

Общее физическое воспитание дифференцируется по ступеням индивидуального развития: дошкольный, школьный возраст, учащаяся молодежь, и ни в коем случае не должно ограничиваться одной только физической подготовкой. Это не воспитание физического в человеке, а «воспитание через физическое», посредством физических упражнений. Оно должно осуществляться на всех уровнях формирования культуры двигательной деятельности: биологическом, психическом и социальном. Реализуется в единстве двух сторон воздействия активной двигательной деятельности на организм: через двигательную активность (развитие и совершенствование органов и функций) и через двигательные действия (освоение общественного опыта рационального и эффективного их выполнения).

Эти составляющие двигательной деятельности и определяют содержание сторон и уровней физического воспитания. Основные квалификационные профили специалистов в этой области - учитель физической культуры и преподаватель физического воспитания. Для работы с детьми дошкольного возраста готовятся также методисты физического воспитания.

Профессионально-прикладное физическое воспитание - специализированный вид физического воспитания, ориентированный на освоение тех элементов культуры двигательной деятельности, которые необходимы для эффективного выполнения трудовых операций и приспособления к условиям осуществления конкретных видов профессиональной деятельности. Дифференцируется по этапам начальной подготовки (учащаяся молодежь) и профессионального совершенствования (рабочее население), осуществляется на всех уровнях формирования культуры двигательной деятельности, но в ограниченном ее объеме, необходимом для освоения и эффективного выполнения конкретных видов профессиональной деятельности. В этом отношении дифференцируется по профессиям и специальностям.

Профессионально-прикладная физическая подготовка, как и физическое воспитание, реализуется в единстве двух сторон воздействия активной деятельности на организм. Включает общую физическую подготовку, являющейся необходимой предпосылкой профессиональной и условием сохранения общей работоспособности. Элитные специалисты в любой профессии достигают высочайших вершин профессионального мастерства посредством напряженной кондиционной тренировки, которая ни в чем не уступает требованиям спортивной тренировки, но не обязательно включает элемент соревнований (каскадеры, специальные войсковые подразделения, космонавты).

Квалификационный профиль специалистов на начальном этапе подготовки - преподаватель физического воспитания. На этапе совершенствования - преподаватель-тренер по прикладным видам спорта, в армии - начальник-руководитель физической подготовки.

Специальное физическое воспитание как особый профиль еще не сложилось, поэтому его название носит несколько условный характер. Контингент - дети и учащаяся молодежь, отнесенные по состоянию здоровья, физического развития к специальной медицинской группе. Специальные программы физического воспитания этой группы занимающихся пока есть только в высших учебных заведениях. Занятия нередко проводятся в форме лечебной гимнастики, чем и определяется их содержание.

В действительности это содержание должно определяться возможностью решения общих задач физического воспитания в объеме и на уровне, доступном для занимающихся. Кроме того, сюда входит необходимость функциональной компенсации имеющихся отклонений в физическом развитии, ограничивающих двигательные возможности человека, расширение этих возможностей и составляет главную задачу специального физического воспитания.

Квалификационный профиль специалистов - учитель физической культуры, преподаватель физического воспитания, методист лечебной физической культуры. Количество задействованных в этой области специалистов составляет до 50 %.

Физическая рекреация предусматривает оптимизацию функционального состояния организма. Применяя рациональные формы физической активности, укрепляется и сохраняется здоровье, повышается работоспособность, что содействует творческому долголетию.

Под физической рекреацией понимают исторически сложившуюся совокупность условий, способов и результатов оптимизации функционального состояния человека посредством рациональной организации режима двигательной деятельности. Основные средства физической рекреации: физические упражнения, естественные силы природы (закаливание), гигиенические

Теория и методика физической культуры

факторы оптимизации режима двигательной активности (определены нормы двигательной активности, например, для студентов - 8-10 часов еженедельно).

Предметная основа - двигательная активность.

По направлению «Физическая рекреация» основные профили использования культуры двигательной деятельности вполне определились: оздоровительная, лечебная и производственная физическая культура (прикладные формы физической культуры). Их объединяет преимущественное использование только одной из составляющих активной двигательной деятельности - физической активности человека. Различие - в направленности ее применения. Физическая рекреация - это культура физической активности людей.

Оздоровительная физическая культура должна охватывать все население. Культура двигательной активности является одним из главных факторов борьбы с гиподинамией, используется в целях оптимизации функциональных состояний, укрепления и сохранения здоровья, улучшения телосложения, повышения и сохранения работоспособности, активного отдыха и развлечения, продления творческого долголетия.

Добавить жизнь к годам и годы к жизни - главная задача оздоровительной физической культуры. Состав средств физической активности подбирается с учетом необходимости разностороннего воздействия на организм и поддержание гомеостаза - устойчивого равновесия всех жизненных процессов. Основные элементы - гигиеническая гимнастика, сеансы закаливания, кондиционная оздоровительная тренировка, двигательный режим.

Квалификационный профиль специалиста - преподаватель-тренер по оздоровительной физической культуре.

Производственная физическая культура охватывает учащуюся молодежь и работающее население. Двигательная активность используется в двух направлениях: для мобилизации процессов двигательной активности на предстоящую профессиональную деятельность и для оптимизации функциональных состояний организма (в процессе трудовой деятельности и послерабочего восстановления). Основные формы - вводная гимнастика (гимнастика до занятий), физкультпауза (физкультминутки), активный отдых в перерыве рабочего дня и мероприятия после рабочего восстановления (бассейн, душ, сауна и др.). Основные задачи - повышение работоспособности и профилактика утомления.

Квалификационный профиль специалиста - методист производственной гимнастики.

Лечебная физкультура ориентирована на лиц, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья. Задача - борьба с заболеваниями и последующее функциональное восстановление. Средства и формы двигательной активности подбираются с учетом характера и степени заболеваний. Основные формы - лечебно-восстановительные процедуры (массаж и др.) и сеансы лечебной гимнастики. Процесс восстановления - до перехода к возможности использования оздоровительной физической культуры.

Квалификационный профиль специалиста - методист лечебной физической культуры, массажист (в прикладных формах физической культуры задействовано 18-20 % специалистов физической культуры).

С п о р т - исторически сложившаяся игровая, состязательная форма развития способностей в сфере двигательной деятельности. Спорт имеет целью достижение предельно высокого эффекта двигательных действий посредством максимального и специализированного развития способностей к их выполнению.

Отличительные черты спорта: состязательность, предельные усилия, специализация, социальная значимость.

Основными средствами спорта являются физические и спортивные упражнения. Предметная основа - эффективность двигательных действий (культура спортивной деятельности - спортивное совершенство).

Массовый спорт ориентирован на освоение и распространение культуры двигательной деятельности с учетом склонностей, функциональных возможностей и интересов человека. Включается в образовательно-оздоровительные и общеразвивающие программы всех направлений и всех групп населения.

Как самостоятельная форма массовый спорт используется в учебных заведениях, коллективах предприятий, самодеятельных коллективах или индивидуально. Как и для спорта в целом, характерно состязание, предельное усилие, специализация и ориентация на внешний результат активной двигательной деятельности, составляющей содержание данного вида спорта. Но состязание - на уровне

Теория и методика физической культуры

равных и доступных возможностей; специализация возможна в 2-3 видах спорта, со временем может меняться. Используются все уровни формирования культуры двигательной деятельности в единстве двух сторон ее воздействия на организм, но в объеме, ограниченном особенностями вида спорта. Служит главной базой для отбора талантливых спортсменов. Но там, где проводится жесткий спортивный отбор, массового спорта нет, есть базовый - как форма спорта высших достижений.

Квалификационный профиль специалиста - тренер по спорту. Его функции нередко выполняют учитель физической культуры и преподаватель физического воспитания.

Профессиональный спорт ориентирован на популяризацию, распространение и дальнейшее развитие культуры двигательной деятельности, связанной с перемещением человека или внешних предметов в пространстве. Его разновидности - коммерческий, престижный, любительский и олимпийский спорт - отличаются мотивами спортивной деятельности и формами ее организации. Только в этом профиле и формируется рабочая профессия по специальности «Физическая культура» - профессия «Спортсмен».

Профессиональный спорт является одним из главных социальных механизмов развития культуры двигательной деятельности. Он представляет собой лабораторию по определению предельных двигательных возможностей человека, по созданию наиболее совершенных и эффективных средств, форм и способов перемещения в пространстве. Совокупностью отдельных видов спорта охвачены почти все основные разновидности активной двигательной деятельности человека.

Профессиональному спорту присущи производство спортивных зрелищ, утверждение престижа личности и группы, предельное развитие двигательных возможностей человека, формирование личности. Мировые рекорды как основной мотив спортивной деятельности - это показатель уровня развития и степени использования двигательных возможностей человека на данном историческом этапе развития общества.

Квалификационный профиль специалиста-тренера по спорту. Для достижения необходимой кондиции спортсмена используются представители других профессий и специальностей.

Спорт для инвалидов - особый профиль использования и специального развития культуры двигательной деятельности, который находится в процессе становления. Основные задачи - создание условий для социальной адаптации инвалидов и расширение функциональных возможностей, связанных с осуществлением двигательной деятельности, а также борьба с гиподинамией.

Квалификационный профиль специалиста - преподаватель физического воспитания, тренер по спорту, методист лечебной физической культуры. Количество задействованных специалистов в спорте составляет 20-22 %.

Физкультурное спортивное движение - социальное движение по распространению и внедрению физической культуры и спорта. Оно сложилось по мере завершения формирования «Системы физического воспитания». В системе физического воспитания присутствуют государственные и самодеятельные формы.

Четвертое направление профессиональной деятельности специалиста «Физкультурное и спортивное движение» - это область управления развитием, распространением и освоением культуры двигательной деятельности. Выполнение этой работы требует особой квалификации. Выполняют ее работники физической культуры (инструктора), спортивные менеджеры, специалисты по маркетингу и др. (10 %). Их деятельность образует особый профиль специальности «Физическая культура».

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Разделение труда, профессия, специальность (их признаки, взаимосвязь, единство и различие).
2. Социальный опыт, культура и уровни образования.
3. Определение и компоненты сферы деятельности специалистов физической культуры.
4. Факторы и стадии формирования сферы профессиональной деятельности.
5. Направления и профильные формы специальности «Физическая культура»:
 - физическое воспитание;
 - физическая рекреация;
 - спорт;
 - физкультурное и спортивное движение.

Тема 3 ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА СОДЕРЖАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

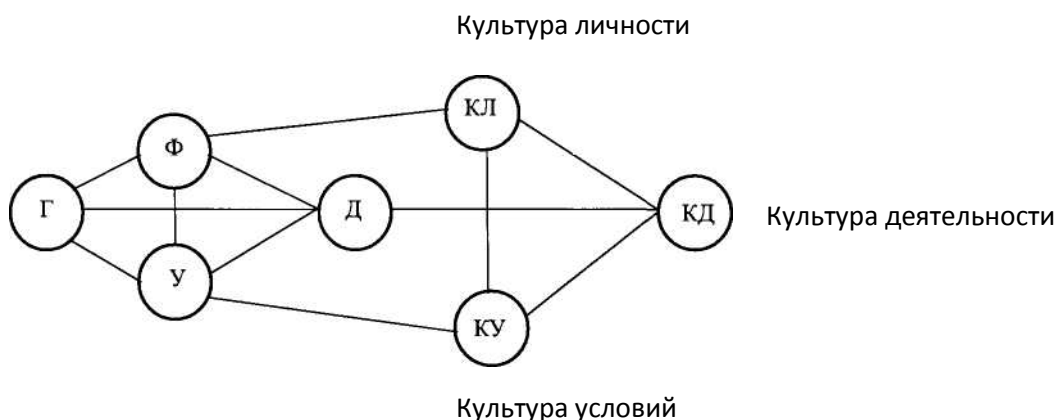
План: Введение - двигательная активность как фактор индивидуального развития.

1. Содержание и формы двигательной деятельности.
2. Двигательные действия.
3. Двигательная активность.
4. Культура двигательной деятельности.

Индивидуальное развитие - естественный процесс реализации наследственных возможностей, происходящий под влиянием условий жизни на основе деятельности по их созданию и освоению. У человека оно происходит на трех уровнях: биологическом, психологическом и социальном.

Основные факторы индивидуального развития:

- генотип (генетический код организма);
- условия жизни;
- деятельность.



Фенотип - итоговый (сформировавшийся) тип живого организма.

Личность - у человека.

Генотип определяет коридор (границы) индивидуального развития. Любое ограничение условий жизни и форм деятельности приводит к образованию уменьшенной в размерах пирамиды индивидуального развития. Их расширение содействует более полной реализации наследственных возможностей. Человек использует только часть своих возможностей (поэтому в экстремальных ситуациях могут быть показаны феноменальные результаты).

Активная двигательная деятельность (повторение двигательных задач) способствует индивидуальному развитию за счет расширения и совершенствования возможностей функциональных систем активной двигательной деятельности и способов ее осуществления. Повторные движения и действия становятся также, отмечал И.М.Сеченов, «одним из самых могучих двигателей в деле психического развития».

Таким образом, важным фактором развития является двигательная деятельность. «Люди чаще хорошими становятся от упражнения и воспитания, чем от природы...» - Демокрит. Полная реализация наследственных возможностей осуществима в том случае, если условия и деятельность не ограничены ничем, кроме самих потребностей организма.

1. Содержание и формы двигательной деятельности

В живой природе до появления человека двигательная деятельность являлась всеобщим законом и способом развития живых существ. Двигательная деятельность представляет собой активную форму

Теория и методика физической культуры

механического (с физическим напряжением) взаимодействия человека с окружающей средой. Она реализуется посредством пространственных перемещений и механических воздействий.

Результатом двигательной деятельности может быть:

- освоение и изменение окружающей среды (трудовая деятельность - строительство стадионов, кортов, гребных каналов и др.);
- воздействие на человека (активная двигательная деятельность содействует физическому развитию и приобретению двигательного опыта);
- служит источником информации о человеке (отражает функциональное состояние человека и является средством оценки его двигательных возможностей).

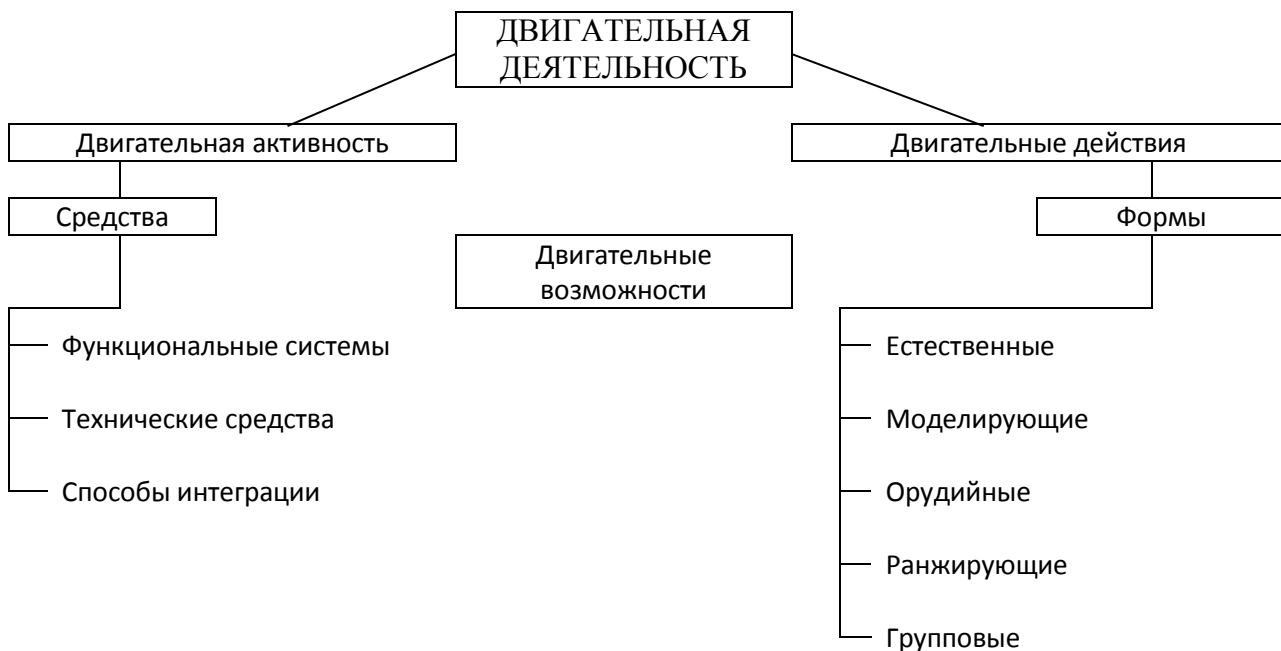
Содержание активной деятельности составляют:

1- двигательные действия как способы (формы) пространственных перемещений и механических воздействий, связанных с решением двигательных задач;

2- процессы двигательной активности как проявление функциональной дееспособности организма, связанной с мотивацией, управлением, энергообеспечением, непосредственным выполнением и корректировкой двигательных действий.

Это - две главные составляющие активной двигательной деятельности. Она дифференцируется по уровням осуществления (биологическому, психологическому и социальному), а также по составу средств (функциональным системам организма, техническим средствам и способам совместной деятельности) и форм ее осуществления.

Содержание активной двигательной деятельности обусловлено спецификой задач и условий ее осуществления, а также характером двигательных возможностей человека. В связи с этим в ее содержание нередко включают процессы освоения и изменения окружающего мира, процессы передачи информации, процессы развития двигательных возможностей и др. Эти моменты двигательной деятельности рассматриваются ниже как специфические функции.



Формы двигательной деятельности (ДД) отличаются составом и взаимосвязью элементов ее содержания. В ходе биологической эволюции и социально-исторического развития сложились следующие формы ДД:

1. Естественные (бег, прыжки, метания и др.), связанные с выполнением жизненно важных действий прикладного характера. Они основаны на использовании возникших в ходе эволюции функциональных систем их выполнения.

2. Моделирующие (имитационные, аналитические, абстрактно-символические), связанные с моделированием двигательных функций. Они основаны на использовании функциональных систем абстрактного отражения действительности: разновидности китайской гимнастики у-шу (обезьяны,

Теория и методика физической культуры

богомолы) - имитация; снарядная гимнастика, прыжок с шестом - аналитические виды; шахматы - абстрактно-символический вид (индийское войско: кавалерия, флот, боевые слоны, пехота).

3. Орудийные или технические (манипулирование, управление, проектирование и др.), связанные с передачей двигательных функций технике. Они основаны на использовании функциональных систем технического оснащения двигательных действий (весло, коньки, велосипед, автомобиль).

4. Ранжирующие (единоборства), связанные с установлением ранга функциональной дееспособности (бокс, борьба, фехтование и др.).

5. Групповые - совместная деятельность людей, связанная с распределением двигательных функций. Они основаны на использовании функциональных систем групповой интеграции действий (волейбол, футбол, гандбол и др.).

Всестороннее и гармоничное развитие человека предполагает освоение всех форм активной двигательной деятельности.

Первым эволюционно обусловленным, присущим только живой природе перемещением живого организма, было пассивное перемещение с возникновением особых формообразований (прообраз рабочих органов движения). Парашюты у одуванчиков, крылышки у клена позволяли улавливать движение среды и использовать для более широкого распространения биологического вида. Появление в процессе эволюции подвижных сочленений (прообраза передаточного механизма) позволило повысить целесообразность пассивного перемещения (движения подсолнечника за солнцем).

С появлением простейших органов энергетического обеспечения - движений (сократительные вакуоли) у одноклеточных (амебы, инфузории) - возникло активное перемещение организма, обеспечивающее его относительную независимость от движения среды. Нервная система позволила управлять двигательными действиями, сделала движения координированными и более эффективными. Формирование центральной нервной системы у млекопитающих означало переход от активного движения к активной двигательной деятельности, т.е. двигательные действия планируются и движения становятся произвольными.

Развитие двигательных функций в других формах двигательных действий тождественно биологической эволюции. Очевидно, эта последовательность становления функциональных систем и функциональных связей обязательна для всех форм двигательных действий. Последовательность становления форм двигательных действий должна учитываться при построении системы управления для их освоения в процессе индивидуального развития (обучения и воспитания).

2. Двигательные действия

Двигательные действия - это способы выполнения пространственных перемещений и механических воздействий. Они служат средством разрешения пространственно-предметных отношений и моторно-поведенческих ситуаций. Представляют собой механическую форму проявления двигательной активности человека в виде движений, пространственных перемещений и моторно-поведенческих актов.

Основная функция — решение конкретных двигательных задач. Двигательная задача - это целевая установка на создание или изменение пространственно-предметных условий и отношений, оказывающих влияние на достижение конечных результатов деятельности (преодолеть препятствие, догнать трамвай, выиграть состязание и др.).

В целом, двигательные действия — это элементы двигательной деятельности, которые отличаются:

- 1) характером двигательных задач;
- 2) пространственно-предметными условиями их решения (ситуация);
- 3) составом используемых средств (двигательные возможности).

Двигательные действия разворачиваются в пределах трех типов отношений человека к окружающему миру:

- противодействие (преодоление механического воздействия внешних сил);
- перемещение (уравновешивание взаимодействующих сил в пространстве);
- использование внешних сил для решения двигательных задач.

Им соответствуют три класса двигательных действий:

1. Баллистические (одноактные) действия преодоления внешних реактивных и инерционных сил (прыжок, удар, бросок и т.п.).

Теория и методика физической культуры

2. Циклические (многоактные, ритмические) действия перемещения в пространстве (бег, плавание, велоспорт, лыжи и т.п.).

3. Аддитивные (комбинированные) действия согласования собственных усилий с внешними реактивными и инерционными силами (акробатика, слалом, вольтижировка, фигурное катание и т.п.).

Таким образом, типы двигательных действий отличаются по форме (баллистические, циклические, аддитивные) и по содержанию (преодоление, перемещение, согласование или приспособление). Их главное субстанциальное отличие - в способе энергетического обеспечения движений.

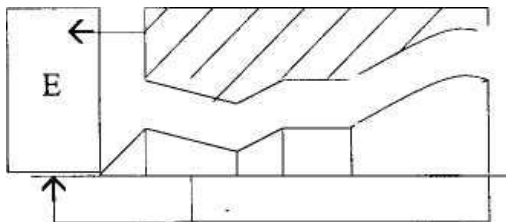
Независимо от источников энергии (собственные усилия - превращение энергии АТФ в движение или внешние источники) существует лишь три способа энергетического обеспечения движений (превращение различных видов энергии в механическое движение):

1. Однократное, равномерно ускоренное, непрерывное и однонаправленное превращение энергии в движение (прыжок, бросок, выстрел). Связано с проявлением физических качеств силы и скорости отдельного движения (мышечного сокращения). Лежат в основе баллистических действий преодоления:

2. Ритмическое, равномерное, дискретное, длительное, однонаправленное превращение энергии (в т.ч. восстанавливаемой в ходе работы). Связано с проявлением выносливости и частоты движений (бег, ходьба, плавание, гребля, мотоспорт и др.). Лежит в основе циклических действий перемещения:

Выносливость	Циклическое	$A_2 = n r F S$
частота	перемещение	

3. Неравномерное, дискретное, разнонаправленное превращение энергии в дополнение к используемым реактивным и инерционным силам (кинетическая или потенциальная энергия). Связано с проявлением ловкости или быстроты реакции. Лежит в основе аддитивных действий согласования (вольтижировка, парус, парашют, слалом и др.).



Ловкость	Аддитивное	$A_3 = n(pFS + kF_1 S_1)$
быстрота	согласование	

Первый способ связан с использованием одного источника энергии и готовых ее запасов (АТФ в мышцах).

Второй способ - два источника: первый + восстановление энергии в ходе работы (дыхание, ресинтез АТФ).

Третий способ — три источника: первый + второй + внешние реактивные (или инерционные) силы - главным образом полная механическая энергия перемещаемого тела, а также движение внешней среды (ветер и др.).

Три способа энергообеспечения (СЭО) - три формы проявления физической активности. Физические качества также являются формами проявления физической активности, связанной с энергетическим обеспечением движений. Они соответствуют типу двигательных действий и способу их энергетического обеспечения.

3. Двигательная активность

Двигательная активность - естественное свойство живого организма, проявляющееся в его способности к осуществлению активной двигательной деятельности. Представляет собой совокупность процессов, протекающих в организме человека в связи с осуществлением двигательной деятельности и направленных на достижение конечного ее эффекта:

1 - воздействие на организм;

Теория и методика физической культуры

2- воздействие на внешнюю среду.

Основные формы двигательной активности отличаются составом и характером процессов, определяющих ее содержание и обеспечивающих достижение конечного эффекта двигательных действий. Развертываются на трех уровнях функционирования человека:

- 1) биологическом - задействованы вегетативные системы организма;
- 2) психологическом - задействованы органы чувств и мозг;
- 3) социальном - задействованы поведенческие структуры личности.

Соответственно различают:

1. Нейрофизиологическую активность (характерна для любого живого существа). Включает процессы:

- непосредственного исполнения двигательной деятельности;
- энергетического обеспечения движений (дыхание, кровообращение, мышечное сокращение, восстановление);
- адаптацию к нагрузкам (становление функциональных систем и структурно-функциональные перестройки в организме).

2. Сенсорно-интеллектуальную активность (характерна для животных и человека).

Включает процессы:

- восприятия информации о пространственных взаимоотношениях внешней вещно-оформленной среды (зрение, слух, осязание и др.);
- обработки информации (сопоставление пространственно-предметной ситуации с двигательным опытом и двигательными возможностями);
- управления движениями (регулирование, коррекция);
- оценки ситуации и постановку двигательной задачи.

3. Эмоционально-нравственную активность (свойственна высшим животным и человеку).

Включает процессы:

- реагирования на пространственно-предметные ситуации и отношения (испуг, радость и др. эмоции);
- мотивации двигательных действий в данной ситуации (чувство самосохранения, долг, престиж и др.);
- формирования установки на конечный результат двигательных действий;
- выбора образа действий (вида спорта).

Формы двигательной активности определяют специфику трех соответствующих уровней организации двигательных действий. Одна из этих форм на каждом уровне становится ведущей, но каждый более высокий уровень организации двигательных действий включает все нижележащие формы двигательной активности.

В целом, основные функции двигательной активности следующие:

- 1- поддержание гомеостаза (устойчивого равновесия процессов жизнедеятельности и относительного постоянства внутренней среды);
- 2- нормализация процессов индивидуального развития способностей и свойств (сенситивные периоды и пр.), органов движения и др.;
- 3- оптимизация функциональных состояний организма (здоровье, работоспособность, настроение и др.);
- 4- производство двигательных действий (мышечное сокращение, передача произведенного количества движения, управления и др.);
- 5- становление функциональных систем активной двигательной деятельности (формируются прижизненно, по наследству не передаются);
- 6- освоение и совершенствование доступных форм и видов двигательной деятельности (естественные, орудийные, групповые и др.);
- 7- достижение высокого эффекта двигательных действий (спортивный результат, трудовой эффект и др.);
- 8- совокупности этих функций двигательная активность представляет собой необходимое условие существования и развития человека.

Физическая активность - особый вид нейрофизиологической активности, которая связана не только с двигательной деятельностью, но и с теплообменом (терморегуляцией).

Теория и методика физической культуры

В основном, это нейрофизиологическая активность, связанная с энергетическим обеспечением движения (дыхание, кровообращение, восстановление).

Процессы управления движением для физической активности особой роли не играют. Для восстановления двигательной функции (ЛФК) они существенны, но это уже выходит за рамки собственно физической активности.

Физическая активность - это механизм защитного действия, обеспечивающий поддержание гомеостаза и оптимизацию функциональных состояний организма. Он запрограммирован генетически, но и сам нуждается в защите: до 40 % массы тела составляют мышцы. Для того чтобы нормально функционировать, они должны работать. Главный фактор сохранения их дееспособности - движение.

Потребность организма в движении не ощущается так остро, как потребность в пище, воде, воздухе (чувство жажды, голода и др.). Эта потребность обычно удовлетворяется стихийно - в самом процессе жизнедеятельности. Частично она регулируется без участия сознания (игры животных, объем шаговой двигательной активности по Блохину — искусственное ее ограничение или увеличение - сопровождается произвольным увеличением или уменьшением объема в последующие дни). Но сами условия жизни (социальный и технический прогресс), определяющие характер жизнедеятельности, могут вызвать опасные для здоровья человека ограничения двигательной деятельности.

Гиподинамия - недостаток двигательной активности (двигательный голод) стала болезнью века. Доля физического труда в жизни человека в связи с техническим прогрессом уменьшилась с начала века в 150-200 раз. Результат - смертность от сердечно-сосудистых заболеваний увеличилась за то же время в 5-6 раз.

По данным американских специалистов, повышение объема двигательной активности (у работающих) от 0 до 4-6 часов в неделю снижает уровень заболеваемости на 42-45 % (улучшение условий жизни на 20-25 %, медицинское вмешательство - на 7-8 %, еще 20-25 % - генетические заболевания, не поддающиеся коррективке).

Существуют три формы гиподинамии:

- 1) недостаток общего объема и количества движений (гипоэргия);
- 2) недостаток разнообразия движений (гипокинезия);
- 3) недостаток качества, интенсивности движений (гипотония).

Гипоэргия возникла в античный период при разделении умственного и физического труда. Отделение города от деревни, мануфактурное разделение труда обусловило возникновение гипокинезии. Урбанизация, автоматизация и компьютеризация производства, технический прогресс XX века стали причиной гипотонии (гиподинамии). Последствия гиподинамии:

- нарушение нормальной жизнедеятельности всех органов и систем;
- отклонения в состоянии здоровья;
- снижение работоспособности и быстрая утомляемость;
- ускорение процессов старения и сокращение продолжительности жизни.

Р и т м ы д в и г а т е л ь н о й а к т и в н о с т и - это периодические колебания функциональной готовности организма к выполнению активной двигательной деятельности. Служат мерой регулирования ее объема и интенсивности.

Биоритмы называют «часами жизни» и «волнами жизни». Они разворачиваются по типу синусоиды. Основные характеристики: период (длина волны), амплитуда (высота волны), фаза (смена состояний - повышенной и пониженной работоспособности), частота (количество волн в единицу времени) - количественные.

У человека более 300 периодически меняющихся физиологических функций. Их длительность колеблется от долей секунды до продолжительности всей жизни человека (даже поколений и популяций).

У разных людей возможны некоторые отклонения (разновидность фаз) по длительности одних и тех же ритмов (частота СС). Четкий ритм - норма жизнедеятельности, нарушение - неблагополучие (болезнь). Это относится и к амплитуде колебаний, где выделяются три зоны: норма, резервный оптимум (зона экстремальных изменений) и патология.

По содержанию процессов различают ритмы физической, эмоциональной и интеллектуальной активности.

По отношению к активной двигательной деятельности можно выделить:

Теория и методика физической культуры

- рабочие ритмы (фазовые изменения исходных показателей гомеостаза под влиянием активной двигательной деятельности) двигательной активности могут быть от долей секунды до нескольких часов. Это инфаритмы, характеризующие динамику процессов управления, энергообеспечения и восстановления в связи с двигательной деятельностью;

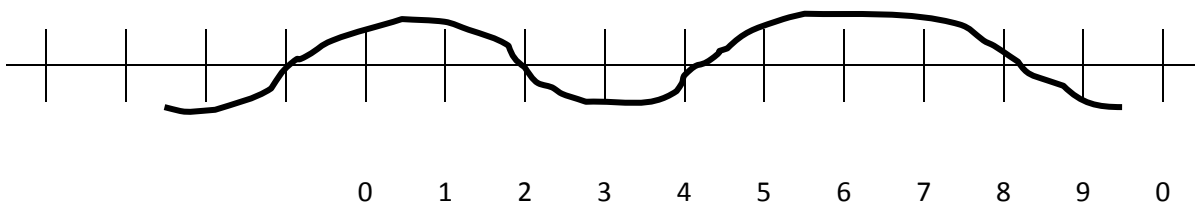
- ритмы жизнедеятельности (суточные, недельные, месячные, годовые, многолетние). Циркадные ритмы, связанные с изменением условий и динамикой функциональных возможностей;

- ритмы индивидуального развития (генетические) в основном многолетние (возрастная динамика развития двигательных возможностей, онтогенез моторики, сентивные периоды развития и др.).

Циркадные ритмы жизнедеятельности обусловлены геофизическими и социальными условиями жизни. Двигательная деятельность как один из моментов жизнедеятельности человека также разворачивается в пределах этих ритмов.

Суточный ритм (24 часа) навязан вращением Земли вокруг оси (смена дня и ночи). Характерен для большинства живых существ (у человека более 100 физиологических функций обладают суточной ритмичностью). У человека в течение суток наблюдают две волны: повышенной работоспособности - 9-12 и 15-18 час. Самый низкий уровень работоспособности сердечной мышцы в 4 утра и 21 час вечера. Условные различия: «жаворонки» (1/5 человечества) работают лучше утром, чем вечером; «совы» (1/3 человечества) лучше вечером, чем утром; «голуби» (половина человечества) примерно одинаково утром и вечером. Возможны колебания по амплитуде и длине волны.

На перестройку суточного ритма (в спорте в связи с переездом на соревнования в другой часовой пояс) требуется до трех недель. Может возникнуть необходимость перестройки из-за расхождения времени соревнований и тренировок.



Недельный ритм навязан скорее социальными условиями: рабочая неделя рассчитана на оптимальный ритм труда, обеспечивающий некоторую среднюю, общественно необходимую производительность в течение длительного периода.

В спорте, в зависимости от периода тренировки (амплитуда ритма), используются микроциклы длительностью от 3-4 до 12-18 дней. Общая структура: в первой половине цикла интенсивные, во второй - объемные нагрузки.

Месячный ритм (около 30 дней) связывают с изменением фаз Луны. Это один из самых древних ритмов. Некоторые особи живут по лунному календарю: манящий краб, рифовая цапля - Австралия. У человека эта связь утрачена, но ритм сохранился. Выделяют 23-дневный ритм физической, 28-дневный эмоциональной и 33-дневный интеллектуальной активности. В первой половине цикла - повышенная работоспособность, во второй - пониженная. Имеются критические точки перехода от фазы к фазе, а также совпадения и расхождения акрофаз физической, эмоциональной и интеллектуальной активности. Кумулятивное состояние повышенной работоспособности проявляется в годичном цикле 1-2 раза.

Годичный ритм (около года) связан с обращением Земли вокруг Солнца. Очень распространен в живой природе. Выделяют сезонные колебания работоспособности (активности): у мужчин более высокая активность в весенне-летние месяцы, у женщин - в летне-осенние месяцы, а также периодические изменения ее динамики, связанные с днем рождения.

Изменяя режим двигательной деятельности, динамику работоспособности можно изменить по времени или разделить на несколько фаз.

В спорте необходимость изменения годичного ритма обусловлена управлением динамикой спортивной формы (спортивной работоспособности). Используются однофазный и двухфазный циклы тренировки. При однофазном цикле уровень работоспособности (спортивный результат) можно поднять на 2-2,5 % в год, при двухфазном - на 3-3,5 % (в тяжелой атлетике).

Теория и методика физической культуры

Многолетние циркадные ритмы чаще всего носят социально обусловленный характер: многолетний цикл обучения (в детских учреждениях, в школе, техникуме, в вузе, служба в армии), Олимпиады (4 года) и др. Они оказывают влияние на длину волны и амплитуду всех остальных циркадных ритмов. Некоторые из ритмов жизнедеятельности связывают с циклом солнечной активности.

В спорте наблюдаются 2-3-летние и 7-9-летние ритмы изменения темпов прироста спортивных результатов с последующим восстановлением. Они, возможно, обусловлены какими-либо специфическими закономерностями спортивного онтогенеза и в таком случае относятся к генетическим ультраритмам.

Ритмы индивидуального развития определяют динамику морфо- и систе-могенеза человека: от 9-месячного цикла внутриутробного развития до почти 100-летнего цикла постэмбрионального развития. Допускают значительную разность фаз (недоношенный ребенок, акселераты, долгожители и маложители).

Во многом детерминированы социально-экологическими условиями жизни (сроки перехода к новой стадии развития). Возможность перехода обусловлена генетически, но может быть и не реализована. Кроме того, имеются определенные различия по полу (женщины развиваются быстрее, но живут дольше в среднем на 5-9 лет; женские мировые рекорды отстают от мужских на 15-18 лет). Периоды развития обычно трактуются субъективно, а их границы определяются приблизительно (детство, отрочество, юность).

Выделяют «критические» (сенситивные) периоды развития физических качеств (16-17 лет - сила, выносливость, 6-9 - ловкость, 11-13 лет - быстрота) и ступени оперативно-технического освоения жизненных форм двигательной деятельности (сидеть, стоять, ходить, прыгать, плавать и т.д.).

Все ритмы двигательной активности в практике физического воспитания учитываются:

- для правильной оценки функционального состояния организма;
- для оптимального распределения используемых средств;
- для достижения высокого эффекта двигательных действий.

4. Культура двигательной деятельности

Человек, регулярно занимающийся физическими упражнениями (активной двигательной деятельностью), улучшает свое функциональное состояние, содействует физическому развитию и приобретает двигательный опыт. Специалисты физической культуры, спорта организуют эту деятельность и оптимизируют ее.

Культура двигательной деятельности представлена совокупностью ее структурных компонентов, обеспечивающих достижение высокой эффективности выполняемых двигательных действий. Особенности этих компонентов обусловлены составом элементов активной двигательной деятельности и включают:

1) функциональные системы активной двигательной деятельности как предпосылки эффективного ее осуществления (естественные, технического оснащения, групповой интеграции двигательных действий);

2) процессы нейрофизиологической, сенсорно-интеллектуальной и эмоционально-нравственной активности, связанные с мотивацией, программированием, энергетическим обеспечением и управлением активной двигательной деятельностью;

3) основные типы двигательных действий как средство разрешения пространственно-предметных отношений и осуществления механических воздействий (баллистические, циклические, аддитивные);

4) основные формы двигательной деятельности - естественные, моделирующие, технические, ранжирующие и групповые.

Культура двигательной деятельности - это социальный опыт рациональной структурно-функциональной организации элементов активной двигательной деятельности, ориентированный на достижение высокого ее эффекта. Она и составляет предметное содержание физической культуры и спорта.

Формирование культуры двигательной деятельности специалистами физической культуры и спорта осуществляется по трем направлениям профессиональной деятельности специалиста:

Теория и методика физической культуры

физическое воспитание, рекреация и спорт. Эти направления делятся на профильные формы по состоянию осваивающего культуру человека:

- 1) развивающийся человек;
- 2) профессионально-ориентированный человек;
- 3) человек, имеющий отклонения в состоянии здоровья.

Физическая рекреация
оздоровительная
производственная
лечебно-восстановительная

Физическое воспитание
общее (базовое)
профессионально-прикладное
специальное

Спорт
спорт для всех
профессиональный
спорт для инвалидов

Физкультурное и спортивное движение объединяет все формы в систему физической культуры (физического воспитания).

Физическая рекреация - социальный опыт создания условий, способов и результатов оптимизации функциональных состояний (здоровья, работоспособности). Рациональная организация двигательной активности достигается при использовании физических упражнений, соблюдении двигательного режима и закаливания.

Физическое воспитание - общественно организованный педагогический процесс целенаправленного развития и совершенствования двигательных возможностей человека. Развертывается в единстве двух сторон: физического развития и физического образования.

Спорт - игровая деятельность, направленная на развитие двигательных возможностей в условиях соперничества. Он ориентирован на достижение высокого эффекта двигательных действий.

Физкультурное и спортивное движение направлены на поиск, распространение и освоение ценностей физической культуры среди населения.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Раскрыть понятие «Двигательная деятельность».
2. Основные факторы индивидуального развития и их значение.
3. Содержание и формы двигательной деятельности.
4. Двигательные действия и их типы.
5. Двигательная активность: определение, формы и функции.
6. Физическая активность и гиподинамия.
7. Ритмы двигательной активности.
8. Составные компоненты культуры двигательной **активности**.

Тема 4 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК НАУКА И УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ

План: Введение – «Теория и методика физической культуры» в учебном плане специальных вузов.

1. Предмет ТМФК.
2. Периодизация исторического развития науки.
3. Система понятий учебной дисциплины.
4. Структура ТМФК.

Курс «Теория и методика физической культуры» является общепрофилирующей дисциплиной институтов и академий физической культуры. Он излагает единые для всех специализаций научно-методические основы профессионально-педагогической деятельности, обеспечивает фундаментальную теоретическую и общеметодическую подготовку выпускников по специальности – «Физическая культура и спорт».

Базовый курс изучается на 3-4 семестрах и заканчивается дифференцированным зачетом. Профилированный курс изучается на 5 и 6-ом семестрах. Учебным планом предусматривается экзамен на 3-ом курсе. Содержание читаемых курсов вынесено на Государственный экзамен 1-ым вопросом билета.

Освоение ТМФК является необходимой предпосылкой реализации 70% квалификационных требований к специалисту физической культуры. (Для сравнения: специализация реализует 75 %, физиология, педагогика и психология - по 30-35%, анатомия - 15%).

ТМФК вооружает специалистов необходимыми знаниями для их практической деятельности. Глубокая теоретическая подготовка создает основу для педагогического творчества выпускников.

1. Предмет ТМФК

Материалистическое познание мира заключено в триаде: от живого созерцания - к абстрактному мышлению - от него к практике.

Наука - объективное, проверенное практикой общественное знание о явлениях реальной действительности.

Учебная дисциплина - адаптированное, приспособленное к целям обучения изложение основ науки и способов их освоения и применения (в профессиональной деятельности специалиста).

Теория - обобщенное отражение действительности и система знаний и представлений о сущности, свойствах и возможностях использования каких-либо явлений реальной действительности в определенной сфере человеческой практики. Теория ФК - система знаний и представлений о сущности, свойствах и возможностях использования физических упражнений в активной двигательной деятельности.

Методика - свод правил (система предписаний или технология) по использованию, познанию или преобразованию физических упражнений (объекта исследований) в практике.

Любая наука имеет свой предмет изучения. Специфика объекта или предметной области зачастую указывается в названии науки:

- анатомия человека, физиология человека - по объекту;
- психология спорта, физиология спорта - предметная область;
- теория физического воспитания - предмет профессиональной деятельности.

ТМФК как научная дисциплина - отрасль науки, в которой объект изучения - физические упражнения, предмет - научно-методические основы познания и применения объекта, предметная область знаний - активная двигательная деятельность («реакция» человека на выполнение физических упражнений).

ТМФК объединяет содержание трех родственных дисциплин:

ТМФК = ТМФВ + ТМФР + ТМС (1990 г.)

Теория и методика физической культуры

Они различны по предметной области - физическое воспитание, физическая рекреация, спорт, но едины по объекту познания - физические упражнения.

ТМФК интегрирует «теорию» и «методику» в одной дисциплине, так как изолировано существовать и развиваться ни одна из них не может. Теория представляет систему научных положений, отражающих сущность физической рекреации, физического воспитания и спортивной тренировки и являющихся достоянием методики.

Методика, в свою очередь, реализует эти положения в виде системы педагогических рекомендаций, превращая общие теоретические положения в конкретные действия педагога-тренера и занимающихся. Методика устанавливает частные закономерности, присущие конкретному педагогическому процессу (методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, взрослого населения, профессиональной физической подготовки и т.д. - частные методики) и, таким образом, создает базу для теоретических обобщений.

ТМФК изучает и объясняет закономерности, условия и формы применения физических упражнений в области:

- физической рекреации (укрепление и сохранение здоровья);
- физического воспитания (развитие двигательных способностей);
- спорта (достижение высоких результатов);
- разрабатывает рекомендации по отбору и распределению физических упражнений, использованию и применению их в практике физической культуры.

ТМФК педагогическая («О воспитании детей»), общепрофилирующая (синтезирует частные данные других наук) наука. Связь с другими науками не односторонняя, а взаимная.

В целом ТМФК - это наука о закономерностях, условиях и способах рационального использования физических упражнений для развития и совершенствования двигательных возможностей человека.

2. Периодизация исторического развития науки

У истоков любой науки лежит противоречие между потребностями человека и возможностями их удовлетворения, а в ТМФК - между потребностями практики и уровнем развития научных знаний (так называемым осознанным эффектом упражнения и неосознанностью его получения). С осознания эффекта упражнения и начинается развитие науки о физическом воспитании, спорте, физической рекреации.

Физическое упражнение становится исходным пунктом и основной структурной единицей практики физической культуры. Физическое воспитание начинается лишь там, где человек сознательно использует физические упражнения для удовлетворения потребности в движении и для развития способностей к труду.

Все развитие науки о физической культуре идет по линии познания закономерностей, условий, способов и результатов применения активных двигательных действий (физических упражнений) в целях развития и совершенствования двигательных возможностей человека. Развитие ТМФК обусловлено развитием науки в целом и практики физического воспитания, а также развитием общественного производства.

Основные ступени и формы исторического развития науки:

1. Эмпирический период (3 век до н.э. - XVI столетие) - основан на накоплении практического опыта. В результате был разработан свод правил искусства физической подготовки и лечебной оздоровительной гимнастики. (Платон - закон упражнения; Филострат «Искусство гимнастики»; Меркуриалис «Искусство гимнастики» - дана первая классификация физических упражнений). У древних греков сложились основные формы и способы применения упражнений (методы).

2. Аналитический период (до конца XIX) века - обособление и дифференцировка направлений научных знаний: Фит «О системе физических упражнений», Песталоцци «Азбука суставных движений», Гутс-Мутс «Гимнастика для юношества», Лесгафт «Руководство по физическому образованию» - выделены основные виды упражнений. В результате было разработано передовое учение П.Ф.Лесгафта о физическом развитии и физическом образовании.

Предпосылки - разработка аналитического метода науки (Бэкон) и видов упражнений.

3. Прогностический период (XX столетие) - интеграция научных знаний в форме теории физического воспитания.

Теория и методика физической культуры

Развитие физиологии, системного метода, исследование эффекта воздействия на организм предшествовало становлению теории и методике физического воспитания: Лагранж «Физиология физических упражнений», Шмидт «Физиология телесных упражнений», Мак-Кензи «Физические упражнения в Воспитании», Дюперрон «Теория физической культуры», Новиков «Теория физического воспитания», Матвеев «Основы спортивной тренировки».

В 1993 году на основе интеграции теории физического воспитания, теории спорта и теории физической рекреации была сформирована теория и методика физической культуры.

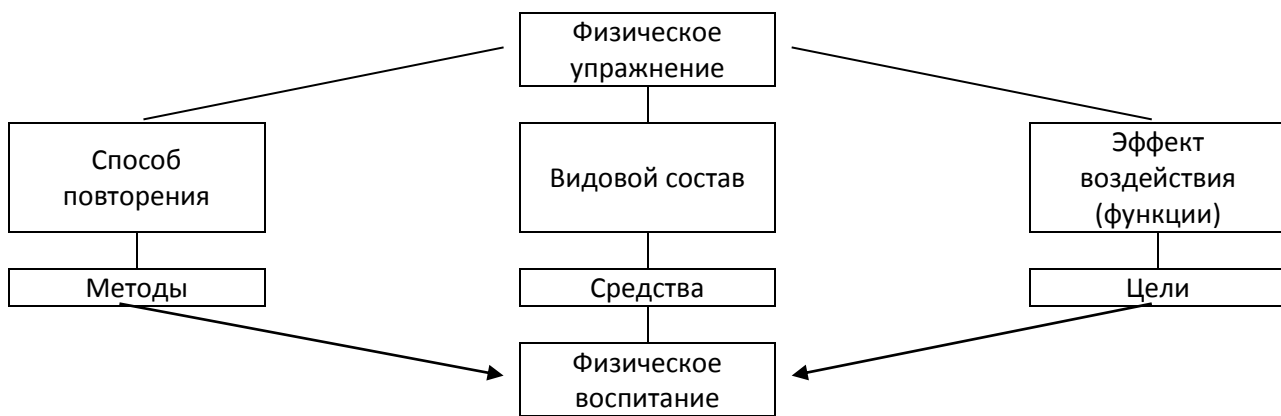
Периоды развития науки - это ступени восхождения в процессе познания закона упражнения и возможностей использования активных двигательных действий (физических упражнений) для развития двигательных возможностей человека. На каждой ступени происходит периодический возврат к познанию законов упражнения на более высоком уровне их постижения и применения.

Лидировали поочередно три направления развития научных знаний:

- о методах (способ повторения упражнений) - эмпирический период;

- о средствах (видовой состав) - аналитический период;

- о целях (функции упражнения) - прогностический период. Но все три направления разворачивались на каждой ступени.



Эти моменты упражнения и определяют специфику ведущих направлений развития науки о физическом воспитании:

1) познание способов повторения и разработка методов физического воспитания;

2) познание видовой состава упражнений как особых видов двигательных действий и разработка адекватных средств физического воспитания;

3) познание реальных функций эффекта воздействия упражнений на организм и разработка объективных целей и задач физического воспитания.

В эмпирический период ведущим было направление познания и разработки методов физического воспитания (52,4 %), в аналитическом - состава средств (48,3 %), в прогностический - эффекта воздействия и целей воспитания (45,5 %). Но на каждой ступени происходит периодический возврат к последовательной разработке всех трех направлений на новом, более высоком уровне развития науки.

Таким образом, при становлении и развитии науки различают две характерные тенденции:

1) дифференциация знаний по мере изучения отдельных свойств и сторон изучаемого объекта;

2) интеграция в систему знаний, отражающих объект как целое.

3. Система понятий учебной дисциплины

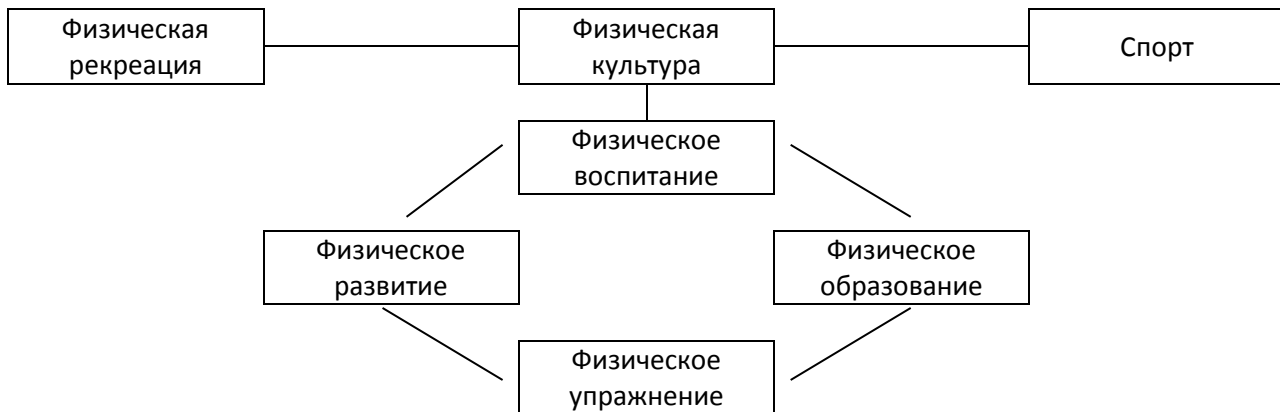
Предмет обучения и преподавание учебной дисциплины раскрывается в ее понятиях. Понятие-форма мышления, которая отражает существенные стороны и свойства явлений (совокупность современных знаний об явлении). Термин- определение (слово), которым они (стороны и свойства) обозначаются.

Система понятий - упорядоченная совокупность определений, дающая целостное представление о специфике и взаимосвязи сторон объекта и предметной области знаний.

Для построения системы нужно выделить исходное понятие (исходный пункт). В ТМФК исходным понятием является физическое упражнение как основная структурная единица практики физического

Теория и методика физической культуры

воспитания. Последующие понятия дополняют предыдущие и опираются на них. Система основных понятий отражает состав объекта, последовательность разворачивания его сторон и свойств в ходе познания и применения.



Физические упражнения - способ индивидуального развития человека, основанный на повторении двигательных действий и сопряженных с ними отношений (физиологических, биохимических, психических и др.) Л.П.Матвеев определяет физические упражнения как двигательные действия, используемые для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями. Результатом повторения физических упражнений будет физическое развитие и физическое образование индивидуума.

Физическое развитие - естественный процесс и результат изменения форм и функций организма под влиянием наследственности, условий жизни и физической активности (упражнения).

Физическое образование - это процесс и результат формирования двигательных умений и навыков на основе практического опыта и обучения.

Целенаправленное управление процессами физического развития и физического образования посредством - это физическое воспитание.

Физическое воспитание - целенаправленный, общественно организованный процесс развития и совершенствования двигательных возможностей человека посредством физических упражнений, оно включает в качестве своих основных сторон воспитание физических качеств (управление процессом физического развития) и обучение двигательным действиям (управление процессом физического образования).

Конечной целью физического воспитания является достижение физического совершенства и двигательной компетентности человека.

Физическое совершенство - оптимальный уровень физического развития, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность организма и физическую готовность к успешной трудовой и другим видам деятельности.

Двигательная компетентность (двигательный опыт) - показатель уровня физического образования. Характеризуется объемом и степенью освоения форм и способов осуществления активной двигательной деятельности.

Создание рациональных условий, форм и способов развития и сохранения двигательных возможностей человека лежит в основе возникновения и развития физической культуры и спорта.

Физическая культура - исторически сложившаяся совокупность условий, средств, способов и результатов физического совершенствования людей.

Спорт - игровая, состязательная двигательная деятельность, направленная на достижение высших результатов.

Физическая рекреация - активная двигательная деятельность людей, направленная на укрепление здоровья, сохранение работоспособности и продление творческого долголетия посредством использования рациональных форм физической активности.

Система физического воспитания - способ общественной организации социальной практики физического воспитания, спорта и физической рекреации населения. Она соответственно включает физкультурное образование (общее и специальное), спортивное движение и физкультурное движение как составляющие.

Теория и методика физической культуры

Система основных понятий раскрывает специфику и сущность профессиональной деятельности специалистов физической культуре и спорту. Ее предметом служит формирование культуры двигательной деятельности человека и общества в процессе занятий физическими упражнениями, включая физическое воспитание, а также занятия оздоровительной физической культурой и спортом.

4. Структура ТМФК

Структура - это рациональная взаимосвязь и соотношение составляющих ее компонентов.

В структуре науки как системы знаний воспроизводится строение ее объекта. Объект ТМФК - физическое упражнение как основное средство формирования культуры двигательной деятельности и как наиболее распространенный ее элемент.

Основные формы использования физических упражнений:

1) физическое воспитание; 2) оздоровительная физическая культура (физическая рекреация); 3) спорт - образуют три особые составные части ТМФК. Эти формы выступают как основные направления реализации предметно-содержательной основы - культуры двигательной деятельности. В каждой из частей своя специфика: в ФВ - воспитание физических качеств, обучение двигательным действиям и формирование личности; в теории спорта — физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка; в ОФК - восстановление дееспособности организма, сохранение здоровья.

Основные уровни познания и применения физических упражнений (а также их воздействие на организм): 1) биологический (уровень движения); 2) психический (уровень деятельности) и 3) социальный (уровень поведения) - образуют три главных отдела каждой из составных частей ТМФК.

Основные стороны закона и эффекта упражнения: 1) совершенствование физических возможностей организма (физическое развитие) и 2) совершенствование двигательной деятельности (физическое образование) - образуют подразделы.

Условия формирования культуры двигательной деятельности - закономерности, цели, средства, методы - образуют самостоятельные главы в каждом из подразделов.

Структура учебного курса

Курс «Теория и методика физической культуры» для студентов Кубанской государственной академии физической культуры включает следующие разделы:

1. Введение в физическую культуру (физическая культура, направления профессиональной деятельности специалистов, деятельность занимающихся).
2. Общая характеристика физического воспитания (задачи, средства, методы, принципы).
3. Содержание и методика физического воспитания (обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств).
4. Технология профессиональной деятельности специалистов (виды деятельности, планирование, организация занятий и контроль).
5. Возрастная педагогика (физическое воспитание дошкольников, в школе, в средних специальных и высших учебных заведениях, взрослого населения).
6. Прикладные формы физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная физическая культура).
7. Спорт (спорт как общественное явление, спортивные соревнования, спортивная тренировка, структура тренировочного процесса).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Место и сущность дисциплины ТМФК в специальных учебных заведениях.
2. Периоды исторического развития науки.
3. Направления развития науки.
4. Основные понятия предмета.
5. Построение курса «Теория и методика физической культуры» в Кубанской государственной академии физической культуры.

Тема 5 СОДЕРЖАНИЕ И СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План: Введение - Воспитание и его разновидности.

1. Физическое воспитание как педагогический процесс.
2. Система физического воспитания в России.
3. Цель и задачи физического воспитания.

Воспитание - это управление процессом индивидуального развития. Оно направлено на формирование способностей и свойств, необходимых человеку и обществу. (К.Маркс «Воспитание - фактор развития или недоразвития людей, их способностей и талантов»). Содержанием воспитания является деятельность, при помощи которой формируются способности, потребности и свойства общественного человека. Все, что используется в целях воспитания - это средства, что воздействует - факторы.

Принято выделять различные виды воспитания: нравственное, профессиональное, художественное, физическое, правовое, экономическое, эстетическое и др. Их можно сгруппировать по следующим, наиболее объективным признакам:

- по составу целей: гуманитарное, профессиональное, политическое, физическое, эстетическое, экономическое и др.;
- по характеру деятельности: физическое, трудовое, умственное, художественное, музыкальное и др.;
- по составу средств: политехническое, музыкальное, физическое, умственное, художественное, прикладное и др.

Зачастую отдельные виды воспитания попадают в несколько групп. Наиболее объективным является разделение видов воспитания по характеру деятельности.

В науке о физическом воспитании существуют два подхода к определению его специфики и содержания:

- по целям: воспитание "физического" в человеке (обучение движениям, воспитание физических качеств, физическая подготовка занимающихся);
- по составу средств: воспитание через "физическое" (первым акцентировал на этом внимание П.Ф.Лесгафт: управление процессом индивидуального развития посредством физических упражнений).

В первом случае определено, что физическое развитие осуществляется в единстве 2-х сторон: развитие органов и развитие функций, но не указан состав средств. Во втором случае видно, что физическое воспитание осуществляется на 3-х уровнях формирования личности (биологическом, психическом и социальном), но отсутствует четкое определение целей. Следовательно, целесообразно объединить оба подхода по предметной основе физического воспитания - двигательной деятельности как фактора индивидуального развития.

В США выделяют 4 уровня индивидуального развития, которыми управляют посредством физических упражнений: органическое, нейромышечное, интерпретивное и эмоциональное.

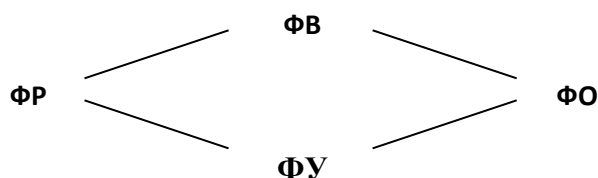
1. Физическое воспитание как педагогический процесс

Физическое воспитание - педагогически организованный процесс формирования способностей и свойств, необходимых в сфере двигательной деятельности, путем целенаправленного повторения активных двигательных действий и воспроизводства сопряженных с ними отношений (нейрофизиологических и биохимических, пространственно-предметных и моторно-поведенческих). Эти отношения относятся к числу необходимых компонентов двигательной деятельности. Особенности ФВ, отличающими его от других видов воспитания, является то, что это процесс, протекающий по закономерностям, обеспечивающим упорядоченное формирование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией физических качеств, совокупность которых определяет физическую дееспособность человека. Л.П. Матвеев считает, что: «ФВ - это процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей». Определение дано по специфическим основным задачам физического воспитания. Этим не ограничивается все содержание, но это более всего характеризует его специфику. Для

Теория и методика физической культуры

уяснения сути ФВ нужно ясно представлять соотношение физического воспитания и физического развития индивида. Физическое развитие как процесс изменения морфофункциональных свойств организма в онтогенезе происходит по естественным его закономерностям: возрастной последовательности и неравномерности развития, взаимодействия генетических и средовых факторов развития и др. Так, последовательно сменяются различные периоды возрастного развития, от внутриутробного до старческого, происходят существенные изменения форм и функций организма. К зрелому возрасту масса и размеры тела изменяются в десятки раз, а некоторые показатели функциональных систем и физических качеств - в 20-30 раз.

Развертываясь по естественным законам, процесс физического развития человека одновременно обусловлен социальными условиями жизни, деятельностью и физическим воспитанием. Правильно организованное физическое воспитание может воздействовать на динамику физического развития, обеспечивать направленное развитие важных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма и общего уровня работоспособности, необходимое для выполнения общественно полезной деятельности, отодвинуть сроки возрастной инволюции, наступающей по мере старения. Таким образом, развитие человека и его физическое воспитание тесно взаимосвязанные процессы. ФВ выступает как управляющее начало по отношению к физическому развитию.



Управление не носит всеобъемлющий характер, т.к. физическое развитие зависит и от целой совокупности взаимодействий факторов и условий общественных и естественных, в том числе и от генетических. Основным фактором практического воздействия ФВ на индивидуальное развитие является активная двигательная деятельность воспитуемого (ФУ). Аналогично значение ФВ и в физическом образовании индивида (раскрыть).

Вышесказанное отражает специфические задачи ФВ. Вместе с тем в процессе ФВ, как и в любом целостном педагогическом процессе, решаются и общие задачи, которые характерны и для социальной системы воспитания в целом. Единство физического и духовного развития человека объективно предопределяет взаимосвязь всех видов воспитания, в том числе физического, умственного, нравственного, эстетического, волевого. Специфику ФВ определяют его средства - физические упражнения.

Содержанием физического воспитания является активная двигательная деятельность занимающихся, которая развертывается в единстве двух сторон (развитие физических способностей человека и освоение культуры движений) на трех уровнях процесса индивидуального развития - биологическом, психическом и социальном. Их соотношение образует три основных раздела физического воспитания, каждый из которых реализуется в единстве этих сторон (Г.Г.Наталов):

1. Школа движения (воспитание физических качеств и обучение движениям).
2. Школа деятельности (развитие органов чувств и интеллекта, формирование умений рационально действовать).
3. Школа поведения (воспитание характера и формирование поведения человека).

Выделение разделов условно, так как физическое воспитание осуществляется, как правило, на всех трех уровнях индивидуального развития. Однако можно отметить разновидности активной двигательной деятельности, которые происходят на определенном уровне развития.

Так, выполнение гимнастических упражнений легкой и тяжелой атлетики, плавание и гребной спорт преимущественно содействуют биологическому развитию организма; в спортивных играх и единоборствах происходит в равной степени биологическое и психическое развитие занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Содержание сторон физического воспитания	Составляющие	Уровни индивидуального развития		
		Биологический	Психический	Социальный
Развитие органов и повышение дееспособности морфо-функциональных структур	Цель	Физическое развитие	Сенсорно-интеллектуальное развитие	Эмоционально-волевое и нравственное развитие
	Задачи	Воспитание физических качеств, оптимизация физического состояния, укрепление здоровья	Совершенствование органов чувств и интеллекта, улучшение восприятия и обработки информации	Воспитание характера и социализация личности
	Средства	Физическая активность Физические упражнения Координационные связи	Познавательная и двигательная активность Формы двигательной деятельности Пространственно-предметные отношения (моделирование деятельности)	Эмоциональная и социальная активность Способы совместной деятельности Моторно-поведенческие ситуации
Освоение культуры движений, формирование функциональных систем движений, деятельности и поведения	Задачи	Обучение движениям, формирование двигательных навыков	Формирование умений действовать (тактика)	Формирование поведения (этика и нравственные нормы)
	Цель	ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (школа движений)	(школа деятельности)	Социально-психологическая компетентность (школа поведения)

Физическое воспитание - многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) человека. Содержание и формы этого процесса изменяются в зависимости от возрастных закономерностей развития организма, условий жизни и деятельности, логики развертывания самого процесса. В первой многолетней стадии - это базовый курс ФВ подрастающего поколения (семья, детский сад, школа, ССУЗы, вузы, физкультурно-спортивные учреждения), обеспечивающий средний общественно необходимый уровень физического развития. В последующем ФВ существенно изменяется, дифференцируется и все более приобретает характер самовоспитания, особенно у людей зрелого и старшего возраста. Оно также должно быть направленно на решение специфических и воспитательных задач. Профессионально-прикладное ФВ осуществляет избирательное углубленное совершенствование двигательных навыков и физических способностей, необходимых для достижения высоких результатов в избранном виде трудовой деятельности.

2. Система физического воспитания в России

Физическое воспитание - это общественное явление, т.к. оно возникает вместе с обществом и развивается по его законам. Как и всякая общественная система, социальная практика ФВ, формы ее организации обусловлены общественными отношениями той или иной исторической общественной

Теория и методика физической культуры

формации и имеют свои особенности. Конкретная, исторически сложившаяся форма социальной организации физического воспитания населения носит название системы ФВ. Система - целое, составленное из частей, объединенных общей функцией в упорядоченное структурное образование.

Официальная постановка физического воспитания в дореволюционной России была не лучшей. В гимназиях и других учебных заведениях не было единых государственных программ по ФВ. Занятия велись на основе заимствования элементов зарубежных программ. Наибольшее распространение имела Сокольская гимнастика, использовались также «немецкий турнен» и «шведская гимнастика». В царской России не было ни одного учебного заведения по подготовке специалистов ФВ. Существовавшие спортивные клубы – «Кружки любителей ФК» - состояли преимущественно из представителей привилегированных классов, их численность составляла около 45 тыс. человек.

Передовое учение о ФВ как о неотъемлемой части общего всестороннего развития человека, обоснованное достижениями естественных наук, было создано в России П.Ф.Лесгафтом. После революции 1917 года на первом этапе строительства нового общества физическая культура носила «пролеткультовский уклон», сторонники его пытались противопоставить социалистическую культуру общечеловеческой. Пролеткультовская ФК представляла собой набор простейших имитационных трудовых движений, символизирующих освобождение и подготовку к труду.

Началом становления системы ФВ можно считать 1917 г.: с момента введения всеобщего военного обучения трудящихся (Всеобуч). В главе Всеобуча стоял Н.И.Подвойский - один из руководителей Октябрьского вооруженного восстания в Петрограде. 11 миллионов трудящихся прошли военную подготовку и получили физическую закалку в системе Всеобуча. На органы Всеобуча было возложено также руководство физической подготовкой в Красной Армии. Для обеспечения армии и военно-учебных пунктов Всеобуча специалистами ФП в годы гражданской войны было открыто свыше 20 курсов и школ, а также институты ФК в Петрограде и Москве.

Дальнейшее становление физкультурного движения в стране можно проследить по основополагающим моментам в хронологии дат:

1918 г. - ФВ введено в качестве обязательного предмета в школе.

1930г. - в стране введен комплекс ГТО, ставший программной и нормативной основой системы ФВ.

1931 г. - установлен День физкультурника.

1935 г. - образованы ДСО «Спартак», «Локомотив». 1935 г. - утверждено звание «Мастер спорта СССР».

1939 г. - проведен 1-й Всесоюзный парад физкультурников.

30-е г. - начало 40-х годов - появление ряда обобщающих трудов по социолого-педагогической характеристике ФВ, а также по общим методическим положениям.

1940 г. - впервые создано руководство по ТМФВ для вузов (под общей редакцией И.Н.Коряковского).

1949-1952 гг. - опубликован ряд крупнейших трудов общетеоретического и естественно научного характера в науке о ФВ (М.Ф. Иваницкий, А.Н. Крестовников, А.Д. Новиков, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, И.М. Саркизов-Серазини, СВ. Янанис).

1968 г. - обобщены результаты данного этапа научной разработки теоретико-методических основ ФВ. Вышел первый учебник по курсу ТМФВ для вузов (под общей редакцией А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева).

1970 г. - введен комплекс ГТО для всех возрастных групп общества.

Основная функция системы ФВ как исторически обусловленного типа социальной практики ФВ населения - оптимизация физического воспитания населения. Социалистическая система ФВ имела свои особенности. В ее основе лежала идея всестороннего гармонического развития человека. Воспитание личности (а не индивидуума) определяло социальную активность системы и ее связь с другими сторонами «коммунистического» воспитания.

Систематизирующие принципы ФВ в России.

Основополагающие или систематизирующие принципы ФВ отражают наиболее общие закономерности функционирования ФК как части культуры. Общими, социальными принципами ФК являются:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип прикладной направленности;

Теория и методика физической культуры

- принцип всестороннего гармонического развития личности (ВГРЛ). Принцип оздоровительной направленности является главенствующим в действующей системе ФВ и заключается в обязательном достижении оздоровительного эффекта независимо от решаемых задач физического воспитания. Здоровье человека - общественное богатство, т.к. здоровый человек способен высокопроизводительно трудиться, создавать материальные и духовные ценности, производить и воспитывать молодое поколение. Педагог-тренер должен не только следовать врачебному постулату «не навреди», но и своей практической деятельностью развивать его дальше – «укрепляй и совершенствуй». Для реализации принципа оздоровительной направленности следует выполнять следующие требования:

1. Планируя физическую нагрузку, руководствоваться необходимостью укрепления здоровья занимающихся. (Пр.: в спорте для этого необходимо соблюдать методические принципы систематичности, постепенности в увеличении нагрузок, волнообразности их динамики, рационального чередования физического утомления и восстановления, преемственности в развитии тренированности и др.). Увеличение функциональных нагрузок должно соответствовать приспособительным возможностям организма.

2. Использовать на занятиях научно обоснованные и проверенные практикой формы и средства ФК. В последние годы все больше людей начинают заниматься организованно и самостоятельно ФУ. Как правило, большинство из них при этом недостаточно методически и физически подготовлены, но надеются на «чудодейственное» восстановление здоровья и ликвидацию функциональных отклонений в кратчайшие сроки. Статистика свидетельствует об обратном (массовые неподготовленные старты, телевизионные сеансы ритмической гимнастики для взрослого населения и людей старшего возраста приносят больше вреда, чем пользы).

3. Обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля. Чтобы на практике выполнить вышеперечисленные требования, необходим объективный контроль за применением средств и методов ФВ занимающимися. Ответственность за сохранение здоровья лежит на специалистах ФК и врачах, осуществляющих контроль за ФВ. Причем, если специалисту ФК принадлежит ведущая роль в планировании, выборе методики занятия, их проведении и оценке эффективности, то окончательное слово в оценке состояния здоровья, его диагностике и влиянии проводимых занятий принадлежит врачам. Такое единство врачебного и педагогического контроля - неотъемлемая черта физкультурного движения и спортивной практики.

Принцип прикладной направленности или связи ФК с трудовой и оборонной деятельностью людей заключается в достижении максимального прикладного эффекта в использовании средств физической культуры. Все исторические системы ФВ носили прикладную направленность (в частности, военно-физическую, а в период монокапитализма и трудовую). В действующей системе этот принцип воплощается в практике собственно профессиональной и военно-физической подготовки граждан.

Непосредственно прикладной эффект ФК связан с формированием жизненно важных умений и навыков. Так, комплекс ГТО, являвшийся программно-нормативной основой ФВ до 1992 года и в девизе которого звучит прикладная направленность («Готов к труду и обороне»), содержал обязательные жизненно необходимые навыки в беге, плавании, метании, подтягивании, стрельбе и др.

Руководствуясь данным принципом, для решения задач ФВ выбирают те средства ФВ, которые обладают большей прикладностью для конкретной трудовой деятельности (по развитию компонентов физических качеств, мышечных групп и органов, режиму функционирования систем организма).

Овладение возможно большим объемом двигательных умений и навыков, действиями повышенной координационной сложности создает предпосылки для быстрого освоения новых видов трудовых действий и в неизвестных условиях. Это также определяет прикладность средств ФВ и ее связь с принципом ВГРЛ.

Принцип ВГРЛ становится необходимым условием общественного прогресса. Он реализуется выполнением следующего требования: в процессе ФВ обеспечивать единство всех сторон воспитания (волевого, умственного и эстетического) при ведущей роли нравственного воспитания. В процессе активной двигательной деятельности складываются ситуации и определенные общественные отношения, позволяющие разносторонне воздействовать на человека, формировать определенные формы поведения и нравственные черты личности человека.

Ведущая роль нравственного воспитания в едином процессе воспитания объясняется тем, что именно оно определяет направленность использования результатов воспитания.

Общие черты социальных систем:

Теория и методика физической культуры

- направленность (освоение и развитие материальных и духовных ценностей физической культуры);
- упорядоченность (рациональное ролевое распределение ее элементов, социальных групп и отдельных исполнителей);
- иерархичность (многоуровневая структурно-функциональная организация - упорядочение связей и отношений от высшего к низшему).

Основы системы ФВ:

- | | | | |
|-------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| 1. Идеиные основы | 2. Научно-теоретические основы | 3. Программно-нормативные основы | 4. Организационные основы |
|-------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------|

Идейные основы базируются на общественных науках. Они используют положения учения об обществе, закономерностях его развития и, в частности, о необходимости воспитания гармонически развитого человека. Идеиные позиции и концепции в области народного образования: физическое воспитание - основная составная сторона воспитания члена общества.

Идеалы гармонически развитой личности существовали и в античном мире, и в эпоху Возрождения. Эти идеи высказывали революционные демократы и просветители прошлого века. Умственное, физическое воспитание и политехническое образование (производительный труд) они считали единым средством производства всесторонне развитых людей. Охарактеризовали и две прикладные функции ФВ: подготовку к труду и военному делу.

Положения о ФВ находят свое дальнейшее отражение в директивных документах правительства, в которых определены направления развития и задачи ФВ. На основе их разрабатываются программы, конкретные цели и задачи ФВ для различных возрастных групп.

Идейные основы определяются в конечном счете целями и задачами ФВ (М.Ботвинник - инженер, доктор экономических наук, Н.Озеров - артист, диктор, МС по легкой атлетике. Фишер - шахматист и в этом вся его практическая ценность. Нет всестороннего развития при монокапитализме: в ряде развитых капиталистических стран растет число безграмотных).

Научно-теоретические основы предполагают, что система ФВ строится на прочной научно-методической концепции. Каждое теоретическое положение и практические рекомендации должны быть научно обоснованы. Сложился целый комплекс наук, которые связаны с ФК и на которые опирается теория и практика ФВ. К ним относятся общественно-педагогические, естественные и специальные науки.

В качестве общих научных предпосылок процесса ФВ используются теоретические положения и фактический материал гуманитарных и естественных наук: педагогики, психологии, социологии и медико-биологических наук. Без них невозможно было бы научное становление системы ФВ.

Непосредственно практика ФВ опирается на специализированные отрасли науки: историю, управление и организацию ФК, ТМФК, социологию ФК, биомеханику ФУ, специализированные разделы анатомии, физиологии, биохимии, гигиены, педагогики, психологии и другие. Этот комплекс наук развивался параллельно с практикой ФВ, их рост особенно активизировался в послевоенные годы и продолжается в настоящее время. Они позволяют поставить процесс ФВ, физического образования на научную основу.

Наиболее обобщающей среди этих дисциплин является ТМФВ, которая представляет собой основную педагогическую отрасль теории ФК. ТМФВ направлена на разработку главных задач ФВ, решаемых в процессе ФВ, выявление наиболее эффективных средств и методов их реализации, формирование принципов оптимального построения многолетнего процесса ФВ.

Развитие научных основ системы ФВ, дальнейший прогресс науки происходит в результате взаимодействия 2-х тенденций: дифференциации (специализация, выделение новых отраслей научных знаний - социология ФК и С) и интеграции (обобщение- объединение частных знаний в общее). Так, по мере накопления частных факторов и знаний теории и методики отдельных видов спорта происходит разработка целостных концепций общей теории ФВ. Тем самым достигается научно-практический эффект (пр.: ТМФК).

На данном этапе основное направление научных исследований - изучение и решение проблем массового физкультурного движения.

Теория и методика физической культуры

Программно-нормативные основы предполагают построение ее в соответствии с возрастным развитием граждан в ней определены нормативы и требования, предъявляемые к физической подготовленности людей. Для формирования программно-нормативных основ ФВ основополагающее значение имела разработка и создание Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Впервые в истории в масштабе государственной и общественной практики ФВ была разработана и введена целостная система конкретных установок оценочных нормативов, охватывающая все население страны. Само название комплекса определяет его социальное предназначение; в нем нашли отражение все 3 исходных принципа системы ФВ: прикладное™, оздоровительной направленности и всестороннего, гармонического развития личности.

Нормативы и требования комплекса ГТО определены для большинства возрастных групп граждан (за исключением дошкольного возраста) и включают показатели развития физических качеств и двигательного опыта (жизненно необходимых умений и навыков).

На основе заложенных в комплексе ГТО принципов, возрастных норм и требований разрабатывались государственные программы по ФВ школ, ПТУ, ССУЗов и вузов, коллективов ФК, спортивных секций и других государственных и общественных организаций. В программах были отражены количественные нормативы и требования (min требования государства к физической подготовленности граждан), средства ФВ, содержание занятий и распределение их по времени. Российская спортивная классификация - программно-нормативная основа спортивной подготовленности людей, способствующая развитию массового спорта.

Организационные основы. Специфической чертой нашей системы ФВ является сочетание государственных и общественных форм организации и управления ФВ в различных звеньях.

Государственная форма организации и руководства осуществляется государственными органами и учреждениями на основе единых программ (комитеты по ФК и туризму; соответствующие отделы при министерствах и ведомствах). ФВ в дошкольных учреждениях, школах, специальных учебных заведениях осуществляется по государственной линии и включает обязательный курс ФВ, профессионально-прикладной и военно-прикладной физической подготовки. Занятия при этом регламентированы по содержанию и времени, проводятся по расписанию или графику, как правило, штатными специалистами ФК. Ответственность перед государством за выполнение норм и требований несут соответствующие должностные лица, а проходящие обязательный курс сдают установленный государством зачет.

Государство через свои органы должно обеспечить уровень физической подготовленности населения для успешного функционирования общественного производства и обороноспособности страны.

Общественно-самодеятельной формой организации и управления ФВ являются ДСО, высший орган - Российский Олимпийский комитет. По мере проникновения ФК в повседневный быт людей приобретают значение и такие самодеятельные формы занятий, как семейные, по месту жительства (в микрорайонах), в коллективах ФК и индивидуальные. Руководят и организуют работу в этих формах выборные советы, общественные комиссии при местных государственных органах, штатные и общественные специалисты ФК и С. Особенностью этой физкультурной деятельности является более полное удовлетворение потребностей и способностей каждого человека. Это достигается за счет индивидуального выбора формы и предмета занятий, установления реального уровня достижений.

Отдельные самодеятельные формы занятий не могут обеспечить достаточный уровень физической подготовленности членов общества, именно поэтому система ФВ включает государственные и общественные структуры. Спортивные требования выше государственных. В данном случае они помогают поднять уровень физической подготовленности людей.

Таким образом проявляется связь и единство государственных и общественных форм организации управления ФВ. В период рыночных отношений возникли и коммерческие структуры.

Условия функционирования системы ФВ:

Кадры	Материально-техническая база	Пропаганда ФК	Научно-медицинское обеспечение
Готовят учебные заведения и общественные	СК, КСК, культ. Комплексы, стадионы, бассейны	Кино, телевидение, радио, устная и стенная печать	КНГ, физкультурные диспансеры

(ДЮСШ, ШВСМ, коллективы ФК)			
--------------------------------	--	--	--

3. Цель и задачи физического воспитания

Прогресс общественного производства определяет место и функции человека в общественной трудовой деятельности, он изменяет характер физического труда, но сохраняет требование оптимальной физической подготовки членов общества.

Цель Ф К заключается в воспитании здоровых, гармонически развитых людей, физически подготовленных к творческому труду и защите Родины (раскрыть 2 объективных фактора, обуславливающих цель).

Физическое совершенство - исторически изменяющееся понятие. Это оптимальная мера гармонического, физического развития и всесторонней физической подготовленности человека, удовлетворяющая потребности общества в физической способности своих членов к трудовой и другим видам деятельности. Физическое совершенство реализуется в виде конкретных материальных показателей (уровня здоровья, физической подготовленности, творческого долголетия людей и др.). Они обеспечивают высокую работоспособность и являются решающим фактором в организации материального производства.

Цель ФВ раскрывается и конкретизируется в общих задачах, которые определяют основные направления и представляют конкретизированные программы реализации цели. Выделяют специфические и общепедагогические задачи.

1 группа. Задачами оптимизации физического развития (оздоровительные задачи) является укрепление здоровья, оптимальное развитие физических качеств, формирование правильного телосложения и осанки, закаливание, соблюдение правил гигиены, совершенствование функциональных систем организма. Совершенство форм тела предопределяет и совершенство функций организма. Но оно не самоцель, а должно быть подчинено интересам всестороннего развития сил и способностей человека.

2 группа. Образовательные задачи - формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (жизненно необходимых, прикладных и спортивных), приобретение специальных знаний научно-технического характера. Создание богатого исходного фонда «строительного материала» - формирование более сложных форм двигательной деятельности (школы деятельности) - все более сложно координированные действия, доведенные до совершенства (спортивная специализация) - такова структура приобретения двигательного опыта.

3 группа. Общепедагогические (воспитательные) задачи - направлены на формирование личности. Воспитание волевых и моральных качеств, овладение нормами нравственного поведения, содействие эстетическому и умственному воспитанию, совершенствование психических функций, привитие организаторских навыков - это некоторые из направлений решения воспитательных задач в конкретных видах организованной двигательной деятельности.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Сущность и разновидности воспитания.
2. Физическое воспитание, его специфика и формы.
3. Содержание сторон и уровней физического воспитания.
4. Становление системы физического воспитания в России.
5. Общие принципы построения системы физического воспитания населения.
6. Общая характеристика основ системы физического воспитания.
7. Цель и специфические задачи физического воспитания.
8. Реализация общепедагогических задач в процессе физического воспитания.

Тема 6 СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План: Введение - Общая характеристика средств физического воспитания.

1. Физические упражнения - основное средство физического воспитания.
2. Классификация физических упражнений.
3. Структура системы движений. Технические характеристики движений.
4. Педагогическое значение физических упражнений.
5. Вспомогательные средства физического воспитания.

В физическом воспитании используют как общепедагогические средства, так и специальные. К специальным средствам относят три группы:

- физические упражнения;
- естественно средовые факторы;
- гигиенические факторы.

В предлагаемую группировку средств положены преимущественно функциональные возможности каждого средства. Физическая культура не должна использовать только физические упражнения. Она должна включать общественную и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха. Физические упражнения относятся к основным средствам, т.к. они оказывают разностороннее воздействие, позволяют решать все задачи физического воспитания. Естественные силы природы и гигиенические факторы такими возможностями не обладают, поэтому их считают дополнительными средствами.

1. Физические упражнения - основное средство физического воспитания

Под ФУ понимаются двигательные действия человека, используемые для решения задач физического воспитания с учетом его закономерностей. Говоря о сущности ФУ (с точки зрения ФВ), можно назвать их элементарной клеточкой и основной структурной единицей практики ФВ. Физическим упражнением может быть двигательная деятельность, двигательное действие, произвольное движение.

Двигательная деятельность человека складывается из системы двигательных действий, объединенных единой целью. Двигательным действием называют целенаправленное проявление двигательной активности (двигательный акт) человека, направленное на решение конкретной задачи. Например, игровая деятельность (игра в ручной мяч, баскетбол, футбол и др.) имеет цель выиграть, победить соперника. Для достижения этой цели применяются многие двигательные действия: ведение мяча, передача, броски по воротам, в кольцо и др. Эти действия (приемы) решают конкретные задачи в зависимости от условий: обвести партнера, разыграть комбинацию, забросить мяч в ворота и т.д.

Двигательное действие формируется на основе имеющегося двигательного опыта и состоит из определенной системы движений. Движения - это материальная функция организма. Для физвоспитания имеют значение произвольные, управляемые движения (в отличие от врожденных, безусловно-рефлекторных). Отдельное движение рук, ног, туловища является составным элементом двигательного действия. В результате выполнения отдельных, связанных между собой движений осуществляется двигательное действие: прыжок, бросок партнера, гимнастическая комбинация, ведение мяча и т.д. Движения на точность и согласование также являются физическими упражнениями.

Итак, речь идет о следующей схеме: движение - двигательное действие - двигательная деятельность. Исходя из вышеизложенного, ФУ можно определить как двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Следовательно, не каждое двигательное действие или деятельность можно назвать ФУ. Трудовая, бытовая деятельность не относится к физическим упражнениям, т.к. используемые в ней двигательные действия направлены на создание материальных ценностей или на обеспечение бытовых условий жизни (ходьба в магазин за покупками, приготовление пищи и т.п.). Хотя многие двигательные действия, возникшие в сфере быта и труда (ходьба, метание, плавание, преодоление препятствий, поднимание тяжестей и т. д.), видоизменялись и, приобретая рациональные формы, становились средствами

Теория и методика физической культуры

физического воспитания (спортивная и дозированная ходьба, метание диска и толкание ядра, различные стили плавания, тяжелая атлетика и разновидности борьбы).

Некоторые виды физической работы также могут быть использованы в качестве ФУ, если их режим подчинен закономерностям ФВ (в подготовительном периоде с целью повышения ОФП работу на лесозаготовках использовали лыжники североевропейских стран).

Следует отметить также, что ФУ - это не отдельное двигательное действие (разовое выполнение), а процесс его многократного повторения. Слово «упражнение» означает сознательное повторение действий с целью усвоения рациональных форм и способов его выполнения, воздействия на физическое развитие и психологические качества человека (на личность). При этом ФУ как процесс повторения может быть организован в виде многократного повторения одного двигательного действия (прыжка, поднимания груза и т.д.) или в форме двигательной деятельности, включающей различные действия (комплекс гимнастических упражнений, подвижные игры и др.).

Трудовые двигательные действия могут оказывать при благоприятных условиях положительное влияние на физическое развитие человека; однако только комплексы ФУ, применяемые при проведении организованных форм занятий, создают возможности для развития всех органов и систем организма в оптимальном режиме.

Говоря «физические», мы тем самым подчеркиваем характер совершаемой работы (в отличие от умственной), ее преимущественную зависимость от нервно-мышечного аппарата и внешне проявляемую, как правило, в перемещениях тела или его частей. ФУ - сознательный, волевой акт, оказывающий влияние на личность в целом, преимущественно воздействуя на физическую структуру организма. ФУ - основное средство физического воспитания, один из способов передачи общественно-исторического опыта, его научных и практических достижений.

Способы повторения

Исторически сложившиеся формы организации процесса упражнения содержат эти способы в различных сочетаниях. В последовательности исторического становления выделяют невольные, имитационно-игровые, естественно-прикладные, аналитические, спортивные и комплексные упражнения.

Невольные упражнения - это стихийные упражнения, возникающие в процессе жизнедеятельности, они являются вынужденными, организуемыми преднамеренным применением. Примером вынужденных упражнений является гимнастика детей грудного возраста. В этих случаях происходит простое повторение движений и накопление эффекта упражнения для воспитания физических способностей.

Имитационно-игровые упражнения включают в себя игры, танцы и прямые имитации. В танцах моделируются операционные моменты жизнедеятельности, а само движение становится символическим (ритуальные танцы). В играх обычно воспроизводят ситуацию, которую часто моделируют при помощи мяча («Волк и гуси»). Прямые имитации воспроизводят основные виды двигательной деятельности и сопряженные с ней трудности. Воздействие этих форм во многом еще стихийно, трудно поддается контролю и регламентации. Способ - простое повторение.

Естественно-прикладные упражнения направлены на освоение жизненно необходимых видов двигательной деятельности и на воспитание требующихся для этого способностей. И то и другое основывается на «конспективном» повторении общественного опыта активной двигательной деятельности (способ). Освоение движений (приемов, действий) и их рациональных форм включает модифицированное повторение и отбор средств. В каждом подходе происходит изменение и совершенствование способа, выбор рациональной формы. Здесь уже появляется возможность контроля, регламентации и программирования процесса упражнения.

Аналитические упражнения предполагают расчленение движений на составные элементы и конструирование абстрактных, отвлеченных двигательных действий. Для этой цели зачастую создаются специальные снаряды (гимнастические снаряды, стенка, барьеры и др.). В этом случае может осуществляться избирательное воздействие на совершенствование отдельных органов и функций путем простого и модифицированного повторения элементарных, простых и сложных двигательных действий. Целесообразно проводить алгоритмизацию процесса упражнения.

Теория и методика физической культуры

Спортивно-соревновательные упражнения кодируют и моделируют систему отношений между человеком и активной двигательной деятельностью в экстремальных условиях мобилизации усилий на достижение максимального эффекта в специализированных видах двигательных действий. Осуществляется целостное, системное воздействие на личность и организм.

Модифицированное повторение двигательных действий сочетается с модельным повторением и экстерниоризацией для формирования тактических способностей, умений наиболее рационально действовать в меняющейся обстановке. Регламентация процесса упражнения и контроль в ходе состязаний норм затруднены.

Освоение нравственных норм морали, эстетики и этики происходит развернутым повторением в конкретных формах поведения в процессе соревновательной деятельности.

Комплексные упражнения являются средством интегрального воздействия на индивидуальное развитие. К ним относятся многоборья, обеспечивающие развитие совокупности способностей и системы упражнений (комплекс ГТО), способствующие последовательному гармоническому развертыванию способностей на протяжении всего периода биологического индивидуального развития. Основой гармонического развития является конспективное и развернутое повторение исторически отобранных, индивидуально и общественно значимых двигательных действий.

<u>Формы упражнений</u>	<u>Способы повторения</u>
Невольные	Простой
Имитационно-игровые	Простой
Естественно-прикладные	Конспективный, модифицированный
Аналитические	Простой, модифицированный
Спортивно-соревновательные	Простой, модифицированный, модельный, развернутый
Комплексные	Конспективный развернутый, простой

Таким образом, деятельная совокупность способов повторения обеспечивает развитие морфофункциональных систем организма, способствует формированию культуры движений и воспитанию личностных качеств людей.

Содержание и форма

Число используемых ФУ необычайно велико и многообразно по форме и содержанию. Необходимо понимать суть этих определений, их взаимосвязь для достижения большей эффективности в решении педагогических задач физического образования. Содержание ФУ - это составляющие двигательные действия и процессы, происходящие в организме при их выполнении. Протекающие процессы обычно рассматривают в следующих аспектах: физиологическом, биохимическом, биомеханическом и психологическом.

В психологическом аспекте ФУ - это произвольные, управляемые движения. Они требуют активной мыслительной деятельности для оценки способа выполнения в зависимости от условий, для анализа действий, управления эмоциональным состоянием и другими психическими процессами.

В физиологическом аспекте при выполнении ФУ организм переходит на повышенный уровень функциональной активности. Возрастает объем и интенсивность метаболических (процессов обмена), диссимиляционных (расщепления) и ассимиляционных (восстановления) процессов в организме. Так, в научных исследованиях приводятся примеры 30-кратного увеличения объема легочной вентиляции, 10-кратного объема крови. Такие функциональные сдвиги стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации организма. Физические упражнения тем самым содействуют повышению функциональных возможностей организма и улучшению его структуры; они являются мощным фактором физического развития организма.

Преподавателю физического воспитания необходимо также помнить и о том, что при прекращении выполнения ФУ сохраняется следовый эффект, т.е. определенное время сохраняются функциональные и эмоциональные изменения. В результате эффективность последующих ФУ может изменяться в большую или меньшую сторону. Так, выполнение упражнений на внимание благоприятствует последующему освоению более сложных действий. Выполнение упражнений, связанных с сильным раздражением вестибулярного аппарата или изменением среды (плавание),

Теория и методика физической культуры

ухудшают последующее освоение высококоординационных двигательных действий, особенно в равновесии. Уровень после действия вариативен и зависит от самого ФУ, состояния, подготовленности и возраста занимающихся. В практике физического воспитания необходимо учитывать его при составлении комплексов ФУ и последовательности прохождения учебного материала на уроках ФК.

Под формой ФУ понимают его внешнюю и внутреннюю структуру. Внутренняя структура - это взаимосвязь процессов функционирования организма: нервно-мышечной координации, моторных и вегетативных функций, соотношения энергетических (аэробных и анаэробных) процессов. Внешняя структура - это видимая форма двигательного действия. Говоря о форме, чаще всего имеют в виду именно ее.

Форма и содержание представляют собой 2 органически взаимосвязанные стороны двигательной деятельности. Ведущей из них является содержание, т.к. в большинстве случаев именно высокий функциональный уровень организма, высокое развитие у него основных физических качеств позволяет достичь успеха в выполнении упражнения. С другой стороны, несовершенная форма ФУ не позволяет наиболее полно и экономно реализовать функциональные и энергетические ресурсы организма и добиться наилучшего результата. Относительно самостоятельное значение формы проявляется и в том, что в некоторых видах деятельности (художественная гимнастика, прыжки в воду и на батуте, фигурное катание на коньках и др.) при оценке результатов выступлений предпочтение отдают форме.

2. Классификация физических упражнений

Под классификацией ФУ принято понимать распределение их на группы (классы) по существенным признакам. В практике ФВ используют очень большое количество разнообразных упражнений. Поэтому существует и много различных классификаций; их известно около трехсот. Педагогические классификации систематизируют ФУ по педагогически значимым признакам. Они позволяют учителю (тренеру) увидеть наиболее характерные свойства ФУ, выбрать самые эффективные упражнения для решения конкретной задачи физического воспитания.

Некоторые классификации имеют общее значение для всех форм физического воспитания; другие носят частичный характер, т.е. используются только в конкретных формах (например, классификации в различных видах спорта).

ФУ, как правило, обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Именно поэтому многие из них представлены одновременно в нескольких классификациях (например, характерные признаки бега на 100 м: структурно-циклическое; преимущественное воспитание физических качеств - скоростное; решение образовательных задач - основное упражнение; по интенсивности работы - максимальная мощность; по исторически сложившейся системе физического воспитания - спортивное упражнение).

Существующие классификации не являются неизменными, по мере получения новых данных в области физического воспитания они могут уточняться. По признаку исторически сложившейся системы ФУ делятся на 4 группы

- гимнастика, игра, туризм, спорт.

Гимнастика: многообразие аналитических движений, действий, возможность избирательного воздействия на строение и функции организма, координационная сложность движений.

Игра - естественные двигательные действия (бег, броски, прыжки и др.), выполняются в меняющейся ситуации в различных вариантах, эффективно влияют на организм в целом.

Туризм - естественные разнообразные движения (ходьба, бег, преодоление препятствий, передвижение на лыжах, велосипедах и др.), выполняемые в естественных природных условиях и оказывающие комплексное воздействие на организм.

Спорт - стандартные (в соответствии с Российской спортивной классификацией) двигательные действия, выполняемые в стрессовой ситуации для достижения максимальных результатов. Преимущественно оказывают специализированное воздействие на организм в соответствии со специализацией.

Внутри групп возможно дальнейшее деление на подгруппы. Так, гимнастика делится на основную, спортивную, лечебную.

Теория и методика физической культуры

Стандартизация отдельных упражнений из первых трех групп делает их спортивными упражнениями.

В настоящее время наибольшее применение имеют следующие классификации:

1. По направленности на воспитание отдельных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, а также компонентов отдельного физического качества (так, сила - динамическая, статическая, взрывная, скоростная; ловкость - координация движений, точность, на равновесие, на расслабление мышц). Тренер-преподаватель должен помнить, что посредством многих из этих упражнений можно оценивать уровень развития того или иного физического качества у занимающихся.

2. По функциональному эффекту: воспитание физических качеств, формирование двигательных навыков и др.

3. По служебной роли в решении образовательных задач: основные, подводящие, подготовительные, отвлекающие и др.

4. По анатомической локализации:

- глобальные (общего воздействия);

- региональные (для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног);

- локальные (избирательного, местного воздействия на конкретные мышцы или суставы).

5. По предметным формам применения: упражнения гимнастики, легкой атлетики, подвижные игры, спортивные игры, лыжная, кроссовая или конькобежная подготовка, ритмическая гимнастика, борьба (т.е. по разделам физического воспитания для учителя физической культуры).

6. По роду двигательной деятельности: перемещения, прыжки, метания, единоборства, технические виды и др.

7. По трудности для усвоения: элементарные, простые, сложные.

8. По различию педагогических задач: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

9. По интенсивности нагрузки (работы): максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная.

10. По биомеханической структуре: циклические, ациклические, смешанные, стандартные, вариативные, комбинационные, поступательные, вращательные и др.

Последние 2 классификации можно считать частными физиологии и биомеханики.

Таким образом, невозможно создать единую унифицированную классификацию. Наличие ряда классификаций, систематизирующих ФУ по различным признакам, позволяет учителю выбрать именно те упражнения, которые в наибольшей мере будут содействовать решению поставленных педагогических задач.

3. Структура системы движений. Технические характеристики движений

Структурная основа системы движений - рациональная и устойчивая взаимосвязь составляющих элементов в пространстве, во времени и во взаимодействии сил, обеспечивающая конечный результат действия. Понятие применяется для целостной характеристики техники ФУ.

Техника - рациональный способ выполнения двигательного действия. Различают следующие компоненты техники: основа техники - главное звено - детали техники.

Основа - совокупность звеньев (элементов), позволяющих выполнить действие указанным способом (так, в подъеме разгибом: размахивание - сгибание и поднимание ног - разгибание - выход в упор).

Главное звено - наиболее важный элемент в упражнении. Зачастую по нему называется само упражнение: например, подъем разгибом.

Детали отражают отдельные вариации техники не принципиального характера, т.е. вариации биомеханических характеристик отдельных движений.

Стабильность (однообразие параметров при повторном выполнении) и вариативность (внесение целесообразных изменений в детали при необходимости - сильный ветер и др.) характерны для совершенной техники.

Разновидности техники: классическая и индивидуальная. Техника не остается неизменной; она совершенствуется (в зависимости от уровня функциональной работоспособности, от изменения инвентаря и оборудования, от дальнейшего развития науки и др.).

Теория и методика физической культуры

Эффект используемых ФУ зависит от технических характеристик отдельных движений. Выделяют кинематические, динамические и ритмические характеристики.

Кинематические связаны с перемещением тела в пространстве.

Пространственные характеристики: положение тела и его частей (и.п; сохранение нужной позы в процессе движения), траектория (форма, направление, амплитуда). От позы зависят: условия работы мышц и внутренних органов, амплитуда движения, сопротивление внешней среды, выразительность движения. Временные характеристики: длительность и темп (частота повторений циклов или количество движений в единицу времени).

Длительность действия определяет величину воздействия - нагрузку, а длительность отдельных движений влияет на эффективность всего действия. От темпа движения зависит скорость в циклических упражнениях, и он определяет интенсивность нагрузки.

Пространственно-временные характеристики: скорость (быстрота перемещения тела или его частей в пространстве в единицу времени), ускорение и замедление (изменение скорости в единицу времени или в процессе двигательной деятельности - плавные, резкие движения, у метателей замедление определяет конечный результат упражнения).

От скорости зависит величина нагрузки, темп, результат многих двигательных действий. При быстрых и ускоряющихся движениях развиваются инерционные и реактивные силы.

Динамические характеристики отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Внутренние силы: активные силы мышечного напряжения и пассивные силы - эластичность мышц, реактивные силы (реактивная передача усилий крупных мышц ног и туловища определяет силу удара боксера, поворот во время движений конькобежца). От активной мышечной силы зависят все рассмотренные характеристики движений.

Внешние силы: земное притяжение, реакции опоры, трения, сопротивления, сопротивление внешней сферы. Активные силы мышц не могут перемещать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами.

Ритмические характеристики. Ритм является одним из интегральных показателей техники движения. Обязательные условия ритма - сильные акцентированные моменты движения и чередование промежутков времени. Ритм - комплексная характеристика техники ФУ. Он обеспечивает синхронность моментов или фаз движения. Существуют ритмические и аритмические движения (3/4 вальс, акцент на 1-ый счет; акцентированное одновременное отталкивание рукой и ногой и последующее скольжение, скольжение и относительно расслабленные движения рук, ног и туловища лыжника в одношажном ходе).

Под ритмом понимают закономерное для данной техники распределение во времени ее частей (фаз). Отклонение от ритма приводит к искажению техники выполнения; каждому движению присущ свой ритм. Следовательно, ритм характеризуется распределением по времени акцентированных мышечных усилий или соотношением по продолжительности отдельных фаз техники.

4. Педагогическое значение физических упражнений

Педагогическую значимость ФУ оценивают по 3-м аспектам: физическому образованию, управлению физическим развитием и содействию формированию личности.

Физические упражнения - средство физического образования. С помощью ФУ познают основные закономерности движений человеческого тела, его частей и посторонних предметов. Основоположник теории физического воспитания в России П.Ф.Лесгафт придавал особое значение образовательной роли физических упражнений.

ФУ позволяют овладеть пространственными, временными и динамическими характеристиками движений, оценивать и сопоставлять их; применять в различных жизненных ситуациях. Использование ФУ с различными предметами дает возможность понять свойства и закономерности движений этих предметов. ФУ воспитывают культуру движений.

В процессе упражнения происходит овладение рациональными формами и способами выполнения жизненно необходимых, естественно-прикладных двигательных действий и приемов (лазать, плавать, передвигаться на лыжах и др.). Овладение большим и разнообразным запасом двигательных действий и умений готовит человека к труду, защите Родины и другим видам деятельности.

Физические упражнения - средство управления физическим развитием. Оно заключается в том, что ФУ являются основными средствами управления здоровьем, развития

Теория и методика физической культуры

двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости и др.), а также развития форм тела (телосложения, осанки).

Оздоровительное значение ФУ заключается в способности активной двигательной деятельности развивать и поддерживать функции всех систем организма. Освобождение человека от активной двигательной деятельности на современном производстве привело к резкому росту числа сердечно-сосудистых заболеваний. Только ФУ в этих условиях могут сохранить здоровье и творческое долголетие людей.

Физические упражнения являются средствами воспитания двигательных способностей (физических качеств). В основе управления физическим развитием с помощью ФУ лежит их главное свойство, называемое нагрузкой. Нагрузка - это мера воздействия ФУ на организм или суммарная величина функциональных изменений в организме при выполнении ФУ. Нагрузка - следствие активной двигательной деятельности и ее принято считать внутренней стороной мышечной работы. Внешней стороной считается выполненная физическая работа или показанный результат в спортивной деятельности.

Как уже отмечалось в 1-ом разделе лекции, после выполнения ФУ в организме остается след, т.е. не сразу все его показатели и процессы возвращаются на исходный уровень. Причем, если нагрузка была привычной для организма, то после отдыха его работоспособность восстанавливается до исходного уровня. Если нагрузка была повышенной, то в организме происходят перестройки, ведущие к повышению функциональных возможностей. Происходит сверхвосстановление работоспособности и его функций (суперкомпенсация). Именно в этом и заключается управление физическим развитием с помощью ФУ.

По величине различают максимальную (не приносящую вреда организму) нагрузку и оптимальную (наименьшую, но вызывающую эффект сверхвосстановления). По характеру различают нагрузку силовую, скоростную и т.д., т.е. направленную на развитие определенных двигательных способностей.

Влияние ФУ на телосложение общеизвестно: с их помощью можно выработать правильную и красивую осанку, красивый рельеф мускулатуры.

Физические упражнения - средство формирования личности.

В процессе ФУ участвуют различные стороны личности человека: интеллектуальная, нравственная, волевая. Эта взаимосвязь имеет 2-стороннее воздействие, поэтому ФУ могут способствовать формированию личности. Так, содействие умственному воспитанию заключается в необходимости изучения закономерностей техники сложных двигательных действий, в творческом поиске наилучших двигательных решений, активизации психических процессов в быстро меняющейся ситуации (игры и единоборства).

ФУ становятся эффективным средством воспитания волевых и нравственных качеств, когда в процессе их выполнения требуется проявление смелости, упорства, выдержки, взаимовыручки и др.

ФУ и окружающая обстановка зачастую способствуют эстетическому воспитанию людей, развитию чувства прекрасного и красоты. В некоторых видах двигательной деятельности именно красота и артистизм обеспечивают получение высшей оценки (художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, спортивная гимнастика и акробатика, фристайл и др.).

Условия и принципы рационального отбора упражнений

Из содержания предыдущего раздела следует, что каждое физическое упражнение, в большинстве случаев, обладает определенной направленностью воздействия на человека. Конечный эффект воздействия ФУ на органы является постоянной величиной, и наоборот, разные ФУ могут оказывать одинаковый эффект. Реальный эффект воздействия ФУ будет зависеть от условий его выполнения. К ним можно отнести индивидуальные особенности самих занимающихся и внешние условия организации и проведения различных форм занятий.

К наиболее существенным факторам эффективности воздействия ФУ можно отнести следующие:

1. Психическое состояние занимающихся при решении стоящих педагогических задач. Процесс обучения - двусторонний. Именно поэтому педагогический эффект будет зависеть не только от квалификации учителя, но в равной степени и от активности, заинтересованности и интеллекта учащихся.

2. Особенности контакта: возраст, пол, состояние здоровья, уровень физической подготовленности.

Теория и методика физической культуры

3. Санитарно-гигиенические факторы. Именно они прежде всего способствуют реализации оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями. ФУ должны применяться с учетом режима труда и отдыха, питания, дневной двигательной деятельности.

Необходимо соблюдение санитарных норм в местах занятий. Проведение занятий в антисанитарных условиях (в грязном, запыленном помещении или загазованной атмосфере, при недостаточной освещенности) приносит вред организму. Занятия лучше проводить в парковой зоне, что значительно повышает эмоциональный настрой учащихся и снижает утомляемость.

4. Метеорологические факторы. Жара или холод, большая влажность или сильный встречный ветер - этой группой факторов преподаватель ФВ (тренер) управлять не может, но он должен их учитывать при проведении занятий. Изменение нагрузки, сдвиг функциональных изменений в организме при этом должен учитываться для достижения наибольшего эффекта.

Существенно зависит результат выполнения физических упражнений от методических факторов, способов выполнения упражнений.

5. Вспомогательные средства физического воспитания

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы дополняют ФУ как средства ФВ. Природные факторы (солнечная радиация, воздушная и водная среда) укрепляют здоровье, закаливают и повышают работоспособность.

Значительные изменения в естественной среде ведут к необратимым изменениям в организме: биохимическим, функциональным, психическим. Именно поэтому в современном мире все большую поддержку находит экологическое движение, направленное на сохранение окружающей среды.

В процессе ФВ естественные силы природы используются по 2 направлениям:

1) самостоятельно - при организации специальных процедур (солнечные, воздушные ванны). В этом случае они дозируются и становятся формой активного отдыха: в санаториях и профилакториях, лечебницах, в ходе трудового дня, в дошкольном ФВ;

2) сопутствующие факторы при выполнении ФУ усиливают эффективность их воздействие на организм.

Закаливание необходимо осуществлять с самого раннего возраста. В детстве оно способствует повышению устойчивости организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а взрослый организм становится более устойчивым к неблагоприятным воздействиям среды и труда, более работоспособным. Систематическое закаливание является и фактором самовоспитания (дисциплинированности, воли и др.)

В практике спортивной тренировки использование естественных сил природы способствует расширению функциональных возможностей организма (так, выполнение упражнений на выносливость в местности, богатой кислородом, повышает аэробные возможности организма).

Гигиенические факторы также несут оздоровительную направленность. Они включают личную и общественную гигиену и реализуются при соблюдении необходимых гигиенических и санитарных норм. Условно их можно разделить на нормы, обеспечивающие условия для занятий ФУ (питание, быт, отдых, труд, учеба), и непосредственно используемые в процессе физического воспитания (режим нагрузок и отдыха, питание на марафонских дистанциях, соблюдение санитарных норм в местах занятий, восстановительные процедуры после выполнения упражнений: баня, массаж, ультрафиолетовое облучение и др.).

Только в частных случаях они могут становиться средствами физического воспитания (ППФП; при большом весе изменение режима питания влияет на формы и функции организма, т.е. улучшает физическое развитие). Правильный режим жизни не только сохраняет и укрепляет здоровье, но и поддерживает умственную и физическую работоспособность человека.

Некоторые авторы к вспомогательным средствам относят технические средства: тренажеры, оборудование и инвентарь, аппаратуру. Тренажеры позволяют смоделировать воздействие на организм в процессе двигательной деятельности или отдельные действия.

Инвентарь и оборудование существенно влияют на технику и эффективность ФУ. В спортивной деятельности они могут оказывать значительное воздействие на конечный результат (бамбуковый - эластичный шест при прыжках в высоту; гаревое - тартановое покрытие беговой дорожки; акробатическая дорожка рейтерского типа и др.).

Теория и методика физической культуры

Аппаратура срочной информации, светолидер в легкой атлетике, киносъемка, телекамера способствуют эффективности процесса спортивной тренировки.

Знание полного объема средств физического воспитания и их характеристик позволяет преподавателю-тренеру комплексно их использовать в соответствии с поставленными задачами, отбирать наиболее эффективные ФУ, применять имеющиеся педагогические классификации и разрабатывать новые системы физических упражнений.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Средства физического воспитания. Общая характеристика.
2. Физические упражнения - основное средство физического воспитания:
 - определение понятия;
 - содержание и форма ФУ.
3. Техника физических упражнений:
 - определение и разновидности;
 - компоненты техники.
4. Технические характеристики:
 - кинематические характеристики движений;
 - динамические характеристики движений;
 - ритмические характеристики.
5. Классификация физических упражнений.
6. Вспомогательные средства физического воспитания:
 - естественно средовые факторы;
 - гигиенические факторы;
 - технические средства.

Тема 7 МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План: Введение - метод- прием - методика.

1. Типологическая характеристика методов.
2. Структурная основа процесса упражнения.
3. Специфические методы физического воспитания.
4. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания.

В широком смысле методы физического воспитания - это способы его осуществления. Задачи, решаемые системой физического воспитания и каждым отдельным занятием в системе спортивной подготовки или в физическом воспитании, реализуются преподавателем-тренером с применением соответствующих методов обучения. Эффективность метода зависит от степени его адекватности условиям двигательного действия. Различают методы и методические приемы.

Метод - это такой способ воздействия на занимающихся, который позволяет решать задачи в различных условиях и с разным контингентом. Например: словесные методы воздействия применяются при ознакомлении, разучивании и совершенствовании двигательных действий как с детьми, так и со взрослыми. Каждый метод характеризуется совокупностью методических приемов. Методический прием - способ решения конкретной задачи в конкретных условиях. Так, показ упражнения - метод, он используется на всех этапах обучения. Методический прием - адаптированный показ - используется только на этапе начального разучивания при формировании двигательного представления. Показ в профиль или анфас - методический прием, который широко используется при обучении опорным прыжкам; просмотркинокольцовок или видеозаписей - только на этапе углубленного разучивания техники движений. Каждый метод включает большое разнообразие методических приемов. Их незнание тренером ограничивает широту использования метода в процессе обучения с применением лишь в частных случаях на практике. Следовательно, педагогическое мастерство преподавателя-тренера в значительной степени определяется знанием арсенала методических приемов и умелым применением их на практике.

П.Ф.Лесгафт писал: «Метод - это я». Тем самым он подчеркивал, что каждый педагог по-своему использует методы в силу своей квалификации. Эффективный метод в одной педагогической ситуации может оказаться бесполезным в другой. Так, для первичного выполнения нового элемента одному ученику достаточно распоряжения преподавателя; другому же необходима сопровождающая страховка для ощущения личной безопасности. Одним и тем же упражнением можно принести и пользу и вред. Преподаватель-тренер должен владеть всеми методами, т.к. не существует универсального метода. В процессе ФВ и спортивной тренировки используется их совокупность (Пр: показ сопровождается объяснением, а неоднократное выполнение - разбором и оценкой).

От методов и методических приемов следует отличать методику. Под методикой принято понимать систему средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе ФВ. Например, выделяют методику воспитания физических качеств или методику обучения определенному двигательному действию (бегу, прыжкам в высоту и т.д.).

1. Типологическая характеристика методов

Методы - это способы решения педагогических задач. Они основаны на обобщении опыта физического воспитания и результатов научных исследований его закономерностей. Методы отличаются друг от друга направленностью, составом и способом развертывания процесса упражнения.

По направленности различают:

- методы воспитания физических качеств и активизации физического состояния организма. Они основаны на регулировании режима деятельности (чередование нагрузки и отдыха);
- методы обучения движениям и освоения культуры двигательной деятельности. Они основаны на регулировании состава и порядка выполнения двигательных действий;
- методы формирования психических и социальных (общественных) качеств личности. Они основаны на регулировании сенсорно-интеллектуальных и эмоционально-нравственных отношений, связанных с активной двигательной деятельностью.

Далее методы могут разделяться на группы: 1 группа - методы развития силы; 2 группа - быстроты; 3 группа - выносливости и др.

Теория и методика физической культуры

По составу различают:

- сенсорно-информационные методы. Они включают восприятие и обработку информации об упражнении (словесное, наглядное и рецепторное воздействие);
- методы практического упражнения. Они включают неоднократное выполнение двигательных действий (моторное воздействие);
- методы физиологического и психологического воздействия. Физиологические методы (массаж, электростимуляция, механотерапия и др.) используются для активизации метаболических процессов. Психологические методы (мотивационные, аутогенно-идеомоторного и ситуационного воздействия) применяют для управления эмоциональным состоянием занимающихся.

Сенсорно-информационные методы больше используются при обучении движениям. Главное место в процессе ФВ принадлежит методам практического упражнения: многократное повторение двигательных действий активизирует жизненные процессы индивидуума.

По способу развертывания процесса упражнения различают исторически сложившиеся формы применения упражнения.

1. Невольные или стихийные упражнения, возникающие в процессе жизнедеятельности (пробежать за автобусом, передвинуть мебель и др.). Воздействие на индивидуальное развитие происходит через случайные модификации движений и не имеет результата.

2. Игровые упражнения: моделирование ситуаций в играх или прямые имитации двигательных действий. Воздействие на человека более направленно (первобытное общество), но недостаточно, трудно поддается контролю и регламентации.

3. Естественно-прикладные упражнения были направлены на освоение важных для жизни видов двигательной деятельности и воспитание необходимых для этого способностей (феодалное общество). Воздействие приобретает концентрированный характер, появляется возможность программирования и контроля упражнения.

4. Аналитические упражнения предполагают расчленение движений на составные элементы и конструирование абстрактных двигательных действий (капиталистическое общество). Воздействие точно направлено на совершенствование отдельных органов и функций. Появляется возможность алгоритмизации процесса упражнения.

5. Соревновательные упражнения (спорт) моделируют систему отношений между человеком и активной двигательной деятельностью в условиях мобилизации на достижение максимального результата. Воздействие охватывает всю сферу проявлений личности: воздействие на организм является системным, но однонаправленным в соответствии с избранным видом двигательной деятельности. Контроль и регламентация процесса упражнения затруднены из-за высокой эмоциональной напряженности спортсменов.

6. Комплексные упражнения и многоборья оказывают интегральное воздействие и способствуют воспитанию совокупности способностей. Доступны все формы контроля и регламентации упражнения.

На основе исторически сложившихся форм упражнения и разработаны современные методы ФВ:

- строго регламентированного упражнения (1, 3,6);
- игровой метод (2);
- соревновательный метод (5,6).

2. Структурная основа процесса упражнения

Структурная основа методов физического воспитания представляет собой упорядоченное единство факторов воздействия на организм, параметров их содержания и способов регулирования. Отличительной особенностью методов ФВ является чередование работы и отдыха, представляющие собой составные части структуры. Характер взаимосвязи между ними определяется регламентацией работы и отдыха по направленности и величине.

Величина работы характеризуется нагрузкой. **Н а г р у з к а** - величина воздействия физических упражнений на организм (или прибавочная активность организма под воздействием ФУ). Эффект нагрузки определяется ее объемом и интенсивностью. **Объем нагрузки** - длительность воздействия физических упражнений или суммарное количество выполненной работы. Ее критерии: время выполнения и количество упражнений (длина дистанции или количество раз, суммарный вес).

Теория и методика физической культуры

Интенсивность нагрузки - качественная сторона, которая выражает силу воздействия в каждый момент деятельности или напряженность функций организма (показатели: скорость, темп, мощность, моторная плотность работы). Различают общую интенсивность («моторную плотность» занятия) и относительную интенсивность (доля скоростного километража в общем количестве км или высокоинтенсивных упражнений во время двигательной деятельности). Между предельными показателями объема и интенсивности обратно пропорциональные отношения (Пр: бег 100 м » 10 с, а суточный рекорд бега - 269 км).

Степень функциональных изменений в организме (физиологических, биохимических) прямо пропорциональна величине нагрузки. ЧСС - интегральный показатель функциональных изменений занимающихся. По мере расширения функциональных возможностей организма в процессе спортивной тренировки та же величина нагрузки вызывает меньшие функциональные сдвиги. При разных состояниях организма (болезнь, перетренировка, эмоциональный настрой) разные нагрузки могут сопровождаться одинаковыми функциональными сдвигами и наоборот, нагрузки, одинаковые по объему и интенсивности могут вызвать разные функциональные сдвиги.

Различают стандартную нагрузку (одинаковую по своим параметрам в каждый момент упражнения) и переменную (меняющуюся по ходу упражнения): прогрессирующую (повышает функциональные возможности), убывающую (обеспечивает больший объем мышечной работы), варьирующую (предупреждает образование функциональных барьеров и легко переключается на разные уровни).

В процессе активной двигательной деятельности расходуются энергетические ресурсы организма, нарастают функциональные сдвиги, понижается работоспособность и наступает утомление. Отдых ведет к восстановлению энергетических запасов организма и не только восстанавливает работоспособность, но повышает ее. Именно поэтому внешними показателями величины работы, наряду с нагрузкой, считают отдых.

Отдых как составной элемент методов физического воспитания может быть пассивным (отсутствие активной двигательной деятельности и относительный покой), активным (смена вида деятельности способствует быстрому восстановлению работоспособности). Активный отдых чаще используют при воспитании скоростных и силовых способностей. Активно-пассивный отдых (в начале интервала отдыха дается активный отдых, а затем пассивный) использовали грузинские ученые при воспитании силовых способностей спортсменов в тяжелой атлетике.

Длительность интервала между частями нагрузки определяется закономерностями протекания восстановительных процессов и направленностью воздействий. Обычный или полный и нтервал отдыха - происходит полное восстановление работоспособности. Двигательная деятельность продолжается в естественном функциональном состоянии организма (развитие скоростных и силовых способностей).

Жесткий, или неполный, интервал отдыха - очередная часть нагрузки выполняется в условиях недовосстановления отдельных функций или организма в целом (развитие силовой и скоростной выносливости).

Суперкомпенсаторный или оптимизированный интервал - происходит сверхвосстановление функций организма (дают повышенную нагрузку и способствуют ускоренному физическому развитию).

Эффект интервала отдыха зависит и от суммарной нагрузки: постоянная длительность интервала отдыха при повторениях высокоинтенсивных упражнений вначале может быть экстремальной, затем полной, а в дальнейшем приобретает жесткий характер.

Способы регулирования отдыха зависят от энергообеспеченности организма. На этой основе разрабатывается групповой алгоритм по аэробной или анаэробной реакции (по внешним параметром ФУ) для развития определенного физического качества.

Итак, основными компонентами процесса упражнения и практических методов физического воспитания являются нагрузка и отдых. Внешние показатели нагрузки: ее объем и интенсивность, чередование с отдыхом, длительность интервалов отдыха. Внутренние показатели: индивидуальная реакция организма на мышечную работу (ЧСС, биохимические изменения и др.).

3. Специфические методы физического воспитания

Методы, применяемые только в процессе физического воспитания, называются специфическими; их также называют методами практического упражнения. Практические методы в ФВ занимают особое место, т.к. посредством их обучают двигательным действиям и совершенствуют функциональные способности организма.

В настоящий период в ТМФВ принято выделять:

- методы строгой регламентированного упражнения;
- игровой метод упражнения;
- соревновательный метод упражнения.

Методы строгого регламентирования упражнения (СРУ).

Суть их состоит в том, что твердо определена программа движений и точно дозируется нагрузка.

Использование этих методов предусматривает:

- выполнение упражнений в строго заданной форме;
- избирательное воздействие упражнений на различные части тела;
- строгое дозирование нагрузки и управление ее динамикой в ходе упражнения;
- избирательное развитие не только отдельных качеств, но и их компонентов;
- обеспечение индивидуализации в обучении.

Методы СРУ позволяют изучать двигательное действие любой сложности и развивать физические качества до возможных пределов. Условно их разделяют на 2 группы:

- 1) преимущественно направленные на воспитание физических качеств;
- 2) методы обучения двигательным действиям.

1. Методы воспитания физических качеств.

Профессор Г.Г.Наталов классифицирует их по составу компонентов и способу развертывания нагрузки. В непрерывном (однократном, длительном) упражнении регламентируется только работа. Если в ходе работы меняется только ее длительность - равномерный метод непрерывного упражнения; если длительность и интенсивность - переменный метод. Если используется комплекс разнонаправленных ФУ - круговой метод (меняются все параметры и направленность). Классификация проведена по объему, интенсивности и направленности нагрузки.

В повторном упражнении регламентируется число повторений (пр.: равномерный - число повторений элемента, рывков штанги, бросков партнера; переменный - повторное пробегание или проплывание отрезка с разной интенсивностью; круговой - количество кругов). Отдых не регламентируется: полный или экстремальный.

В интервальном методе регламентируются работа, повторение и отдых.

Методы, основанные на различных способах регламентации нагрузок и отдыха:

- равномерный метод упражнения - гребля, бег, плавание с постоянной скоростью (стандартная по ходу упражнения нагрузка) или стандартно-повторный (повторное пробегание отрезков с постоянной скоростью или поднятие штанги одного и того же веса) - нагрузка повышается пропорционально продолжительности работы. Организм адаптируется к большим объемам и воспитывается выносливость. Разновидность равномерного метода - повторное упражнение с интервалами отдыха (стандартно-интервальный: пробегание отрезков с околопредельной скоростью и полным интервалом отдыха перед повторением). В серийно-повторном упражнении интервалами отдыха разделяют серии (3 подхода 4 x 65 кг);

- переменные (вариативные) упражнения с переменной нагрузкой по ходу работы. Выполняются с изменением параметров движения - темпа, скорости, длительности, со сменой способа выполнения действий, варьирования интервалов отдыха, изменения внешних условий выполнения действий, усложнением или облегчением. Общая направленность методов переменного упражнения - стимулирование роста функциональных возможностей организма.

Метод переменного непрерывного упражнения: непрерывный бег с изменением скорости, кроссовый бег на местности. Частным примером этого метода является выполнение гимнастических и акробатических комбинаций, в прыжках на батуте - переменным фактором будут разные по структурной сложности элементы.

В практике большое распространение находят методы переменного интервального упражнения, в которых нагрузка изменяется после каждого интервала отдыха. Варианты этого метода:

Теория и методика физической культуры

- интервальное упражнение с прогрессирующей нагрузкой: пробегание дистанции с возрастанием скорости на каждом отрезке или однократное поднимание штанги с возрастанием веса в каждом подходе. Интервалы отдыха при этом полные или экстремальные, т.к. предъявляются повышенные требования к функциональным возможностям;

- интервальное упражнение с варьирующей интенсивностью: пробегание дистанции с ускорениями или поднимание штанги разного веса в каждом подходе. Тем самым совершенствуются центральные механизмы нервно-мышечной координации и быстрота переключения на разные функциональные уровни;

- метод интервального упражнения с убывающей нагрузкой: 800 + 400 + 200 + 100 м с сокращенными интервалами отдыха. Позволяет сохранить высокую интенсивность при сравнительно больших объемах работы;

- интервальный метод упражнения предусматривает дозирование интервалов отдыха (> жесткие интервалы). Происходит специализированное воздействие и проявление функциональных возможностей, развивают специальную выносливость;

- комбинированные методы упражнения используются в практике чаще, чем методы равномерного и переменного упражнения. В них сочетается стандартная и переменная нагрузки, а также варьируется величина отдыха; все это позволяет более точно регламентировать нагрузку и гибко ее изменять. Основные варианты комбинированного упражнения:

- метод повторно-переменного упражнения: многократное повторение комбинации 2-х различных нагрузок (200 м быстрого - 100 м спокойного бега). Он позволяет достигать больших объемов высокоинтенсивных нагрузок;

- метод повторно-прогрессирующего упражнения (6x70 + 4x75 + 2x80 кг).

Стандартное повторение нагрузки чередуется с нарастанием ее после интервала отдыха. Этот метод уступает переменному прогрессирующему упражнению по абсолютной величине силовых и скоростных проявлений, зато достигается большой объем нагрузки и создается лучшая база для функциональных и морфологических перестроек;

- метод повторного упражнения с убывающими интервалами отдыха: разновидность интервального стандартно-повторного упражнения, но с сокращением интервалов отдыха (повторное пробегание 200 м с постоянной скоростью и сокращением интервала отдыха после каждого пробега). Происходят направленные функциональные сдвиги в организме (в частности, увеличение наличия молочной кислоты в крови), воспитывается специальная выносливость.

Отдельно можно выделить метод комбинированного упражнения при комплексном содержании занятий – «круговая тренировка». Основу тренировки составляет повторение разнонаправленных физических упражнений, объединенных в комплекс. На каждой учебной точке – «станции» - выполняется физическое упражнение, указанное количество раз (=8-10 раз).

В круг включают и 1-2 упражнения общего воздействия. Лучше, если количество повторений определяется индивидуально 1/3; 1/2; 2/3 ПМ (предельно доступное число повторений). Дозируется время прохождения круга (в занятии 1-3 круга), интервалы отдыха между станциями, количество повторений. Варианты круговой тренировки:

- метод длительного непрерывного упражнения (преимущественно направлен на воспитание общей выносливости);

- метод интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (направлен на воспитание скоростной и силовой выносливости);

- метод интервального упражнения с полными интервалами отдыха (челночный бег, серийное выжимание штанги с незначительным весом и максимальной частотой) воспитывает скоростные и силовые способности в сочетании с другими компонентами физической работоспособности.

Смена вида деятельности вызывает положительные эмоции у занимающихся и способствует поддержанию высокой работоспособности.

Все вышеперечисленные методы выполнения упражнений преимущественно направлены на воспитание физических качеств, однако при осуществлении физической работы происходит и совершенствование изученных физических упражнений.

2. Методы обучения двигательным действиям.

Основаны на регулировании состава и порядка выполнения активных двигательных действий. Сущность методики обучения заключается при этом в модифицированном повторении упражнений,

Теория и методика физической культуры

отборе и освоении рациональных форм и способов их выполнения. Различают целостный (интегральный) и аналитический (избирательный) подходы в обучении в зависимости от сложности структуры и техники двигательного действия.

Метод целостного упражнения заключается в многократном повторении действия полностью. При начальном обучении простым упражнениям или невозможности их расчленения без резкого искажения техники также используется данный метод. При обучении сложным действиям используют «подводящие» упражнения: структурно схожие и позволяющие воспроизвести изучаемое действие в упрощенной форме. Применяют методические приемы, облегчающие выполнение упражнения: разметку, исключение отдельных самостоятельных деталей, помощь и облегчение внешних условий и др.

Целостный, интегральный подход применяют при совершенствовании техники действий. Повторное целостное выполнение действия может быть направлено на последовательную отработку его частей или деталей. Для закрепления двигательного навыка оно может выполняться в условиях неблагоприятного состояния организма. Варианты данного метода:

- метод сопряженного воздействия (дополнительные отягощения без искажения техники двигательного действия способствуют ускоренному развитию скоростно-силовых способностей);
- вариативный метод (совершенствование навыка в различных условиях вырабатывает способность к изменению технических характеристик движений, то есть достигается вариатизация техники).

Преимущества данного метода - сохранение структуры и ритма действия, недостатки - более быстрая утомляемость при разучивании и большая вероятность ошибок и искажений.

Метод расчлененно-конструктивного упражнения заключается в обучении двигательному действию по частям (элементам) с последующим их объединением в целое. Чаще этот метод используется при изучении упражнения, особенно координационно-сложного. Его положительные стороны: акцентирование внимания занимающихся на отдельных частях и большая возможность предупреждения ошибок, меньшая утомляемость и соответственно, более высокая работоспособность, сокращение сроков изучения. Недостатки метода: частичное нарушение характеристик движения и ритма в целом. Целесообразно обучение отдельным частям двигательных действий ограничивать двигательным умением, не доводя до навыка.

Методами частично регламентированного упражнения считаются игровой и соревновательный. Применение данных методов позволяет комплексно развивать физические качества и совершенствовать двигательные действия. Игровой метод упражнения - сюжетная организация действия, т.е. его сущность состоит в том, что деятельность организуется на основе содержания и правил игры. П.Ф.Лесгафт придавал игре наибольшее значение как средству подготовки детей к жизни: в процессе ее происходит физическое и психическое развитие детей в младших классах. Игра как метод может реализоваться не только в виде спортивных или подвижных игр, это понятие шире. Можно провести весь урок под девизом: «Прогулка в лесу», в ходе которого младшеклассники могут выполнять согласно плану и задумкам учителя самые разнообразные двигательные действия.

Наиболее характерные черты игрового метода:

- повышенный эмоциональный фон двигательной деятельности;
- многообразие двигательных задач и комплексный характер деятельности;
- самостоятельность в выборе средств и способов решения возникающих задач, высокие требования, предъявляемые к находчивости и инициативе занимающихся;
- моделирование межличностных и межгрупповых отношений в виде взаимопомощи и соперничества.

К недостаткам данного метода следует отнести вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки. Получаемая занимающимися нагрузка зависит от активности играющих.

Соревновательный метод упражнения заключается в соперничестве в условиях унификации действий, порядка борьбы и оценки достижений (в отличие от игрового метода, где имеется сюжетное содержание). Соревнование является наиболее ярким выражением соревновательного метода и стимулирования занимающихся активной двигательной деятельностью. В то же время соревновательный метод имеет более широкую сферу применения и может использоваться при любой форме организации занятий (весь урок ФВ в школе от построения до выхода из зала можно провести с

Теория и методика физической культуры

использованием соревновательного метода). Обязательным условием применения соревновательного метода в выполнении конкретных ФУ должна быть подготовленность занимающихся к ним. Например, единоборство и командное соперничество.

Наиболее характерные черты метода:

- высокий эмоциональный фон двигательной деятельности;
- максимальное проявление двигательных способностей и выведение организма на новый уровень функциональной подготовленности;
- выявление уровня владения двигательными действиями;
- содействие воспитанию волевых качеств личности.

При этом следует отметить, что соревновательный метод упражнения ограничивает возможность точного дозирования нагрузки и непосредственного руководства деятельностью занимающихся.

Соревновательный метод занимает промежуточное положение между игровым методом упражнения и методами строго регламентированного упражнения. Если соревнуются в играх, то игровой и соревновательный метод совпадают.

4. Общепедагогические и другие методы, используемые в практике физического воспитания

К общепедагогическим методам относят методы словесного (вербального) и наглядного воздействия, т.к. они используются во всех сферах обучения и воспитания человека. В физическом воспитании они применяются как при выполнении движений, так и при создании предпосылок к их исполнению. Естественно, особенности применения общепедагогических методов в процессе ФВ обусловлены двигательной деятельностью.

Методы словесного воздействия занимают ведущее место среди общепедагогических методов, т.к. без слова невозможно общение и взаимодействие преподавателя-тренера и учеников. По назначению все словесные методы можно условно разделить на 3 группы:

1 группа: методы, в которых слово используется как средство передачи знаний (рассказ, описание, объяснение). Рассказ создает широкое представление об изучаемом действии и деятельности: об истории, значении, перспективах и ближайших задачах по его овладению.

Описание используется при ознакомлении с техникой действия, содержанием и правилами игры. Объяснение - что и как делать при выполнении задания, предполагаемые длительные ощущения. Желательно, чтобы они были образными при занятиях с детьми. Могут быть также сопроводительные пояснения по ходу демонстрации физического упражнения.

2 группа: методы управления деятельностью занимающихся (команды, распоряжения, приказания). Команды - метод оперативного управления, как правило, коллективной деятельностью занимающихся: одновременности действий и распределения усилий, регулирования темпа и ритма деятельности. Распоряжения и приказания отличаются от команд более полным набором слов и спокойным тоном. Могут предшествовать (при перестроениях), сопровождать («Потянуться», «Наклонитесь»), завершать деятельность («Убрать места занятий»). Приказания отличаются более волевым тоном: «Всем построиться», «Подойти ко мне!».

Инструктирование - точное изложение правил деятельности, способов решения задач и избежания травм. Занимает промежуточное положение между 1-й и 2-й группами. Указания - словесное воздействие для исправления движений: «Быстрее», «Свободнее» и др.

3 группа: методы анализа и оценки деятельности занимающихся (разбор, замечание, отчет, словесная оценка). Разбор - форма беседы с анализом и оценкой деятельности, намечаются пути дальнейшего совершенствования. Он может быть индивидуальным и групповым. Замечание - краткая форма словесного воздействия. Оценивается качество и указываются ошибки. От разбора отличается односторонней направленностью. Словесная оценка - может быть краткой и развернутой. В последнем случае она приближается к разбору, но однонаправлено. Преподаватель должен иметь педагогический такт и помнить о педагогической роли оценки: захваливание ведет к самоуспокоению, постоянное "плохо" - к неверию в свои силы. Словесные отчеты - способ углубления восприятия, самооценки и самоконтроля.

Некоторые авторы (Л.П.Матвеев, Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян) к словесным методам относят методы психоуправления: самоприказы и самопроговаривания. Они основаны на связи с действием.

Теория и методика физической культуры

Самоприказ перед выполнением двигательного действия рассматривается как фактор самоуправления этим процессом. Самопроговаривание способствует созданию кинестетического образа движений.

Методы наглядного воздействия основаны на привлечении к процессу познания большого числа органов чувств. Это способствует созданию у занимающихся более разностороннего представления об изучаемом действии. Особенно важно использование наглядного восприятия у детей. В физическом воспитании применяются общепедагогические методы наглядного воздействия: зрительные и слуховые, а также двигательного воздействия (кинестетические ощущения).

Методы зрительной наглядности преимущественно используются для оценки и корректировки пространственных характеристик движений. Основными из них являются следующие:

- непосредственный показ для создания представления о двигательном действии;
- натуральный показ движения целиком и в совершенном исполнении для создания общего целостного представления;
- адаптированный показ - в замедленном темпе, с остановками в промежуточных положениях и пояснениями применяется при разучивании.

Методические требования к показу: выбор правильной плоскости движения по отношению к занимающимся. В дошкольном и младшем школьном возрасте выполнение многих движений детьми основано на копировании, подражании. Схемы, рисунки, фотографии воссоздают отдельные фазы движения: особенно если невозможно непосредственно показать их. Предметно-модельная демонстрация (муляжи - макеты человеческого тела) позволяет последовательно продемонстрировать положение тела и отдельных его частей в динамике (большие обороты на перекладине и др.). Макетная демонстрация (трассы, поля, фигурки игроков) позволяет разобрать различные варианты тактических действий. Кино- и видеомангитофонная демонстрация позволяет изучить детали техники движений.

Методы зрительного ориентирования облегчают правильное выполнение движения в пространстве и во времени. Так, разметки, дополнительные ориентиры позволяют выдержать нужную траекторию и широкую амплитуду. Светолидеры регламентируют скорость и темп передвижения (на беговой дорожке, вдоль стенок бассейна). Электромишени и световые сигналы на щитах сообщают о точности попадания.

Методы звуковой наглядности позволяют уточнить временные и пространственно-временные характеристики движений. Звуковым сигналом можно подсказать момент главного усилия, группировки или разгруппировки тела, момент отрыва от снаряда. Звуколидеры помогают поддерживать темп движения. Звуковая сигнализация способствует более быстрому овладению рисунком движения.

При подаче звуковых сигналов необходимо учитывать быстроту реакции занимающихся.

Методы двигательной наглядности заключаются в развитии мышечных ощущений, поступающих от проприорецепторов двигательного аппарата, и использовании их для управления движениями. Мышечные ощущения впоследствии играют решающую роль в комплексе ощущений. Методические приемы: "проводка" по траектории движения, «фиксация» положений тела или его частей в отдельные моменты двигательного действия («Кипа» в кругах на коне, положение руки перед броском гранаты или метанием копья и др.). Используются тренажеры для ограничения пространственных характеристик и создания мышечного ощущения (например, станок Семенова для обучения работе ногами стилем «басс»).

Методы срочной информации (В.С.Фарфель с сотрудниками) позволяют оперативно получить срочные сведения о характеристиках движения с целью внесения коррекции. Как правило, это различные технические устройства (например: тензометры в легкоатлетическом манеже сообщают величину усилия в момент отталкивания при прыжках; длительность опорной фазы в беге; частоту шагов, изменение скорости при разбеге и динамику усилий). Методы срочной информации относятся к сенсорно-информационным, используются, как правило, в спортивной тренировке.

В заключение следует отметить, что в учебно-тренировочном процессе используются все общепедагогические и практические методы, т.к. не существует универсальных методов. Обычно применяется несколько методов одновременно, но решающая роль принадлежит конкретным из них, в зависимости от этапа обучения и поставленных задач. Успеха в своей деятельности быстрее достигает тот преподаватель физического воспитания или тренер по виду спорта, который владеет всем комплексом методов и методических приемов.

Теория и методика физической культуры

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Общая характеристика методов:
 - отличительные особенности понятий метод, методический прием, методика;
 - разновидности методов по направленности и по составу.
2. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов упражнения:
 - объем и интенсивность нагрузки;
 - роль и типы интервалов отдыха.
3. Методы строго регламентированного упражнения:
 - расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения;
 - стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы;
 - комбинированные методы;
 - метод «круговой» тренировки.
4. Игровой и соревновательный методы.
5. Общепедагогический и другие методы:
 - вербального воздействия;
 - сенсорного воздействия;
 - психорегулирующие методы.

Тема 8 ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План: Введение - законы, закономерности, принципы - общие понятия.

1. Законы «упражнения» и «гармонии».
2. Дидактические принципы.
3. Специфические принципы.

В окружающем мире процессы и явления не существуют изолированно. Законы отражают существующую связь явлений в окружающем мире, естественные законы - развитие природы и человека, общественные - развитие общества. Частные случаи проявления законов называют закономерностями. Так, законы относят ко всей сфере физического воспитания, закономерности - к отдельным его направлениям и формам.

Физическое воспитание как социальное явление осуществляется по трем направлениям:

- как целенаправленный процесс формирования способностей и свойств путем применения физических упражнений (в соответствии с законами индивидуального развития);
- как педагогический процесс передачи и усвоения накопленных обществом ценностей физической культуры, включая двигательный опыт (в соответствии с законами обучения, образования и воспитания);
- как социальный процесс формирования личности и подготовки рабочей силы общества (в соответствии с законами воспитания и общественного производства).

Следовательно, в физическом воспитании действуют естественные и общественные законы.

Под принципами теории и практики физического воспитания понимают четко сформулированные теоретические положения (в виде правил и требований), отражающие закономерности воспитания. Знание и соблюдение этих принципов позволяет специалисту ФК и спорта более рационально планировать учебно-тренировочный процесс и достичь высоких практических результатов при его осуществлении.

Социальные закономерности в сфере физического воспитания реализуются соблюдением основополагающих принципов системы ФВ:

- оздоровительной направленности;
- прикладной направленности;
- всестороннего и гармонического развития личности.

Обучение движениям, формирование двигательных умений и навыков у занимающихся преимущественно происходит при соблюдении дидактических принципов: активности и сознательности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Воспитание физических и волевых качеств, совершенствование психических функций в большей мере достигается тогда, когда соблюдаются специфические принципы физического воспитания: непрерывность, системное чередование нагрузок и отдыха, постепенное наращивание тренирующих воздействий, адаптивное сбалансирование динамики нагрузок, циклическое построение системы занятий, возрастная направленность физического воспитания.

Дидактические и специфические принципы тесно взаимосвязаны.

1. Законы «упражнения» и «гармонии»

Основными законами в сфере физического воспитания являются закон «упражнения» и закон «гармонии».

«Упражнение» - повторное выполнение активных двигательных действий (ФУ), которые активизируют деятельность функциональных систем, органов и, тем самым, оставляют свой след в организме. Следы воздействия накапливаются и способствуют процессу морфологического и функционального развития.

Ж.Б.Ламарк открыл закон упражнения: «работа строит орган». В развитии живой природы до человека движение было стихийным, оно возникало как необходимость в процессе жизнедеятельности. Закон упражнения носил всеобщий характер и являлся способом развития живых существ в онтогенезе (т.е. низших животных). П.Ф.Лесгафт отмечал: «Все, что упражняется - совершенствуется».

Теория и методика физической культуры

У высших животных «упражняемость» не ограничивается развитием телесных форм и функций. Посредованный контакт с природой, повторение двухфазной двигательной деятельности (фазы «подготовки» и фазы «осуществления») способствовали, по И.М.Сеченову, психическому развитию.

2-ая сторона закона «упражнения»: организм посредством упражнений строит свои движения, т.е. свои двигательные функции. Организм способен выполнить ранее не существовавшие формы движений в связи с изменением условий жизни и новым уровнем нейрофизиологической организации. Причем организм строит свои функции не в порядке простого повторения упражнений и накопления эффекта упражнения, а путем модифицированного повторения и отбора наиболее рациональных способов решения возникших двигательных задач (научно обосновал Н.А. Бернштейн в 1947 г.)

Обобщая, можно сказать, что работа строит орган, а организм строит движения в результате и в меру повторения активных двигательных действий.

Закон гармонии как специфический закон физического воспитания впервые рассматривался П.Ф.Лесгафтом. В его основе лежит закономерная взаимосвязь строения и функций организма, а также закономерная последовательность их взаимосвязанного изменения в ходе индивидуального развития.

Кратко закон гармонии можно сформулировать так: развитие всех органов и функций организма является взаимобусловленным и сопряженным. Это проявляется:

- в связи между физическим развитием и эффективностью активной двигательной деятельности (П.Ф.Лесгафт: «Все, что гармонично выполняет наибольшую работу»);

- в переносе навыков и качеств (так, в тренировке начинающих спортсменов больше 50% времени уделяется развитию скоростных качеств, а одновременно идет развитие силы и выносливости. С профессиональным становлением перенос происходит строго избирательно);

- в последовательном изменении задач, средств, методов и содержания ФВ в зависимости от ступени и уровня индивидуального развития.

Законы сохранения и соответствия во многом идентичны законам упражнения и гармонического развития, но действуют на более высоком социальном уровне физического воспитания.

В области физического воспитания проявляется ряд закономерностей, больше связанных с методикой обучения. Так, методика обучения движениям определяется закономерностями формирования двигательных навыков - фазно-стью. В формировании двигательных навыков выделяют 3 этапа обучения. Первоначальное обучение связано с процессами иррадиации и генерализации возбуждения. Результатом его является формирование двигательного умения. Этап углубленного разучивания связан с концентрацией возбуждения и образованием динамического стереотипа - формируется двигательный навык. 3-ий этап результирующей отработки действий (совершенствования) - приобретение двигательного умения 2-го порядка.

Методика воспитания физических качеств обусловлена закономерностями их развития, определяющим здесь является оптимальный выбор средств и методов в целях развития физических качеств.

Некоторые закономерности могут быть общими. (Пр.: обучение движениям всегда способствует развитию физических качеств. С другой стороны, физические качества проявляются в определенной форме - в двигательном действии, технике ФУ. Таким образом, оба процесса воспитания взаимосвязаны).

Отдельные закономерности могут не совпадать. (Пр.: высокий уровень развития физических качеств не всегда соответствует высшему проявлению мастерства). Культуризм может мешать овладению мастерством в гимнастике.

Итак, законы относятся ко всей сфере физического воспитания, а закономерности - к отдельным ее направлениям. В практике законы и закономерности реализуются посредством соблюдения дидактических и специфических принципов физического воспитания.

2. Дидактические принципы

В физическом воспитании получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения, называются дидактическими принципами. Они содержат ряд универсальных методических положений, без которых невозможна рациональная методика не только в обучении двигательным

Теория и методика физической культуры

действиям, но и во всех остальных аспектах педагогической деятельности. Поэтому их можно называть общеметодическими принципами. К ним относятся: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Сознательность и активность. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Реализация этого принципа предполагает выполнение педагогом-тренером следующих требований:

- формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;
- формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при решении задач.

Наиболее сложно для выполнения последнее требование на школьном уроке физической культуры, где преобладает авторитарный стиль воспитания.

Принцип наглядности предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию). Неадекватно значение различных средств и методов для реализации принципа наглядности на разных этапах обучения двигательному действию. Следует оптимально сочетать непосредственную (показ упражнения) и опосредованную наглядность (демонстрация наглядных пособий, кино- и видеоматериалов, использование образного слова); избирательное (направленное воздействие на органы чувств и анализаторы) и комплексное воздействие на функции анализаторов движений. Причем необходимо добиваться воздействия на функции не только внешних (зрительной, слуховой, тактильной), но и внутренних сенсорных систем для саморегуляции движений (проприорецепторы мышц, связок, суставов, рецепторов вестибулярного аппарата). В современной методике используются технические средства сенсорного лидирования (свето- и звуколидеры, позволяющие соблюдать параметры движения) и срочной коррекции (приборы, срочно информирующие о соблюдении заданных параметров движения или отклонения от них), тренажерные устройства (позволяющие «прочувствовать» движение на основе формирования кинестетических ощущений). В результате, благодаря слаженному функционированию сенсорных систем, возникают комплексные, тонко специализированные ощущения движений или условий их выполнения («чувство» воды, планки, снаряда при метаниях, дистанции в единоборстве и др.).

Принцип доступности и индивидуализации означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения ФУ (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.

Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности:

- постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному). Использование подводящих и подготовительных упражнений;
- преемственность ФУ (правила: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Иногда в педагогических целях целесообразно использовать и метод контрастных заданий: броски предметов разного веса или одного предмета на разные расстояния, прыжки обычные и со свинцовым поясом и др.

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей и морфологических особенностей индивидуума, т.е. следует гибко индивидуализировать процесс физического воспитания.

Проблема индивидуализации в системе ФВ решается на основе органического сочетания 2-х направлений - общеподготовительного (ОФП в средних школах, ПТУ, вузах и т.д.) и специализированного (спортивного, ППФП).

Принцип систематичности рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса воспитания. (Система - упорядоченная совокупность элементов, представляющая целостный процесс физического воспитания).

Теория и методика физической культуры

3. Специфические принципы

В теории и методике физического воспитания выделен ряд принципов, которые отражают специфические закономерности построения процесса физического воспитания.

1. Непрерывность процесса физического воспитания.

Непрерывность - необходимое условие процесса физического воспитания, т.к. результаты процесса обратимы. Принцип непрерывности помогает обеспечить преемственность эффекта занятий физическими упражнениями, не допускать перерывов, разрушающих эффект занятий. В основе этой преемственности лежат функциональные изменения в организме под воздействием физической нагрузки: ближайший и отставленный (восстановление работоспособности до исходного уровня и фаза суперкомпенсации) эффекты. Непрерывная кумуляция эффекта занятий происходит тогда, когда последующее занятие проводится по "следам" предыдущего, углубляя и закрепляя их. Оптимальная кумуляция эффекта наблюдается при проведении очередного занятия в фазе «суперкомпенсации». Увеличение интервала между занятиями увеличивает и вероятность «угасания» формируемых двигательскоординационных связей.

2. Принцип системного чередования нагрузок с отдыхом логически сопряжен с принципом непрерывности. Он предусматривает определенный порядок чередования нагрузки и отдыха для сохранения эффективности занятий. Между занятиями могут быть интервалы 3-х типов: ординарные, жесткие и суперкомпенсаторные. Обычно в серии занятий микроциклов увеличивается доля ординарных и жестких интервалов для «уплотнения» режима чередований нагрузки и отдыха и суммарного эффекта занятий. При большой частоте занятий приходится не столько варьировать величину интервалов, сколько величину и направленность сопряженных с ними нагрузок для преобладания активного отдыха в определенной части занятий.

Необходимо в микроцикле использовать на занятиях разнохарактерные упражнения с учетом гетерохронности (неодновременности) восстановления различных сторон оперативной работоспособности в процессе чередования нагрузок и отдыха. То есть, уровень оперативной работоспособности для эффективного выполнения физических упражнений очередного занятия восстановлен на «фоне» незавершенного цикла некоторых восстановительных процессов предшествующего занятия.

Заканчивается микроцикл суперкомпенсаторным интервалом для использования в полной мере эффекта суперкомпенсации (создание условий для «сверхвосстановления» биоэнергетических ресурсов организма и подъема общего уровня работоспособности организма). Суперкомпенсаторный интервал необходим и для предотвращения перехода суммарного эффекта нагрузок в противоположное состояние - переутомление и «перетренировку».

3. Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий.

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий следует из теории развития организма. Он гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей. Реально на непривычное воздействие организм реагирует с избытком (сверхкомпенсация - биологическое явление организма).

Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации, что снижает развивающий эффект, т.к. степень функциональной активности систем организма уменьшается. Стандартизация должна быть только временной для формирования двигательных навыков и облегчения адаптации к предъявляемым нагрузкам.

Прогрессирующее функциональное воздействие достигается увеличением двигательной активности путем прогрессирующего изменения параметров физического упражнения (увеличения скорости, темпа, мощности, разового объема физической работы), обновления упражнений и условий их выполнения в сторону повышения функциональных требований к их выполнению, возрастания объема и интенсивности нагрузок в серии занятий и этапов физического воспитания.

4. Принцип адаптивной сбалансированности динамики суммарной нагрузки.

Для динамики физических нагрузок в процессе физического воспитания закономерно не только их увеличение, но и относительная стабилизация, а иногда и временное снижение уровня. Общую ориентацию на регулирование этих тенденций дает принцип адаптивного сбалансирования динамики

Теория и методика физической культуры

суммарной нагрузки (регулирование наращивания относительной стабилизации и временного снижения функциональных воздействий). Следуя ему, нужно выполнять следующие положения:

- суммарную нагрузку на протяжении серии занятий и этапов следует регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся и с учетом показателей адаптации;

- увеличивать суммарную нагрузку всякий раз после перехода приспособительных процессов в стадию «устойчивой адаптации» (уменьшаются функциональные сдвиги, т.к. наступает адаптивная экономизация реакции на нагрузку);

- после существенного увеличения суммарной нагрузки далее следует фаза стабилизации ее уровня, что способствует переходу приспособительных процессов из «аварийной стадии адаптации» (предельной мобилизации функциональных и приспособительных возможностей организма) в стадию «устойчивой адаптации».

5. Принцип цикличности предполагает соблюдение закономерностей циклической структуры процесса, т.е. такой последовательности, при которой занятия и серии занятий чередуются в порядке «кругооборота». Цикличность характерна как для отдельных серий занятий в пределах непродолжительного времени, так и для целых его этапов и периодов.

Соответственно различают: малые – «микроциклы» (недельные и как минимум 2-3 дня), средние циклы – «мезоциклы» (обычно месячные) и большие циклы – «макроциклы» (годовые). Так как факторы и конкретные обстоятельства в процессе физического воспитания не остаются неизменными, то и структура микроциклов вариативна. Цикличность структуры процесса необходима для достижения большего эффекта. Наиболее рельефно циклическая структура выражена в спортивной тренировке. Когда занятия редки и незначительны по нагрузке (пр.: 2 раза в неделю со стандартными нагрузками), микроциклы могут быть и не выражены.

Для упорядочения жизни и в соответствии с естественными биоритмами человека мы соблюдаем цикличность и в повседневной трудовой деятельности: ограниченная законодательством продолжительность рабочего дня, недели, трудовые отпуска и т.д.

Для реализации принципа цикличности в процессе физического воспитания необходимо:

- строить систему занятий относительно завершенными циклами, в которых соблюдается регулярная повторяемость определенных фаз, этапов и периодов этого процесса;

- серии занятий микроциклов компоновать так, чтобы обеспечивалась прогрессивная кумуляция эффекта занятий и создавались условия для полного восстановления организма;

- последовательность стадий в средних и больших циклах должна обеспечивать поступательное развитие общей и специальной подготовленности занимающихся, тренированности спортсменов и исключить нарушения динамики адаптационных процессов.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания заключается в изменении доминирующей направленности процесса в различных его стадиях применительно к периодам возрастного физического развития организма. Это не означает подчинения процесса физического воспитания возрастным особенностям (плестись «на поводу» возрастных функциональных изменений свойств организма), а с учетом их вывести организм на более высокую ступень (оптимизировать возрастную динамику индивидуальных возможностей и способностей).

В физиологии, психологии отмечают только возрастные особенности. Опыт показывает, что если строить тренировочный процесс юных спортсменов в единстве ОФП и СП, никакого дисбаланса нет.

Доминирующим направлением в физическом воспитании до возрастного созревания организма является общеподготовительное направление, формирующее большой фонд жизненно важных двигательных умений и навыков и всестороннее воспитание индивидуальных физических качеств. Эффективность ФВ в эти годы в значительной мере зависит от использования благоприятных возможностей для развития тех или иных физических качеств в «сенситивные» (чувствительные) периоды с более высокими темпами изменения физических качеств.

Юношеский и 1-й период зрелого возраста (до 35 лет) наиболее благоприятен для предельного проявления двигательных способностей. Именно в этот период показывают, как правило, высшие спортивные достижения.

В дальнейшем наблюдается возрастная стабилизация функциональных возможностей организма и уменьшение его адаптационных возможностей. Доминирующим направлением в процессе физического воспитания становится поддержание достигнутого уровня физической подготовленности и тренированности, а затем и противодействие регрессивным изменениям в организме (возрастной

Теория и методика физической культуры

инволюции его морфофункциональных свойств). Перестройка процесса предполагает более строгую регламентацию нагрузок. Занятия приобретают физкультурно-кондиционную направленность (на сохранение аэробных возможностей организма и дееспособность опорно-двигательного аппарата).

Таким образом, в многолетнем процессе физического воспитания можно выделить 3 тенденции с учетом возрастных особенностей:

- 1) реализация общих принципов в воспитании общества;
- 2) реализация дидактических принципов (преимущественно в школьной педагогике);
- 3) реализация специфических принципов (преимущественно в спорте).

Специалист физической культуры должен постоянно помнить о взаимосвязи принципов и добиваться соблюдения всех закономерностей процесса физического воспитания в своей педагогической деятельности.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Понятия: закон, закономерность, принцип.
2. Реализация общеметодических принципов в практике физического воспитания:
 - сознательности и активности;
 - индивидуализации;
 - наглядности.
3. Сущность и способы реализации принципов непрерывности и системного чередования нагрузок с отдыхом.
4. Физиологическая основа и реализация принципа прогрессирующих нагрузок на занятиях физическими упражнениями.
5. Сущность и основные положения принципа адаптивной сбалансированности динамики нагрузок.
6. Систематичность - специфический принцип физического воспитания.
7. Возрастная направленность многолетнего процесса развития физических способностей.

Тема 9 ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

План: Введение - управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности.

1. Физические качества и закономерности их развития.
2. Сила и методы ее воспитания.
3. Быстрота и методы ее воспитания.
4. Выносливость и методы ее воспитания.
5. Ловкость и методы ее воспитания.
6. Гибкость и методика ее развития.

Физическое воспитание - 2-сторонний процесс, направленный на физическое образование и физическое развитие (формирование двигательных умений и навыков, с одной стороны, а с другой - на изменение форм и функций организма под влиянием физической активности). Нам, в первую очередь, интересуют изменение функций, непосредственно связанных с активной двигательной деятельностью, т.е. физических качеств. Освоение двигательного действия, успешное формирование двигательных умений и навыков возможно только при определенном уровне развития физических способностей. Знание этих закономерностей позволит преподавателю-тренеру правильно определить соотношение в работе над техникой упражнений и степенью развития физических качеств, установить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждого из физических качеств и компонентов.

Индивидуум рождается со своими задатками («жизненными силами», по образному выражению К.Маркса), духовными (психическими) и физическими, которые в индивидуальной жизни превращаются в способности, т.е. наблюдается естественный прирост физических (двигательных) качеств в процессе биологического (возрастного) развития организма. Однако при целенаправленном использовании физических упражнений, активной двигательной деятельности этот прирост может быть неизмеримо большим.

Под воспитанием как педагогическом процессе понимается активное воздействие на человека с целью формирования у него черт личности, отсутствующих при рождении. Под термином «развитие качеств» подразумевается их биологическое улучшение по мере изменения возраста. Воспитание физических качеств предполагает управление их развитием в процессе активной двигательной деятельности, т.е. целенаправленное и более эффективное развитие отдельных физических качеств, их компонентов с учетом благоприятных возрастных и индивидуальных особенностей организма школьников и взрослого населения, избранного вида спорта и других особенностей.

1. Физические качества и закономерности их развития

Еще в античный период древнегреческий мыслитель, философ Платон отмечал: «Воину необходимо иметь силу, быстроту, мужество. Эти качества необходимо иметь каждому воину». В работе «Армия» Ф. Энгельс характеризует солдат будущего общества: «По силе, ловкости, интеллигентности они превзойдут тех солдат, которых может дать современное общество». В наше время его взгляды являлись одной из предпосылок научных исследований и последующей специальной направленности физической подготовки войск с учетом конкретной воинской специальности.

Представление о физических качествах окончательно неупорядочено. Часть авторов рассматривает их как свойства и способности человека, другие - как стороны двигательной деятельности. Первое научное определение физическим качествам дал П.Ф. Лесгафт, рассматривая их как причину движения или его видоизменения. Сила - это способность производить механическую работу. Неумоимость - способность к длительному ее выполнению. Быстрота - способность управлять силой во времени. Ловкость - способность управлять ею в пространстве.

Для П.Ф. Лесгафта характерен физиолого-анатомический подход: сила - мышцы туловища, выносливость - мышцы ног, ловкость - мышцы рук. Он полагал, что физические качества зависят от химического состава мышц. Современные исследования выделяют в мышцах белые и красные волокна. Белые волокна способствуют проявлению скоростно-силовых параметров в активной двигательной деятельности, красные волокна - длительному выполнению работы. Так, у спринтеров мышцы ног

Теория и методика физической культуры

содержат 75% белых волокон и 25% красных, а у стайеров наблюдается прямо противоположная картина.

Автор первого учебника по ТМФВ для вузов профессор А.Д. Новиков трактовал физические качества как выражение функциональной дееспособности организма к психофизическим напряжениям в процессе двигательной деятельности. Сила - способность к максимальным по величине напряжениям, быстрота - по интенсивности, выносливость - по длительности; ловкость - способность к максимальным по сложности психофизическим напряжениям.

Известные советские физиологи доктора наук В.С.Фарфель, Н.А. Берш-тейн, А.Н.Крестовников исследовали физические качества с разных позиций. В.С.Фарфель изучал качества по зонам мощности, т.е. по механизмам энергообеспечения движений:

- максимальная и субмаксимальная - анаэробные механизмы энергообеспечения;
- большая и умеренная - аэробный (кислородный) механизм энергообеспечения.

Н.А.Берштейн провел исследования и написал монографию по координационным способностям и построению движений. А.Н. Крестовников считал физические качества формой проявления дееспособности функциональных систем организма.

В литературе встречается и такое определение: физические качества - это отдельные качественные стороны двигательной деятельности. Все вышеперечисленные определения верны, просто авторы акцентируют внимание в этих формулировках на своей позиции. Исследования в области биохимии спорта и теории функциональных систем приводят к заключению, что физические качества - это формы проявления физической активности, связанной с энергетическим обеспечением движений. Специфика проявления физических качеств определяется характером физической активности и составом ведущих функциональных систем ее обеспечения.

На наш взгляд, отражает сущность и легко запоминается следующее определение: **ф и з и ч е с к и е качества** - это функциональные свойства организма, обеспечивающие активную двигательную деятельность. Физические качества, двигательные качества - равнозначные термины. Если хотят обратить внимание на психические и физиологические механизмы, то еще называют психомоторные качества.

Общие закономерности развития физических качеств:

- 1) развитие качеств происходит в процессе двигательной деятельности, требующей их проявления;
- 2) взаимосвязь качеств в процессе их развития;
- 3) постепенность и неравномерность развития качеств.

Развитие физических качеств происходит по фазам (этапам). На разных этапах это развитие происходит неодинаково. Так, на ранних этапах их воспитания (у начинающих спортсменов) развитие одного качества обуславливает и развитие других. На определенном этапе воспитания (как правило, у высококвалифицированных спортсменов) развитие одного качества может тормозить развитие других.

В возрастном аспекте развитие физических качеств отличается разновременностью (гетерохронностью). Скоростные качества достигают пика биологического развития в 13-15 лет, а силовые - в 25-30 лет. Разнонаправленность в развитии отдельных качеств особенно значительна в период полового созревания.

В школьном возрасте принято выделять периоды наиболее значительных возрастных изменений в организме, в том числе и в развитии физических качеств. Эти периоды получили название сенситивных (наиболее чувствительных). Целенаправленное воспитание конкретных качеств в сенситивных периодах дает наибольший эффект, т.к. обеспечивает наиболее высокие темпы их прироста.

Любое физическое качество - это биологическое свойство и способность использовать их в процессе активной деятельности. Следует также помнить, что уровень развития и проявления качеств в процессе активной двигательной деятельности определяется не только функциональными свойствами организма, но и его духовными качествами (волевыми усилиями).

2. Сила и методы ее воспитания

Под силой человека понимают его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения. (В школе при прохождении курса физики давалось определение силы как механической характеристики движения $F=mx a$).

Теория и методика физической культуры

Преодоление внешнего сопротивления происходит при поднимании и метании спортивных снарядов, в прыжках и др. В этом случае придается ускорение неподвижному предмету или собственному телу путем мышечного напряжения.

Примером противодействия внешнему сопротивлению может служить удержание (фиксация) поднятого веса, сохранение статических положений в гимнастике, акробатике.

Следовательно, мышечное напряжение (мышечная сила) проявляется в 2-х вариантах мышечной работы: динамическом и статическом. Измеряется мышечная сила в г и кг динамометром (кистевые, станковые и др.). Величина напряжения мышцы в первую очередь зависит от нервной регуляции и функционального состояния самой мышцы.

Формы проявления силы при динамическом характере мышечной работы сопровождаются изменением длины мышц, а при статическом - без изменения ее длины. Соответственно различают, в зависимости от внешнего проявления активности мышц, несколько режимов мышечного сокращения. Динамическая форма сокращения:

1) преодолевающий (миометрический) режим мышечного сокращения с уменьшением длины мышцы. Внешняя нагрузка в этом случае меньше напряжения мышцы, движение в суставе происходит с ускорением. Выполняется работа по перемещению внешнего предмета (спортивного снаряда), тела или его звеньев с ускорением (прыжки, метание, маховые движения, рабочая фаза сокращения в циклических видах);

2) изокинетический режим мышечного сокращения - разновидность преодолевающего режима. Внешняя нагрузка - переменная. Соотношение внешней нагрузки и напряжения мышц обеспечивает движение в суставе без ускорения, с постоянной скоростью. Это достигается специальными техническими устройствами (Пр.: педалирование в трековых велосипедах);

3) уступающий (плиометрический) режим мышечного сокращения - с удлинением мышцы при ее растягивании. Внешняя нагрузка больше напряжения, движение в суставе происходит с замедлением; соответственно, с замедлением происходит движение предмета, тела или его звеньев (Пр.: ловля мяча в водном поло или набивного мяча, приседание с весом, прыгивание, замахи).

При статической работе мышцы проявляют силу без изменения своей длины - удерживающий или изометрический режим мышечного сокращения. Внешняя нагрузка равна мышечному напряжению, отсутствует движение в суставе (Пр.: удержание «угла», горизонтального виса или упора, поднятого веса в промежуточном или конечном положениях).

На основании вышеизложенного, можно выделить следующие виды силовых способностей по характеру сочетания режимов напряжения мышц: собственно силовые (проявляемые в статических режимах и медленных движениях) и скоростно-силовые способности или динамическая сила (проявляемые в быстрых движениях). Динамическая сила имеет свои разновидности в зависимости от особенностей режима мышечной силовой работы: амортизационная сила (усилия по ходу движения - при прыгивании с высоких опор), «взрывная» сила (способность проявлять наибольшую силу в кратчайший срок. Скоростно-силовой индекс

$$= \frac{F_{\max}}{t_{\max}}$$

Главный фактор в проявлении человеком силы - величина мышечного напряжения, однако определенную роль в силовой работе имеет и масса тела (вес человека). Поэтому различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила - силовой показатель человека без учета его собственного веса. (Пр.: поднятый вес). Он особенно важен в тех видах активной двигательной деятельности, где засчитывается результат без учета весовой категории (Пр.: абсолютный чемпион по боксу или тяжелой атлетике). Относительная сила -

сила приходящаяся на 1 кг собственного веса

$$F_{\text{отн}} = \frac{F_{\text{АВС}}}{P_{\text{ТЕЛА}}}$$

Она особенно важна в тех видах спорта, где деятельность связана с перемещением собственного тела (Пр.: гимнастика, акробатика). С увеличением веса человека его абсолютная сила возрастает, а относительная снижается. Последнее происходит потому, что с увеличением размеров тела человека темпы роста его веса выше темпов прироста мышечной силы.

Мерой силовых способностей является масса перемещаемого предмета при постоянном расстоянии либо расстоянии при постоянной массе (Пр.: поднимание штанги, прыжок).

Теория и методика физической культуры

Задачи:

- 1) формирование и развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата;
- 2) гармоническое развитие силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости);
- 3) достижение их высоких проявлений путем специализированного воспитания.

Средства и методы. Основное методическое положение воспитания всех физических качеств четко сформулировано профессором А.Д. Новиковым: «Любое качество развивается в процессе деятельности, которая требует ее проявления». Так, для воспитания силы используются упражнения с повышенным сопротивлением, и они должны обеспечивать максимальное мышечное напряжение.

Средством воспитания силы являются 2 группы физических упражнений:

1) упражнения с внешним отягощением (вес внешних предметов - гири, штанги, груза; сопротивление упругих предметов: эспандеры, резина; сопротивление партнера или самосопротивление; сопротивление внешней среды: бег по глубокому снегу, против ветра; ТСО - тренажеры);

2) упражнения с отягощением весом собственного тела, в том числе и отягощенного (подтягивание в висе; подтягивание в висе с отягощением на ногах или на поясе).

Физические упражнения по функциональному воздействию на организм одинаковы, если величина воздействия постоянна (вес гири, предмета, собственный или партнера равны). В методическом отношении различные упражнения имеют свои методические особенности. Упражнения с предметами легче дозировать, удобней воздействовать ими на разные группы мышц. Однако при больших весах преобладает статическое напряжение в начальный период, т.е. нарушается скоростно-силовой характер движения. Не совсем удобны они и в организационном отношении: требуется специальное оборудование мест занятий - помост, тренажеры.

При самоотягощении можно дать большую нагрузку за короткий период и для этого не требуется специальное оборудование. Одновременно отмечается потеря эластичности мышц и понижается нервно-мышечная координация движений. При использовании собственного веса можно регулировать нагрузку отягощением его или изменяя опорное (исходное) положение.

Основная методическая особенность использования упругих предметов заключается в возрастании усилия к концу движения. Для равномерного напряжения должна использоваться длинная резина или равномерно упругий предмет. При необходимости концентрации усилий в начальный период следует применять короткую резину и жестко упругий эспандер или предмет.

Самым существенным, решающим фактором в методике воспитания силы является выбор величины сопротивления (мышечного напряжения). Так, у нетренированных имеющийся уровень развития силы начинает понижаться, если величина проявляемых в упражнении усилий меньше 20% максимальных показателей. У спортсменов с высоким уровнем развития силы наблюдается его снижение и при значительных мышечных напряжениях, но явно меньше привычных.

Темп выполнения силовых упражнений рекомендуется средний. В этом случае прирост силы больше: при максимальном темпе эффективность работы снижается из-за ухудшения координации нервных процессов в связи с возрастанием потока аффективных импульсов и последующей иррадиацией возбуждения в ЦНС.

В динамическом режиме используют 3 направления строгой регламентации:

1) метод экстенсивного воздействия: (непредельных отягощений с предельным количеством раз). Величина усилий обычно составляет 50-60 % и 70-80 % от максимальной силы (15-20 и 6-8 раз), для новичков достаточно и 35-40%. Усилия приближаются к предельным при работе «до отказа». Однако последние повторения происходят на фоне сниженной возбудимости ЦНС вследствие утомления и монотонности в работе (затрудняется образование тонких условно-рефлекторных связей, обеспечивающих дальнейшее развитие силы).

Большой объем выполняемой работы обуславливает повышенный обмен веществ. Это ведет к активизации обменно-трофических процессов в мышцах и других системах организма, вызывает гипертрофию мышц, увеличение их физиологического поперечника и, в конечном итоге, способствует росту силы. Работа с непредельными мышечными усилиями позволяет контролировать технику движений и избежать травм. Это особенно важно на первых этапах формирования двигательного навыка, т.к. ограничивает величину иррадиации возбудительного процесса.

Теория и методика физической культуры

Непредельные отягощения являются основными для школьников младшего и среднего возраста. В тренировке высококвалифицированных спортсменов они становятся дополнительными. Основным методом при этом повторный и серийно-повторный (8-12 раз в серии);

2) метод интенсивных воздействий (использование предельных, околопредельных отягощений или максимальных усилий). Это основное направление работы высококвалифицированных спортсменов. Предельным весом считается предельный тренировочный вес, который можно поднять без значительного напряжения. Благодаря соответствующей психологической настройке этот результат можно и увеличить. В данном случае он будет действительно предельным. Тренировка с такими весами, как показывает опыт, быстро вызывает утомление и малоэффективна. Околопредельное усилие меньше максимального = на 10%. Тренировка проходит в основном с предельными (95-97%) и околопредельными весами, которые можно поднять без значительного эмоционального возбуждения 1-2, максимум 3 раза. Веса большие, чем предельный тренировочный, используют лишь изредка (в большинстве случаев 1 раз в 7-14 дней). Между подходами используют полные, а между занятиями суперкомпенсаторные интервалы отдыха.

Суть этого направления заключается в обеспечении наибольшего прироста силы без существенного прироста веса спортсмена. Это достигается совершенствованием нервно-координационных отношений на «свежем» фоне ЦНС, т.е. максимальной мобилизацией нервно-мышечного аппарата. Объем нагрузки невелик. Динамика отношений в сериях прямо-восходящей или ступенчатой формы (2-3 подхода при одном отягощении);

3) метод динамических усилий (преодоление сопротивлений с предельной скоростью). Он используется для воспитания скоростно-силовых способностей. Выполняются скоростно-силовые действия без отягощений и с ними: прыжки, метания, быстрое поднятие груза, броски партнера, скоростные отрезки, удары и др., упражнения ударно-реактивного характера. Рекомендуется серийное выполнение одного упражнения: 5-10 повторений, 2-4 серии с отдыхом 10-15 мин. Занятий в неделю 1-2. Метод будет рассмотрен при характеристике быстроты;

4) метод изометрического напряжения. Наибольший эффект в развитии статической силы дают изометрические упражнения в пассивном напряжении мышц (т.е. с удержанием каких-либо тяжелых предметов в определенном положении в течение определенного времени - до 20 с). Менее эффективны упражнения в активном напряжении мышц (Пр.: изменение усилия, упираясь в стенку и т.п. Рекомендуется активное напряжение длительностью 5-6 с с усилиями 2/3 от max).

Изометрические упражнения используются уже и в младшем школьном возрасте для сохранения правильной осанки. Объем их не должен превышать 10-15 мин. во время занятий. Эти упражнения не требуют специально оборудованного места занятий. Способствуют развитию статической силы в конкретной позиции, а не по всей амплитуде. Статическая сила не способствует достижению результата в упражнениях динамического характера и даже снижает их результативность.

Основной метод применения изометрических упражнений - повторный: 2-3 раза по 5-10 с в серии. Интервал составляет несколько секунд, а между сериями - 2-5 мин. Рекомендуется выполнение 5-6 упражнений с объемом времени 15-30 мин., число занятий в неделю - 3-4. Ни одно из вышеперечисленных направлений не является универсальным. Поэтому преподаватель-тренер должен рационально применять их, объединяя достоинства упражнений, выполняемых в динамическом и статическом режимах, устраняя одновременно недостатки.

Наиболее благоприятный для силовой подготовки в школьный период возраст - 16-17 лет (у девочек рост относительной силы - в 10-11 лет). Именно в этом возрасте наблюдается у детей наибольший естественный прирост абсолютной силы.

3. Быстрота и методы ее воспитания

Быстрота - способность человека к выполнению действий в минимальный (кратчайший) промежуток времени. Профессор А.Д. Новиков считал быстротой способность к максимальным по интенсивности движениям. В настоящее время в литературе наиболее распространено определение быстроты как комплекса функциональных свойств человека, определяющих преимущественно скоростные характеристики движений.

Быстрота проявляется в следующих 3-х формах, несвязанных или слабо связанных между собой:
- в скорости двигательной реакции;

Теория и методика физической культуры

- в скорости одиночного движения;
- в частоте (темпе) движений.

Психофизиологические механизмы этих проявлений существенно различаются. Поэтому занимающийся может хорошо стартовать (за счет высоких показателей двигательной реакции), но не обладать при этом высокой скоростью во время бега. Способность увеличивать скорость во время стартового разгона при беге на короткие дистанции также не является гарантом высокой дистанционной скорости спортсмена. Различие характеристики скоростных движений обуславливает отсутствие переноса быстроты с одного упражнения на другое. Перенос быстроты наблюдается только в координационно схожих движениях; причем с ростом спортивного мастерства он уменьшается (как и при переносе других физических качеств).

К основным факторам, определяющим быстроту, относятся: подвижность нервных процессов; скорость и частота эффекторных импульсов, их концентрированная направленность; морфологическая структура мышц; скорость протекания возбуждения в механизмах энергетического обеспечения двигательной деятельности; быстрота сокращения мышц, обусловленная интенсивностью распада химических веществ; деятельность анализаторных систем, мышечная сила; эластические свойства мышц. Все указанные факторы раздельно рассматривать можно только условно; в целостном двигательном акте они связаны между собой и с деятельностью всех органов и систем организма.

Двигательные реакции. Различают простые и сложные двигательные реакции. Простые реакции - это ответное действие на заранее обусловленный, но внезапно появляющийся сигнал. Классическим примером в активной двигательной деятельности является начало движения стартующего на зрительный или звуковой сигнал. Сложная реакция характеризуется неопределенностью раздражителя и неопределенностью ответного действия. Большинство сложных реакций наблюдается в спортивных играх и единоборствах. Различают реакции выбора: когда необходимо выполнить действие только на один определенный сигнал из нескольких (по заданию или в единоборстве изменить свои действия при изменении обстановки или поведения соперника) и РДО (в спортивных играх: увидеть мяч, определить его пространственно-временные характеристики, выбрать ответное действие, начать выполнение).

Латентное время простой двигательной реакции зависит от характера раздражителя: на звуковой сигнал оно меньше, чем на зрительный (у спортсмена на звук 0,05-0,16 с, а на свет - 0,10-0,20 с). Простые реакции обладают переносом: быстрая реакция на сигнал в одной ситуации является гарантией быстрого реагирования этого человека и в других ситуациях, также быстрее им освоятся и сложные реакции. Сложные реакции обладают большей специфичностью. Перенос быстроты двигательной реакции идет только в одном направлении, т.е. развитием быстроты реакции нельзя увеличить быстроту движений.

Измеряются двигательные реакции секундомером или специальными датчиками с точностью до сотых долей секунды. Основным средством воспитания скоростных способностей человека (всех форм быстроты) являются скоростные и скоростно-силовые упражнения: спортивно-игровые упражнения, упражнения в единоборствах, циклические упражнения максимальной мощности (бег на 30, 60, 100 м, эстафеты 4x100 м, плавание до 50 м; ныряние в длину до 40 м и в глубину до 5 м - совершенствуют анаэробные энергетические механизмы мышечной деятельности), упражнения, направленные на развитие взрывной и динамической (быстрой) силы. Главное методическое требование: выполнение движений с максимальной скоростью и амплитудой.

Методика развития простой двигательной реакции.

1-й этап: сенсорная методика - создание «внезапных» условий. Используется повторный метод на внезапно появляющийся сигнал или команду: выполняется действие на условный раздражитель. Соревновательный метод (с выбыванием) и игровой эффективны, т.к. позволяют создать высокий эмоциональный фон и психологическую концентрацию внимания занимающихся. Эта методика дает положительные результаты в течение 1-1,5 месяца занятий, в дальнейшем быстрота реакции стабилизируется.

На 2-ом этапе используется сенсорно-моторная методика. Суть ее основана на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать микроинтервалы времени - порядка десятых и сотых долей секунды. Возможность спортсмена управлять двигательной скоростью способствует ее улучшению (действие с максимальной скоростью - способность оценивать интервалы времени - способность управлять скоростью).

Теория и методика физической культуры

3-й этап - моторная и психорегулирующая тренировка. Внимание направлено на предстоящее движение (моторный тип реакции) и быстрота реагирования выше, чем при концентрации внимания на сигнал (сенсорный тип реакции). Затем происходит поиск мысленного образа, связанного с ощущением легкости и быстроты в процессе реагирования.

Методика развития сложной двигательной реакции

Время РДО составляет 0,25-1 с (простой 0,1-0,2) и основную долю этого времени занимает фиксация движущегося предмета глазами. Умение увидеть предмет и оценить его направление, скорость полета тренируется следующими методическими приемами: увеличением скорости движущегося объекта и внезапностью появления, уменьшением размеров ДО (полезны игры с теннисным мячом), уменьшением размеров игровой площадки или дистанции в единоборстве, использованием технических устройств и тренажеров.

Выбор ответного действия тренируют, следуя педагогическому правилу «от простого к сложному», т.е. путем постепенного изменения обстановки. (Пр.: вратаря учат противостоять 1 нападающему, затем 2-м нападающим, затем 3-м и т.д., т.е. увеличивают число возможных ситуаций).

Постепенное подведение спортсмена к реальной обстановке целесообразно сочетать с развитием координационных способностей, воспитанием его тактического мышления. Совершенствование сложной реакции может осуществляться и с помощью ТСО, с заложенной программой различных ситуаций.

Методика развития быстроты движений (быстроты, одиночного движения и частоты движений).

Основным средством развития быстроты являются скоростные упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям в процессе учебно-тренировочного занятия:

- быть высоко интенсивными (не ниже 88% от максимальной скорости);

- техника этих упражнений должна быть освоена настолько, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях, волевые усилия при этом направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- длительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась (у квалифицированных спортсменов продолжительность составляет 20-22 с; при большей длительности воспитывается скоростная выносливость - 200 м).

Техническая подготовка скоростных упражнений включает:

- овладение техникой на малых скоростях (и до «максимума»: способствует формированию межмышечной координации и снижению тормозящего эффекта мышц-антагонистов);

- овладение техникой на околомаксимальных (субмаксимальных) скоростях. Их называют управляемыми, т.к. спортсмен бежит на 9/10 силы;

- овладение техникой на максимальных скоростях.

Значение их для разных видов спорта неоднозначно (Пр.: профессионалы, закидывающие мяч большее количество раз в кольцо из определенных точек, не попадают в сборную команду, т.к. эффективность их игры меньше в резко меняющихся условиях. Предпочтение отдают попадающим на 90%, но с любой точки. Основы отбора: лучшая поставка работы кисти «бросок» в меняющейся обстановке игры).

Как правило, в активной двигательной деятельности нет отдельных движений, они объединены в систему циклических или ациклических движений (бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжок в длину или высоту с разбега и др.). Поэтому методика воспитания быстроты отдельного движения и частоты движений общая.

Основные методы развития быстроты: повторный метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный. Паузы между повторным выполнением упражнений должны обеспечить относительно полное восстановление (следует помнить, что в течение первой трети восстановительного периода восстанавливается 70% работоспособности, во 2-й трети - еще 25%, а в 3-й - лишь 5%. Так, период восстановления после пробега 100 м - 12 минут; можно повторить через 8 минут). Преподавателю-тренеру следует знать периоды восстановления.

Обычно повторение упражнений объединяют в серии (серийно-интервальный метод стандартного упражнения). Интервалы отдыха между сериями увеличивают до полного восстановления. Если серию

Теория и методика физической культуры

повторить в фазе утомления, то развивается скоростная выносливость. При дальнейшем прогрессирующем утомлении и снижении скорости повторная работа способствует развитию общей выносливости.

Объединение упражнений в серии способствует увеличению объема работы. Если интенсивность работы от серии к серии возрастает, то это - повторно-прогрессирующий метод (увеличение количества повторений или мощности выполняемых упражнений). Целесообразно также сочетать упражнения общего, регионального и локального воздействия - это также способствует сохранению оперативной работоспособности и увеличению объема работы.

Интервалы отдыха между повторениями не должны быть затяжными, в этом случае снижается возбудимость ЦНС. Для поддержания оптимальной возбудимости целесообразно в паузы выполнять упражнения незначительной интенсивности на те же группы мышц (при скоростном беге в паузе - медленный бег и спокойная ходьба).

Переменный метод представляет собой относительно ритмичное чередование упражнений с высокой интенсивностью и с меньшей интенсивностью, т.е. с варьирующими ускорениями. Нарастание скорости, поддержание ее и замедление позволяют эффективно овладеть умением развивать максимальную скорость свободно, без лишних напряжений.

Использование игрового и соревновательного метода на учебно-тренировочных занятиях повышает эмоциональное состояние занимающихся и создает лучшие условия для реализации их скоростных возможностей.

Многочисленное повторение упражнений в стандартных условиях ведет к образованию динамического стереотипа и стабилизации их временных характеристик - скорости и частоты. Образуется «скоростной барьер» (Н.Г. Озо-лин): стабилизируется скорость и прекращается совершенствование скоростных возможностей. С начинающими спортсменами главным направлением предупреждения появления скоростного барьера является ОФП и отсутствие ранней специализации. В последующем целесообразно осуществлять широкую вариантность используемых упражнений. Также рекомендуются следующие методические приемы для повышения привычной скорости:

- создание облегченных условий (способствует достижению такой частоты движений, которая в обычных условиях для индивидуума невозможна: бег «под гору», по ветру, буксирование в плавании или гимнастическими лонжами, гонка за мотоциклом, уменьшение веса снаряда), вызывает у спортсмена новые ощущения, психическую настроенность, дает ему возможность приобрести «чувство более высокой скорости»;

- упрощение структуры движений (рывок штанги без фиксации, прыжок в высоту без преодоления планки и т.п.);

- создание усложненных условий или использование эффекта «ускоряющего последствия» (выполнение упражнения после предшествующего выполнения того же движения с отягощением: бег или прыжки с утяжеленным поясом, толчок утяжеленного ядра или бег по песку; а затем выполнение упражнения в обычных условиях создает чувство более быстрого и легкого выполнения движения);

- сенсорная активизация скоростных движений (бег за лидером, использование свето- и звуколидеров);

- использование эффекта «разгона» (бег с ходу, предварительные движения в метаниях);

- «сужение» пространственно-временных характеристик выполняемых упражнений (уменьшение размеров площадки, укорочение дистанции или размеров препятствий, сокращение времени игры).

С целью предупреждения образования скоростного барьера в тренировке квалифицированных спортсменов периодически уменьшается объем скоростных упражнений в избранном виде спорта, увеличивается удельный вес скоростно-силовых и силовых упражнений. Если же скоростной барьер все же наступил, то в этом случае прекращается на определенное время выполнение данного упражнения. Тем самым добиваются угасания, «забывания» характеристик сложившегося стереотипа. Временные характеристики (скоростной барьер) угасают раньше пространственных (техника движений). Таким образом, повышая уровень развития скоростно-силовых качеств в период угасания временных характеристик, добиваются в последующем роста спортивных результатов.

Методика воспитания скоростно-силовых способностей.

Существует определенная зависимость между силой и скоростью. При незначительных внешних сопротивлениях рост силы практически не сказывается на результатах. В зоне больших внешних

Теория и методика физической культуры

сопротивлений (при предельных скоростях приходится преодолевать вес, инерцию тела, сопротивление среды) рост силы приводит к увеличению скорости движений.

Скоростные упражнения характеризуются значительными мышечными напряжениями. Следовательно, увеличения скорости в движениях можно добиться:

- 1) путем увеличения максимальной скорости (в течение 4-х десятилетий мировые достижения в беге на 100 м превысили 3%);
- 2) путем увеличения максимальной силы (за тот же период мировые рекорды в тяжелой атлетике превысили 35%).

Нетрудно сделать вывод, что тесные связи объединяют воспитание скоростных и скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые упражнения следует применять с собственно силовыми, т.к. воздействие в скоростных упражнениях кратковременно и не может существенно повысить уровень максимальной силы. Рекомендуемое число занятий в неделю - 1-2; серий в одном занятии - 2-4 при отдыхе между ними 10-15 мин.; в серии 5-10 повторений.

Установлены следующие величины отягощений в комплексах силовых упражнений для развития скоростно-силовых способностей:

- для преимущественного развития скоростных способностей 30-50% от максимального (прирост до 18%);
- для преимущественного развития силовых способностей 70-90% от максимального (прирост до 19%);
- для пропорционального развития скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей отягощения 50-70% от max (обеспечивает устойчивое сохранение скоростно-силовых способностей).

Эффективно комплексное применение упражнений скоростной и силовой подготовки на одном занятии и в системе смежных занятий. Так, последовательное выполнение в комплексе упражнений с отягощением 30% и 90% от максимального наиболее действенно для развития «взрывной силы». Упражнения ударно-реактивного воздействия также способствуют развитию взрывной силы.

В завершение данного вопроса надо отметить, что наиболее благоприятен для развития быстроты движений у школьников возраст 12-13 лет для мальчиков и 11-12 лет для девочек. В младшем школьном возрасте следует использовать естественные движения с кратковременными быстрыми перемещениями и локальные упражнения: вбегание в «круг» и выбегание, эстафеты с бегом, броски и ловля мяча, подвижные игры и др.

В среднем школьном возрасте должны использоваться скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, метания, переменные ускорения в беге, скоростные игры. В старшем школьном возрасте применяют скоростные упражнения (дистанция бега увеличивается до 80-100 м), скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития скоростной выносливости, спортивные игры и эстафеты.

4. Выносливость и методы ее воспитания

Выносливость- способность индивидуума длительное время выполнять работу без снижения ее интенсивности (или противостоять утомлению в какой-либо деятельности - физиологическое определение).

При длительном выполнении работы определенной интенсивности у человека возникает чувство усталости (утомления). Внешне это проявляется рядом признаков: бледностью, усиленным потоотделением, увеличением числа совершаемых ошибок или нарушением координации движений и др. Утомление в этом случае выполняет защитную функцию организма и снижает работоспособность заблаговременно, т.е. до истощения работающих органов и систем, его энергетических запасов. При волевых усилиях со стороны индивидуума он может определенное время продолжать работу без снижения ее эффективности - фаза компенсированного утомления. В дальнейшем наступает 2-я фаза: декомпенсированного утомления - снижение работоспособности, несмотря на возросшее волевое напряжение. Следовательно, в педагогическом процессе воспитания (тренировки) для противостояния утомлению следует адаптировать организм к неблагоприятным факторам, возникающим в конце работы.

В зависимости от характера деятельности утомление может развиваться в нервно-мышечном аппарате (при физической работе), в анализаторах (при деятельности сенсорного характера), в коре головного мозга (при умственной работе). По масштабу утомление может быть локальным - в

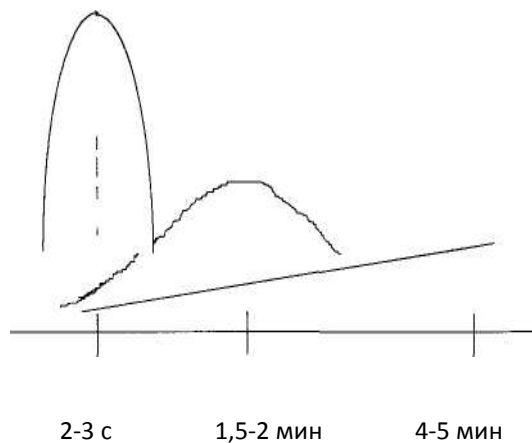
Теория и методика физической культуры

отдельном звене тела или мышце, региональным - задействована часть мышц, тотальным - задействованы все или большинство мышц, предъявляются повышенные требования к энергетическому обеспечению активной двигательной деятельности, сердечно-сосудистой и дыхательной системам. На характер утомления значительное влияние оказывает не только объем задействованных мышц, но и интенсивность работы. По мере повышения интенсивности раньше наступает утомление.

Способность занимающегося противостоять утомлению или уровень развития выносливости обусловлен следующими факторами: энергетическими запасами организма, функциональными возможностями органов и систем, техническим мастерством и волевыми качествами спортсмена. Все эти факторы взаимосвязаны. Так, функциональные возможности при выполнении ФУ, требующих выносливости, определяются как наличием двигательных навыков, так и энергетическими возможностями организма. Причем с ростом интенсивности выполняемых упражнений эта зависимость усиливается.

Энергетическое обеспечение активной двигательной деятельности является одним из важнейших факторов, определяющих выносливость. При выполнении незначительных по интенсивности упражнений в большей мере выносливость зависит от аэробных возможностей занимающихся (а не от степени совершенствования двигательного навыка). Поэтому некоторые авторы определяют выносливость как проявление дееспособности функциональных систем доставки энергии. В зависимости от длительности и интенсивности физической нагрузки различают выносливость аэробного или смешанного характера.

10 с: 83% (анаэробной)	+	17%
	(Q_2)	
1 мин.: 60%	+	40%
2 мин.: 40%	+	60%
10 мин.: 9%	+	91%



КТФ (алактатный механизм энергообеспечения) Гл (лактатное энергообеспечение) О₂ (аэробный механизм энергообеспечения)

Таким образом, функциональные возможности выносливости при наличии техники определяются аэробными и анаэробными возможностями (в зависимости от зоны мощности работы). Общая выносливость (аэробная) - способность к длительной работе умеренной интенсивности, включающая функционирование всего мышечного аппарата (> 2/3 всех мышц). Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности, обеспечиваемые вдыхаемым кислородом.

Аэробные возможности работы большой и умеренной мощности склонны к переносу с одного вида деятельности на другой, т.к. слабо зависят от формы движений (циклические виды: бег, ходьба, плавание, гребля, велоспорт). Высокие требования предъявляются к сердечно-сосудистой, дыхательной системам.

Выносливость к определенному виду деятельности называют специальной (выносливость бегуна, прыгуна, штангиста). В большинстве случаев - это анаэробная выносливость при работе максимальной и субмаксимальной мощности, которая определяется функциональными возможностями работы организма в условиях недостатка кислорода. Она в значительной степени обусловлена экономичностью двигательной деятельности. Энергия образуется за счет биохимических реакций. Различают скоростную, силовую, скоро стно-силовую выносливость.

Скоростная выносливость - способность к поддержанию предельной и околопредельной быстроты в действиях (скоростных параметров движений - скорости, темпа) в течение определенного времени без значительного снижения их эффективности. (Спринтерская выносливость - способность к максимальной работе; собственно-скоростная - к субмаксимальной работе).

Теория и методика физической культуры

Силовая выносливость - способность к выполнению силовых упражнений максимальной, субмаксимальной и большой мощности в течение определенного времени (в ряде случаев различают статическую выносливость). Скоростно-силовая выносливость - способность организма противостоять утомлению при относительно длительной скоростно-силовой работе (повторяемые мышечные усилия превышают треть максимальной величины).

Двигательно-координационная выносливость проявляется в деятельности с повышенными требованиями к координационным способностям (гимнастическое многоборье, совокупность технико-тактических действий в спортивных играх).

Выносливость измеряется временем выполнения работы без снижения ее эффективности. Мерой при этом может быть:

- 1) объем работы заданной интенсивности: время работы в 1/2 мощности на велоэргометре или по стадиону, на тредбане (чаще в лабораторных условиях);
- 2) интенсивность работы заданного объема - бег 5000 м, 3000 м, с барьерами (чаще в соревновательной обстановке).

Средства и методы.

Основными средствами воспитания выносливости являются двигательные действия, которые требуют ее проявления. Дополнительные средства:

- дыхательные упражнения и постановка дыхания (в процессе физической работы);
- направленное использование факторов внешней среды (среднегорье – в условиях недостатка O₂).

Средства развития общей выносливости:

- циклические упражнения умеренной мощности (бег 20-42 км 150 м, спортивная ходьба 10-15 км, лыжные гонки 15-70 км, плавание 5-50 км)
- циклические упражнения большой мощности (кросс 3-10 км, лыжные гонки 5-10 км, плавание 800-1500 м, подводное плавание 600-1000 м, гребля 1,5-2 км, спортивная ходьба 3-10 км и др.).

Средства развития силовой (динамической) выносливости:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения в преодолении собственного веса.

Средства развития силовой (статической) выносливости - изометрические упражнения.

Средства развития скоростной выносливости:

- циклические упражнения максимальной мощности;
- циклические упражнения субмаксимальной мощности;
- спортивно-игровые упражнения;
- упражнения в единоборствах.

Главное методическое требование - довести работу до утомления.

Методики воспитания общей и специальной выносливости не тождественны, т.к. различны причины утомления и, прежде всего, энергетических возможностей организма (в первом случае - аэробных, а во втором - преимущественно анаэробных). Поэтому и различают методику воспитания аэробной и анаэробной выносливости.

Методика воспитания аэробной выносливости

Поскольку при длительной работе умеренной и большой мощности преобладает аэробный (окислительный) процесс, постольку кислородные показатели (вдыхаемого кислорода) являются прямыми показателями качества освобожденной энергии. Т.е. уровень максимального потребления кислорода (МПК), по существу, является показателем аэробных возможностей (общей выносливости) организма. В зависимости от уровня МПК можно предсказать скорость передвижения и наоборот, в зависимости от скорости передвижения можно вычислить величину МПК на 1 кг веса и определить градации интенсивности нагрузок. Поэтому, развивая аэробные возможности организма, одновременно решают следующие задачи: увеличение МПК, поддержание уровня МПК длительное время, а также совершенствование быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальной величины.

1. Метод строго регламентированного упражнения со стандартной непрерывной нагрузкой.

Упражнения выполняются в течение 10-30 мин., ЧСС 130-150 и 150-170 уд/мин. Метод способствует повышению аэробной выносливости и создает базу для применения различных методов

Теория и методика физической культуры

тренировки. Он обеспечивает высокие величины ударного объема сердца и высокий уровень потребления кислорода. Рекомендуется применять на ранних этапах воспитания выносливости. Суть метода: преодоление дистанции с постоянной скоростью, постепенно увеличивая длину дистанции.

Длительность работы должна определяться преподавателем-тренером с учетом уровня физической подготовленности занимающихся. Нагрузка низкой интенсивности (ЧСС < 130 уд/мин) не обеспечивает существенного изменения аэробных возможностей.

2. Метод строго регламентированного упражнения со стандартной интервальной нагрузкой.

Большой эффект в развитии аэробных возможностей дает анаэробная работа в виде кратковременных повторений с небольшими интервалами отдыха (интервальный метод со стандартной или переменной нагрузкой). Продукты анаэробного распада, образующиеся при выполнении кратковременной интенсивной работы, являются мощным стимулятором дыхательных процессов и функциональных возможностей сердца во время пауз отдыха. В первые 10-90 с отдыха (после напряженной работы) возрастает МПК и ударный объем сердца. Продолжительность работы в условиях кислородного долга 1-3 мин. Интенсивность работы 75-85% от max (ЧСС достигает 170-180 уд/мин). Паузы отдыха 45-90 с в зависимости от длительности работы и физической подготовленности занимающихся (снижают ЧСС до 120-130 уд/мин). Восстановление неполное.

Стандартное упражнение с жесткими интервалами отдыха обеспечивает прирост аэробных возможностей через 6-12 недель и достигает 10-30%.

Число повторений или длительность непрерывной работы в вышеуказанных методах зависит от возможностей спортсмена поддерживать устойчивое состояние, т.е. работать с потреблением кислорода на высоком уровне. Начинают с 3-4-х повторений.

Методы строго регламентированного упражнения со стандартной непрерывной и интервальной нагрузкой являются основными в воспитании общей выносливости. Стимулирует рост выносливости метод переменной нагрузки: смена интенсивности нагрузки при непрерывной или интервальной работе (ЧСС от 170-180 уд/мин до 140 уд/мин в низкоинтенсивной части). Смена интенсивности способствует совершенствованию быстроты и одновременной перестройке всех физиологических функций на новый уровень.

Учебно-тренировочные занятия рекомендуется проводить в естественных условиях местности. Более эффективны упражнения, требующие высокого потребления кислорода, максимальных величин производительности сердечной и дыхательной систем с большим количеством задействованных мышц (поэтому лыжные гонки предпочтительнее бега). Упражнения рекомендуется выполнять с интенсивностью, близкой к критической.

3. Метод «круговой тренировки» при воспитании общей выносливости комплексного характера:

- слитная «круговая тренировка»: на каждой точке работают ПМ = в течение 1 мин. без отдыха, количество кругов - до суммарного ПМ;

- «интервальная» круговая тренировка со значительными силовыми и скоростными моментами - интервальная работа субмаксимальной и переменной интенсивности. Кратковременные упражнения с отягощениями при сохранении значительного темпа и многократных повторениях.

Методика воспитания анаэробной (скоростной) выносливости

Методика решает задачи:

- увеличения запасов креатинфосфата и гликогена в мышцах;

- выработки ферментов, активизирующих (ускоряющих) анаэробные процессы в организме.

Повторный метод со стандартной и переменной нагрузкой является основным методом строго регламентированного упражнения. Используется также непрерывное стандартное выполнение упражнений максимальной и субмаксимальной мощности. Рост анаэробной выносливости у квалифицированных спортсменов составляет 15-20% за 8-12 недель.

1. Совершенствование алактатных возможностей (КТФ-механизма). Продолжительность нагрузки - 5-10 с (бег 20-70 м, бег на коньках до 100 м, плавание 8-20 м и т.п.). Интенсивность нагрузки 100% (лучше 95% для предупреждения появления "скоростного барьера" и контроля за техникой движения). Паузы отдыха между повторениями 2-3 мин. Т.к. запасы КТФ невелики и к 3-4 подходу они исчерпываются, этим числом повторений вначале и ограничиваются. Весь планируемый объем работы разбивают на серии - 4-6 серий (вначале, затем в 2 раза больше), интервал отдыха между сериями - 6-10 мин. Такой интервал

Теория и методика физической культуры

достаточен для окисления значительной части молочной кислоты и поддержания возбудимости нервных центров. В эти интервалы можно включать упражнения низкой интенсивности на работающие группы мышц (ходьба).

Совершенствование лактатных возможностей (гликолитического механизма) для специализирующихся в беге на средние дистанции и в аналогичных упражнениях. Продолжительность разовой нагрузки от 30 с до 2 мин. (бег 200-500 м; плавание 50-150 м). Интенсивность упражнения 85-95% от предельной скорости. Паузы отдыха между повторениями 10-45 с, количество повторений - 4-12. Объем планируемой работы также разбивают на серии - 4-10 серий (в зависимости от уровня подготовленности); интервалы отдыха не менее 15-20 мин. для ликвидации значительной части лактатной фракции молочной кислоты, кислородного долга (по Н.И. Волкову: 3-4 рабочих фазы с первым интервалом 5-8 мин. и убыванием отдыха в последнем интервале до 2-4 мин. Количество серий в занятии - 4-6. Применяют квалифицированные легкоатлеты - средневики).

Воспитание способности использовать энергию гликолитического процесса является базой выполнения двигательной деятельности за счет энергии креатинфосфокиназной реакции.

На данном этапе научного обоснования спортивной тренировки развитие выносливости в циклических видах перемещения осуществляется не только за счет анаэробных возможностей, но в большей степени за счет повышения аэробных возможностей (многие ведущие спортсмены совмещают разные по мощности виды. Пловец Сальников 4 x 200 м, 800 м, 1500 м и др. Наша землячка Казанкина бежала 800 м, 1500 м, 3000 м. Конькобежец Хаит бежал 5 дистанций через день и за 10 дней завоевал 5 медалей)

Методика воспитания силовой выносливости

Абсолютные показатели силовой выносливости существенно зависят от уровня силы, с увеличением внешнего сопротивления эта зависимость усиливается. Методы воспитания силовой выносливости во многом аналогичны методам по воспитанию силы. Повторное преодоление значительных сопротивлений (больше 80% от max силы) способствует и развитию выносливости. Рекомендуется динамический режим работы мышц с преодолевающим и уступающим характером работы. Используют и упражнения в статическом режиме. Силовая работа более длительна.

При выполнении упражнений max и кратковременной субмаксимальной мощности величина отягощения - 70-100%; в более продолжительных упражнениях большой мощности отягощения - 40-60%. Длительность упражнения 30 с - 2 мин. (в статических упражнениях - 10-30 с). При кратковременных повторениях интервалы отдыха должны обеспечить восстановление ЧСС до 110-120 уд/мин (в воде 120-150 уд/мин). При значительной длительности - 2-10 мин. - интервалы отдыха должны обеспечить относительно полное восстановление работоспособности (ЧСС 100-110 уд/мин).

По Л.П. Матвееву выносливость к целевым упражнениям достигается:

- упражнениями большей продолжительности работы, но с меньшей интенсивностью (мощностью);

- большей мощностью работы, но с меньшей продолжительностью (по «отрезкам» делят дистанцию с необходимой соревновательной скоростью прохождения и с min отдыхом, суммарная длина превышает целевую).

В завершение рассмотрения вопроса коснемся возрастных аспектов развития выносливости у детей школьного возраста. В действующей комплексной программе предусмотрено развитие выносливости уже в младших классах (бег до 2 км, передвижение на лыжах до 2 км, кросс до 1,5 км, подвижные игры с повышенной моторной плотностью и др.). У младшекласников лучше развивать общую выносливость к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей высоких требований к анаэробно-гликолитическим способностям организма.

В средних классах следует также уделять внимание развитию анаэробных возможностей: воспитанию скоростной выносливости. Сенситивным периодом для старшекласников является воспитание общей и силовой выносливости.

5. Ловкость и методы ее воспитания

Под ловкостью подразумевается способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Воспитание ловкости связано с повышением способности к выполнению сложных по координации движений, быстрому переключению от одних двигательных актов к другим и с выработкой умения действовать наиболее целесообразно в соответствии с внезапно изменившимися условиями или задачами (т.е. способность быстро, точно и экономно решать сложную двигательную задачу).

Координирующие способности:

- 1) способность координировать движения при построении действия;
- 2) способность перестроить их для изменения параметров действия или переключение на другое действие при изменении условий.

Ловкость характеризуется координацией и точностью движений. Координация движений - основной компонент ловкости: способность к одновременному и последовательному согласованному сочетанию движений. Она зависит от четкой и соразмерной работой мышц, в которой строго согласованы различные по силе и времени мышечные напряжения.

Некоторые авторы определяют координацию движений по-разному, акцентируя внимание на одной из ее сторон. Н.А. Бернштейн, принимая во внимание внешнюю сторону координации движений, определяет ее как преодоление избыточных ступеней свободы движущегося органа, т.е. превращение его в управляемую систему. Звено тела движется по равнодействующей внутренних, внешних и реактивных сил. Центральная нервная система получает от проприорецепторов движущегося органа информацию об отклонении его траектории от «надлежащей» и вносит соответствующие поправки в эффекторный процесс. Данный принцип координирования он назвал принципом сенсорной коррекции.

Ведущее место принадлежит ЦНС. Создание сложнейших координации, необходимых для осуществления трудных задач, происходит за счет высокой пластичности нервных процессов, обуславливающих быстрое переключение с одних реакций на другие и создание новых временных связей (Н.В. Зимкин, 1970).

Ловкость в значительной степени зависит от имеющегося двигательного опыта. Владение разнообразными двигательными умениями и навыками положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора. Следовательно, ловкость можно считать проявлением дееспособности функциональных систем управления движением и распределения энергозатрат.

К основным факторам, определяющим ловкость, относятся: деятельность ЦНС, богатство динамических стереотипов, степень развития систем, умение управлять мышечным тонусом, полноценность восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Все эти факторы тесно взаимосвязаны.

Ловкость может измеряться временем овладения или выполнения двигательного действия (мин, с), координационной сложностью выполняемого действия (оценка элементов в гимнастике из 8,9 и 10 баллов), точностью выполняемого действия (слалом - количество сбитых флажков, акробатика - высота, группировка, градусы в поворотах, устойчивость в приземлении), результатом (прыжки в высоту с шестом - м, см).

Средства развития ловкости.

Наиболее эффективным средством считают следующие упражнения: гимнастические, акробатические, легкоатлетические, спортивно-игровые, единоборства, горнолыжные. У акробатов и гимнастов высока точность движений, и зависит она от уровня спортивной подготовленности. Эта зависимость проявляется в точности оценки пространственно-временных интервалов и дозирования мышечных усилий. Гимнастические и акробатические упражнения развивают анализаторные системы, повышают вестибулярную устойчивость (особенно ТСО: лопинг, качели, батут, гимнастическое колесо), улучшают координационные возможности занимающихся. Специально подобранные ОРУ на согласование и точность движений особенно эффективны для воспитания координации движений рук.

Тройной прыжок, прыжки с шестом, в длину и высоту способствуют развитию прежде всего координации движений занимающихся. Наиболее эффективным и доступным средством воспитания ловкости у занимающихся являются подвижные и спортивные игры. Они развивают координацию,

Теория и методика физической культуры

точность и соразмерность движений, анализаторные системы. В спортивно-игровых упражнениях приобретаются навыки быстрых и эффективных движений в неожиданно сложившейся ситуации.

Упражнения в единоборствах развивают ловкость. Бокс, борьба, фехтование развивают точность и быстроту реакции. Они формируют такие тонкие ощущения, как "чувство дистанции", "чувство времени", расширяя тем самым двигательные возможности человека. Варьирование тактических условий в спортивных играх и единоборствах способствует своевременной перестройке двигательной деятельности.

Скоростные спуски, слалом выполняются в непрерывно меняющихся условиях и также способствуют развитию ловкости.

Методика воспитания ловкости

Общими методическими требованиями в процессе обучения является «новизна» упражнений и постепенное повышение их координационной сложности. Для развития ловкости можно использовать любые новые упражнения или изученные упражнения с элементами новизны. Это обучение новому должно осуществляться постоянно. Простое повторение изученных упражнений не ведет к развитию ловкости, а длительные перерывы приводят к потере способности обучаться (при длительных перерывах мастера спорта проигрывают 1-разрядникам по времени освоения нового элемента). Автоматизация динамического стереотипа аналогична, в известной степени, скоростному барьеру и не способствует развитию ловкости.

Постепенное повышение координационной трудности упражнения может заключаться в повышении требований:

- 1) к точности движений;
- 2) к их взаимной согласованности;
- 3) к внезапности изменения обстановки.

Методические приемы, с помощью которых реализуются общие методические положения:

- выполнение 1 раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;
- выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом (выполнение подъема не силой, а махом; преодоление препятствий нетрадиционным способом);
- зеркальное выполнение упражнения (соскок в «чужую» сторону, метание или прыжок «чужой» ногой или толчок «чужой» рукой);
- применение необычных исходных положений (прыжки или бег спиной вперед). Приемы необычных двигательных заданий развивают способность быстро обучаться новым движениям, т.е. «тренируют тренированность ЦНС»;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
- введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);
- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);
- комплексирование видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);
- выполнение движений без зрительного анализатора.

Данные методические приемы повышают координационную сложность упражнений. Координация движений зависит от точности движений, устойчивости вестибулярного аппарата, умения расслаблять мышцы.

Точность и соразмерность движений - это способность выполнять их в максимальном соответствии с требуемой формой и содержанием. Они предполагают наличие не только точно согласованной мышечной деятельности, но и тонких кинестезических, зрительных ощущений и хорошей двигательной памяти. Соответствие пространственных параметров действия заданному эталону достигается взаимосвязью пространственной, временной и динамической точности движений в различных двигательных действиях.

Теория и методика физической культуры

Воспитание точности обеспечивается систематическим развивающим воздействием на восприятие и анализ пространственных условий, а одновременно и на управление пространственными параметрами движений.

Рекомендуемые методические приемы и подходы:

- ОРУ на точность движений по командам;
- разметка дистанции, постановка дополнительных ориентиров в прыжках или соскоках;
- метание по цели (на указанное расстояние, в корзину, по мишени);
- прыжки и соскоки на точность приземления (0,5 x 0,5 м);
- бег с различной величиной и частотой шага;
- сочетание контрастных заданий (метание на разные расстояния или предметов разного веса на одно расстояние, удары по воротам с 10 и 20 м);
- улучшение пространственных дифференцировок путем перехода к близким заданиям;
- ограничение или временное исключение зрительного самоконтроля при выполнении двигательного действия.

Использование сенсорного метода срочной информации о параметрах движений позволяет спортсмену и тренеру сразу внести коррективы в движения, тем самым способствуют развитию ловкости. Приборная коррекция дает точные количественные коррективы: словесная коррекция тренера вносит обобщенные уточнения в движения (рано, поздно, меньше, больше и т.д.). Воспитанию способностей к точной пространственной ориентировке способствует и самоконтроль спортсмена. Для этого используются наглядные ориентиры (рисунки, предметы, разметка инвентаря); они указывают направление и граничные точки амплитуды.

Способность сохранять равновесие в статических и динамических упражнениях является фактором, содействующим качественному выполнению упражнения и развитию ловкости. Для воспитания способности к поддержанию равновесия используют методические приемы, затрудняющие сохранение равновесия:

- уменьшение опоры;
- использование высокой и качающейся опоры;
- увеличение времени сохранения позы;
- самостоятельная кратковременная потеря равновесия с последующим восстановлением позы;
- использование противодействия;
- временное исключение зрительного самоконтроля.

Другое направление - совершенствование функций вестибулярного аппарата:

- круговые движения головой;
- вращение на стуле или в упоре присев;
- ускорения прямолинейные и угловые (серии кувырков, ТСО - качели и др.);
- парные и групповые упражнения в равновесии;
- прыжки с поворотом на определенное количество градусов.

Они особенно эффективны для детей и лиц с ослабленной функцией равновесия.

Умение управлять мышечным тонусом также влияет на проявление ловкости, т.к. любое движение есть результат напряжения и расслабления мышц. На этапе начального обучения наблюдается координационная мышечная напряженность, т.е. замедленный переход мышц от напряжения к расслаблению. Внешне движения скованы, неловки. Для устранения ее применяют:

- многократное выполнение упражнений в медленном темпе;
- снижение эмоционального возбуждения (устранение соревновательной обстановки и др.);
- контроль за мимикой лица (напряженность обычно и выражается в мимике, рекомендуется улыбаться);
- чередование напряжения и расслабления мышц (метод контрастных заданий).

Причиной координационной напряженности при выполнении освоенных упражнений может быть стрессовая ситуация, повышенная ответственность, непривычные условия. Устранить ее можно, применяя приемы психической саморегуляции, выполняя упражнения в состоянии утомления.

Повышенная мышечная напряженность в состоянии покоя (тоническая напряженность) снижается при выполнении упражнений на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем в интервалы отдыха, упражнений на растягивание, приемами массажа, плаванием и сауной.

Теория и методика физической культуры

Особенности биологического развития ловкости у детей школьного возраста.

Наиболее благоприятные условия для развития и воспитания ловкости создаются в младшем школьном возрасте, когда происходит наибольший прирост координационных способностей. Занятия целесообразно ориентировать на развитие пространственных и силовых характеристик движений (умение различать длину и частоту шага, прыжка, дальность броска). Дети легко схватывают технику довольно координационно сложных упражнений. В младшем и среднем школьном возрасте развивается способность поддерживать равновесие тела.

В среднем школьном возрасте необходимо совершенствовать пространственную ориентировку, развивать ритмические способности. Точности движений и глазомеру содействует метание по цели, на разные расстояния, метание на указанное расстояние разных предметов, корректировка положений рук в ОРУ. В период полового созревания приостанавливается рост координационных способностей.

В старшем школьном возрасте ловкость и координационные способности преимущественно развиваются при изменении условий выполнения изученных упражнений.

Ловкость следует развивать в начале основной части занятий на «свежем» фоне ЦНС и четких мышечных ощущений.

6. Гибкость и методика ее развития

Под гибкостью понимают способность к тах по амплитуде движениям в суставах. Гибкость - морфофункциональное двигательное качество. Она зависит:

- от строения суставов;
- от эластичности мышц и связочного аппарата;
- от механизмов нервной регуляции тонуса мышц.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий. Пассивная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил (партнера, тяжести). Величина пассивной гибкости выше показателей активной гибкости.

В последнее время получает распространение в спортивной литературе термин «специальная гибкость» - способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, характерных для избранной спортивной специализации. Под «общей гибкостью», в таком случае, понимается гибкость в наиболее крупных суставах и в различных направлениях.

Кроме перечисленных внутренних факторов на гибкость влияют и внешние факторы: возраст, пол, телосложение, время суток, утомление, разминка. Показатели гибкости в младших и средних классах (в среднем) выше показателей старшеклассников; наибольший прирост активной гибкости отмечается в средних классах.

Половые различия определяют биологическую гибкость у девочек на 20-30% выше по сравнению с мальчиками. Лучше она сохраняется у женщин и в последующей возрастной периодике.

Время суток также влияет на гибкость, с возрастом это влияние уменьшается. В утренние часы гибкость значительно снижена, лучшие показатели гибкости отмечаются с 12 до 17 часов.

Утомление оказывает существенное и двойственное влияние на гибкость. С одной стороны, к концу работы снижаются показатели силы мышц, в результате чего активная гибкость уменьшается до 11%. С другой стороны, снижение возбуждения силы способствует восстановлению эластичности мышц, ограничивающих амплитуду движения. Тем самым повышается пассивная гибкость, подвижность увеличивается до 14%.

Неблагоприятные температурные условия (низкая температура) отрицательно влияют на все разновидности гибкости. Разогревание мышц в подготовительной части учебно-тренировочного занятия перед выполнением основных упражнений повышает подвижность в суставах.

Мерилом гибкости является амплитуда движений. Для получения точных данных об амплитуде движений используют методы световой регистрации: кино съемку, циклографию, рентгено-телевизионную съемку и др. Амплитуда движений измеряется в угловых градусах или в сантиметрах.

Теория и методика физической культуры

Средства и методы

Средством развития гибкости являются упражнения на растягивания. Их делят на 2 группы: активные и пассивные. Активные упражнения:

- однофазные и пружинистые (сдвоенные, строенные) наклоны;
- маховые и фиксированные;
- статические упражнения (сохранение неподвижного положения с максимальной амплитудой).

Пассивные упражнения: поза сохраняется за счет внешних сил. Применяя их, достигают наибольших показателей гибкости. Для развития активной гибкости эффективны упражнения на растягивание в динамическом режиме.

Общее методическое требование для развития гибкости - обязательный разогрев (до потоотделения) перед выполнением упражнений на растягивание.

Взаимное сопротивление мышц, окружающих суставы, имеет охранительный эффект. Именно поэтому воспитание гибкости должно с запасом обеспечивать требуемую амплитуду движений и не стремиться к предельно возможной степени. В последнем случае это ведет к травмированию (растяжению суставных связок, привычным вывихам суставов), нарушению правильной осанки.

Мышцы малорастяжимы, поэтому основной метод выполнения упражнений на растягивание - повторный. Разовое выполнение упражнений не эффективно. Многократные выполнения ведут к суммированию следов упражнения и увеличение амплитуды становится заметным. Рекомендуется выполнять упражнения на растягивание сериями по 6-12 раз, увеличивая амплитуду движений от серии к серии. Между сериями целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

Серии упражнений выполняются в определенной последовательности:

- для рук;
- для туловища;
- для ног.

Более успешно происходит воспитание гибкости при ежедневных занятиях или 2 раза в день (в виде заданий на дом). Наиболее эффективно комплексное применение упражнений на растягивание в следующем сочетании: 40% упражнений активного характера, 40% упражнений пассивного характера и 20% - статического. Упражнения на растягивание можно включать в любую часть занятий, особенно в интервалах между силовыми и скоростными упражнениями.

В младшем школьном возрасте преимущественно используются упражнения в активном динамическом режиме, в среднем и старшем возрасте - все варианты. Причем, если в младших и средних классах развивается гибкость (развивающий режим), то в старших классах стараются сохранить достигнутый уровень ее развития (поддерживающий режим). Наилучшие показатели гибкости в крупных звеньях тела наблюдаются в возрасте до 13-14 лет.

Заканчивая рассмотрение развития физических качеств в процессе физического воспитания, следует акцентировать внимание на взаимосвязи их развития в школьном возрасте. Так, развитие одного качества способствует росту показателей других физических качеств. Именно эта взаимосвязь обуславливает необходимость комплексного подхода к воспитанию физических качеств у школьников.

Значительные инволюционные изменения наступают в пожилом и старческом возрасте (в связи с изменением состава мышц и ухудшением упруго-эластических свойств мышц и связок). Нужно противодействовать регрессивным изменениям путем использования специальных упражнений с тем, чтобы поддерживать гибкость на уровне, близком к ранее достигнутому.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Понятие о физических качествах.
2. Сущность понятий «развитие» и «воспитание» физических качеств.
3. Общие закономерности развития физических качеств.
4. Сила и ее разновидности.
5. Средства развития силы.
6. Методы воспитания силы.
7. Быстрота и формы ее проявления.
8. Простые реакции и методика их развития.
9. Сложные двигательные реакции и их совершенствование.

Теория и методика физической культуры

10. Методика воспитания быстроты движений.
11. Скоростной барьер и его предупреждение.
12. Воспитание скоростно-силовых способностей.
13. Выносливость и ее разновидности.
14. Методика воспитания общей выносливости.
15. Методы воспитания специальной выносливости.
16. Ловкость и ее компоненты.
17. Воспитание координации движений.
18. Точность движений и ее совершенствование.
19. Направления и методические приемы по развитию способности сохранять равновесие.
20. Управление мышечным тонусом в активной двигательной деятельности.
21. Гибкость как морфо-функциональное свойство организма.

Тема 10 ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

План: Введение - направленность процесса обучения в физическом воспитании.

Двигательные действия как предмет обучения.

1. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
2. Средства и методы обучения движениям.
3. Структура процесса обучения движениям.

Одной из 2-х основных сторон физического воспитания является физическое образование: целенаправленный процесс формирования знаний, умений и навыков у занимающихся. Урок физической культуры в школе носит ярко выраженную образовательную направленность, т.е. центральное место в физическом воспитании детей школьного возраста занимает решение образовательных задач. Следовательно, ведущее место в процессе физического воспитания школьников занимает обучение, обязательными слагаемыми которого является деятельность занимающихся (повторение активных двигательных действий - физических упражнений) и действия преподавателя (по формированию у них двигательных умений и навыков).

Специфической особенностью процесса обучения в физическом воспитании является предмет обучения - двигательные действия. Эффективность процесса обучения достигается, в первую очередь, за счет реализации закономерностей построения физического воспитания. Специфическим результатом обучения в физическом воспитании как в педагогическом процессе будут сформированные двигательные умения и навыки.

1. Двигательные действия как предмет обучения

Предметом обучения в физическом воспитании являются двигательные действия, занимающие ведущее место в физическом образовании, обучение технике двигательных действий. Более узкая педагогическая задача - обучение конкретному двигательному действию (физическому упражнению). Сформированные двигательные умения и навыки характеризуют степень овладения двигательными действиями. Следовательно, цель обучения - двигательная компетентность и мастерство.

При обучении двигательным действиям формируются навыки, но одновременно происходит и развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости - качественных проявлений двигательной деятельности человека. Оба процесса сопутствуют друг другу. Взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств можно рассматривать как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия. Невозможно выполнение двигательных навыков без определенного уровня развития силы, быстроты, ловкости или выносливости; также невозможно проявление физических качеств вне двигательного навыка. Однако в каждом двигательном действии можно выделить его главную сторону, которая будет состоять в преимущественном проявлении навыка или качества.

Двигательные действия - это способ осуществления активной двигательной деятельности; они выступают как средство изменения пространственно-предметных ситуаций и отношений. Действия характеризуются:

- двигательной задачей (обычно они включают:

1) создание «начальной школы движений» - умение управлять простыми движениями в звеньях двигательного аппарата и создание базы для более сложных движений;

2) формирование двигательных умений и навыков, необходимых в различных сферах деятельности: трудовой, бытовой, военной, спортивной;

3) обучение действиям, направленным на развитие физических качеств);

- формой, техникой движения;

- способом энергетического обеспечения.

По этим признакам выделяют 3 типа действий: баллистические действия преодоления, циклические действия длительного перемещения и комбинированные действия согласования. Физическое образование предполагает необходимость освоения трех типов действия на уровне умений и навыков. Методика обучения зависит от характера задач и типа действия. С возрастанием трудности задач, естественно, продлевается время обучения (спортивное мастерство).

Решающим фактором в выборе метода обучения и особенностей самого процесса является структурная сложность изучаемого двигательного действия. Простые упражнения определяют выбор

Теория и методика физической культуры

целостного метода при начальном разучивании упражнений. Структурно-сложные упражнения изучаются по частям с последующим сведением их в целое. Структурная сложность действия определяется числом составляющих движений, требованиями, предъявляемыми к точности движений по пространственным, временным и динамическим усилиям, координационной и ритмической сложностью упражнений.

Имеет значение и характер связи между подготовительной, основной и завершающей фазами действия. Соответственно, обучение может начинаться с подготовительной фазы (маховые движения в маховых элементах спортивной гимнастики), с завершающей фазы (в борьбе: с приемов самостраховки во избежание травмирования при бросках) или основной части (в большинстве ациклических действий).

Специфика обучения действиям зависит и от уровня проявления физических качеств. При предельных проявлениях их необходимо развивать, выполняя подготовительные упражнения. Элементы техники выполнения действия также изменяются по мере достижения более высокого развития физических качеств и приближения к спортивному мастерству.

Распространенные термины при характеристике процесса обучения:

- двигательный опыт (имеющийся фонд двигательных умений и навыков),
- мастерство (высшая степень владения навыком, связанная с виртуозностью и красотой выполнения. Относится не к физическому образованию, а к спорту).

2. Закономерности формирования двигательных умений и навыков

Двигательные умения и навыки формируются в результате многократного повторения действия, в соответствии с законом упражнения: «...организм строит движения в результате и в меру повторения активных двигательных действий».

Двигательные умения и навыки - это зафиксированные способы выполнения двигательных действий. Они различаются степенью овладения техникой действия (техника физического упражнения - рациональный способ выполнения как по точности всех характеристик движений, так и по экономичности расходования энергетических ресурсов организма). При обучении действию сначала формируется умение его выполнять, в последующем, в результате многократного повторения действия, умение преобразуется в навык. Нет конкретных границ, разделяющих умение и навык, однако принято выделять 3 степени овладения действием: двигательное умение, навык, двигательное умение 2-го порядка.

Двигательное умение - двигательная задача решается при условии концентрации внимания на каждом элементе действия. Оно формируется на основе теоретических знаний техники выполнения действия и имеющегося фонда двигательных умений и навыков - двигательного опыта. Уточнения и изменения, вносимые в движение при каждом повторении действия на данной ступени, способствуют развитию активного творческого мышления у занимающихся. Осваивается ритм упражнения.

Отличительные признаки двигательного умения:

- 1) выполнение каждого элемента происходит под контролем сознания;
- 2) само выполнение действия нестабильно и неэкономно;
- 3) происходит поиск и освоение новых форм движения;
- 4) неустойчивость действия при неблагоприятных факторах (внешних и внутренних - утомление).

Двигательное умение как 1-ая ступень овладения действием основано на выполнении неавтоматизированных операций и характерно для всех занимающихся. Длительность данного этапа зависит от способностей индивидуума, сложности действия, имеющегося двигательного опыта и методики обучения. Данный этап заканчивается овладением техникой в «загрубленном» виде. Следует отметить также, что двигательное умение может иметь и «самостоятельное значение»: обучение подводящим и подготовительным упражнениям завершается именно этим этапом.

Двигательный навык - автоматизированное выполнение двигательного действия с концентрацией внимания на конечном результате. При многократном выполнении действия совершенствуются координационные механизмы; отдельные движения автоматизируются и в последующем двигательное умение постепенно переходит в навык. Выполнение действия становится стабильным и надежным (т.е. помехоустойчивым и надежным при стандартном выполнении - волнении, утомлении).

Теория и методика физической культуры

Сознание индивидуума не выключается, оно может быть направлено на наиболее ответственные элементы, узловые моменты действия, на контроль своевременности переключения с одних элементов действия на другие и т.п. Могут вноситься соответствующие коррективы. Возникает слитность (системность) движений, повышается точность пространственных, временных и динамических характеристик движений, совершенствуется ритм, появляется легкость движений. Перераспределяются функции анализаторов: уменьшается роль зрительного анализатора, возникают такие комплексные ощущения, как «чувство воды», «дистанции», «снега» и др.

Характерные признаки навыка:

- 1) автоматизированное выполнение движений;
- 2) сознание направлено на повышение эффективности двигательного действия;
- 3) возрастание роли двигательного анализатора;
- 4) прочность сохранения навыка.

При длительных перерывах навык сохраняется (приобретенная техника, а результативные характеристики снижаются - силовые, скоростные). В прочности сохранения заключается ценность навыка и необходимость обучения двигательному действию до этого этапа (особенно жизненно необходимых, прикладных навыков). Итак, навык- это действие, выполняемое в целом под контролем сознания с использованием автоматизированных двигательных операций.

На 2-й ступени обучения действию приобретается стандартная (классическая) техника выполнения. Чем прочнее навык, тем большее количество раз его можно повторить без искажения деталей техники в состоянии утомления.

Двигательное умение 2-го порядка - автоматизированное выполнение действия в меняющейся обстановке и при концентрации внимания на условиях его выполнения. Оно - результат дальнейшего совершенствования техники. Умение высшего порядка является конечной целью обучения и заключается в умении применять изученные действия в реальной жизни или в спортивной борьбе. Умение высшего порядка у индивидуума может проявляться при использовании одного навыка, а также 2-х или нескольких навыков одновременно (марш- бросок с боевой стрельбой и метанием гранаты: бег, метание), параллельно или последовательно (бег 3000 м с преодолением препятствий). Умение второго порядка отличается повышенной ролью сознания: необходимостью оперативно проанализировать сложившуюся ситуацию в условиях дефицита времени.

Отличительные особенности умения 2-го порядка:

- 1) наличие тактического мышления;
- 2) вариативность техники выполнения двигательного действия.

На данной ступени обучения действию занимающийся приобретает индивидуальную технику.

Физиологическая основа обучения двигательным действиям

Ее составляют механизмы условной рефлекторной деятельности, подробно рассмотренные И.М.Сеченовым и И.И.Павловым. Произвольные движения формируются за счет временных связей, с помощью которых регулируется выполнение мышцами двигательного акта. Процесс формирования двигательного навыка можно условно разделить на 3 физиологические фазы, связанные с многократным повторением действия.

1-ая фаза характеризуется широкой иррадиацией и последующей генерализацией возбудительных процессов в коре больших полушарий головного мозга при первоначальном обучении. Действие сопровождается неточными, неуверенными и часто ненужными движениями.

2-ая фаза - концентрация процессов возбуждения в центральной нервной системе; иррадиация ограничивается развитием тормозных процессов (процессы возбуждения уточняются по времени и в пространстве). Лишние движения устраняются, действие выполняется скованно, с напряжением. Начинает образовываться динамический стереотип.

3-я фаза характеризуется завершением становления «динамического стереотипа». (Динамический стереотип - устойчивая, сложная, подвижная система условных рефлексов). Двигательный навык приобретает все характерные для него черты: автоматизированное управление движениями, слитность движений, надежность действия. Таким образом, физиологической основой двигательного навыка является динамический стереотип - функциональное образование (но не морфологическое), которое по наследству не передается.

Теория и методика физической культуры

Однако сложившийся динамический стереотип обеспечивает выполнение двигательного действия в стандартных условиях, в неожиданных ситуациях он будет консервативным. Для достижения гибкости (вариативности) двигательного навыка необходимо формирование дополнительных функциональных систем для различных условий, которые, закрепляясь, переходят в динамические стереотипы.

Физиологические фазы формирования двигательного навыка - биологические процессы, происходящие в организме при выполнении действий. Знание их позволит преподавателю-тренеру осуществить более эффективный подбор средств и методов обучения, тем самым добиться быстрого формирования двигательного навыка. Двигательных навыков много, а звеньев внутренней структуры ограниченное число. Поэтому отдельные звенья могут использоваться в других навыках.

Перенос навыков

Формирование различных навыков взаимообусловлено и сопряжено.

Эффективность обучения зависит от взаимодействия приобретенных и осваиваемых навыков - переноса. Различают положительный и отрицательный переносы двигательных навыков. Положительный перенос существенно облегчает обучение двигательному действию. В основе положительного переноса лежит структурное сходство имеющихся и формируемых двигательных навыков. В процессе обучения новому действию используются структурно схожие элементы из имеющегося двигательного опыта (базовые элементы в гимнастике).

Существующее явление положительного переноса реализуется в практике за счет преемственности физических упражнений. Последовательность обучения различным движениям осуществляется в такой последовательности, чтобы освоение одних упражнений создавало благоприятные предпосылки для последующих (все подводящие упражнения обеспечивают преемственность).

Отрицательный перенос усложняет и замедляет процесс формирования двигательного навыка. Чаще всего он происходит, когда изучаемые действия имеют сходные подготовительные части и разные основные. При отрицательном переносе играют роль не сходства, а различия в технике действия. В практике, если отрицательный перенос однонаправлен, то первым изучают то действие, на которое отрицательно влияет другое. Однако если 2 взаимоисключающих двигательных навыка сформированы, то возможно их использование в одном занятии с целью их дальнейшего совершенствования (прыжок с разбега в длину и высоту).

Характер взаимодействия двигательных действий следует учитывать при планировании последовательности их изучения (при составлении графиков прохождения учебного материала), классификации изучаемых групп упражнений. Необходимо добиваться использования положительного переноса и ограничения эффекта отрицательного переноса.

3. Средства и методы обучения движениям

Предпосылки обучения:

- физическая готовность;
- психологическая, мобилизационная готовность.

Цель обучения достигается соблюдением общедидактических и специфических принципов. Основные средства обучения движениям - физические упражнения. Они характеризуются составом осваиваемых элементов техники движений; по значимости в решении образовательных задач (формировании двигательных умений и навыков) их можно разделить на 3 группы: основные, подводящие и подготовительные.

Основные - учебные или спортивные упражнения. Подводящие - структурно схожие с основными, но более простые по координационной сложности. Подготовительные - функционального воздействия по развитию физических качеств, необходимых для выполнения основных упражнений.

Кроме того, используются технические средства обучения движениям (ТСО). Они отличаются друг от друга составом и характером информации об основных параметрах действия (различные тренажеры). К ТСО относят и средства срочной информации (экстренное получение параметров пространства, времени, динамических усилий, ритма - с целью их коррекции).

Теория и методика физической культуры

Методы обучения движениям - это способы освоения элементов техники движений и формирования двигательных умений и навыков. Различают словесные, наглядные и практические методы.

Методы словесного воздействия:

- 1) передача знаний: рассказ, описание (техники), объяснение (что и как делать);
- 2) управление деятельностью занимающихся: команды, указания, распоряжения, инструктирование;
- 3) методы разбора, словесной оценки: беседа, обсуждение, разбор, замечание, словесная оценка и отчеты;
- 4) методы психорегуляции: самопроговаривание, самоприказ, идеомоторное воздействие (мысленное воссоздание порядка движений с акцентированием внимания на ключевых моментах и условиях их выполнения).

Наглядные методы (сенсорного воздействия):

- 1) методы зрительной наглядности: показ натуральный и адаптированный, наглядные пособия, кино- и видеоманитодфонная демонстрация; методы зрительного ориентирования (разметка, ориентиры); модельная демонстрация;
- 2) методы слуховой наглядности: звуковые сигналы для усвоения временных и пространственно-временных характеристик движения, звуколидеры - для удержания заданного темпа движений;
- 3) методы и приемы двигательной наглядности: проводка по траектории, фиксация тела или его частей (для создания мышечного ощущения);
- 4) методы срочной информации (по Фарфелю).

Практические методы: строгой регламентации - целостный, расчлененный, сопряженного и вариативного воздействия; соревновательный и игровой (раскрыть суть методов).

4. Структура процесса обучения движениям

В значительной мере успешность процесса обучения действиям зависит от двигательного опыта занимающихся, т.е. от объема имеющихся у них двигательных умений и навыков. Только элементарные и простые по структуре действия могут быть выполнены с 1-ых попыток. В большинстве же случаев обучение продолжается в течение определенного времени и можно выделить относительно самостоятельные этапы, отличающиеся задачами, средствами и методами обучения. По специфике формирования двигательных умений и навыков различают следующие этапы обучения:

- 1) этап начального разучивания;
- 2) этап углубленного разучивания;
- 3) этап результирующей отработки действий (совершенствования техники).

Этап начального разучивания техники.

Целью обучения на данном этапе является выполнение действия в «затрубленной» форме, т.е. овладение основами техники. Частные задачи:

- создать представление о действии;
- научить выполнению новых элементов или фаз действия;
- обучить ритму двигательного действия;

-устранить грубые ошибки, искажающие технику движения. Ознакомление. Обучение действию начинается с создания общего представления о технике действия: показ-рассказ, описание и создание мотивации - адаптированный показ - пробные попытки исполнения упражнения или его части. Образцовый натуральный показ имеет большое значение. Рассказ о действии и стимулирование занимающихся к овладению им. Адаптированный показ с кратким пояснением способа выполнения. Сопоставление с ранее изученными и схожими движениями для создания полного представления. Апробирование показанного действия в целом (при достаточной подготовленности занимающихся) или его части, предназначенного для разучивания. Опробование дает представление занимающемуся и преподавателю о его возможностях и позволяет наметить последующую методику обучения. Преимущество имеют методы: словесные и наглядные.

Разучивание. Ведущий метод разучивания сложного действия - расчлененно-конструктивный (обучение по частям с последующим объединением в единое целое). Так, в плавании: работа рук - ног - дыхание - согласование движений. В гимнастике: элемент - связка - комбинация. Преимущества: проще

Теория и методика физической культуры

сформировать отдельные доминанты и избежать грубых ошибок, меньше затрачивается времени и физических усилий. Недостаток - нарушается ритм двигательного действия и появляется необходимость его освоения в последующем.

Большое значение продолжают иметь словесные методы: разбор, обсуждение, указание и др. Для овладения пространственными характеристиками применяется разметка, ориентиры. Для облегчения освоения и контроля за своими действиями они выполняются с небольшими усилиями и скоростями, облегчаются веса снаряда, может оказываться физическая помощь. Используются звуковые сигналы для подсказки главного усилия. Проверяется и фиксируется положение тела для создания чувственных ощущений (Пр.: тренажер для работы ног стилем «басс»).

Начальное разучивание проводится в стандартных условиях. Интервалы отдыха обеспечивают оптимальную оперативную готовность к повторному выполнению, не должно быть длительных перерывов, количество повторений определяется утомлением и возрастанием количества ошибок в технике.

Важным моментом на 1-ом этапе обучения является предупреждение и исправление ошибок. Но так как легче предупредить, чем исправить, преподаватель должен знать вероятные ошибки. Причины их возникновения могут быть разными: недостаточная физическая подготовленность, непонимание задания, утомление, боязнь, отрицательный перенос (неправильная организация занятий), дефект в выполнении предыдущего движения, неблагоприятные внешние условия, отсутствие контроля и самоконтроля. Сначала исправляются типичные, а затем индивидуальные ошибки. Успех имеет и их демонстрация.

В завершение 1-го этапа, при конструировании отдельных частей в целостное действие, ведущей задачей становится освоение ритма действия. На современном этапе, при обучении структурно-сложному действию, должны широко использоваться ТСО (программирование, сенсорное моделирование, лидирование).

Продолжительность этапа начального обучения в значительной степени зависит от сложности техники изучаемого действия, от способностей, двигательного опыта и возможностей положительного переноса. Этап заканчивается выполнением действия в целом (формированием двигательных умений).

Этап углубленного разучивания техники.

Этот этап имеет целью овладение техникой двигательного действия. Частные задачи:

- углубление понимания закономерностей движения;
- уточнение пространственных, временных и динамических характеристик движения;
- совершенствование ритма и слитности выполнения действия;
- обучение основным вариантам техники действия.

На данном этапе занимающиеся должны получить полные и детальные сведения о технике изучаемого действия. Для улучшения самоконтроля и управления движениями дается точная информация о всех деталях выполненного действия.

Преимущественно используется целостный метод. Для достижения лучшего прочувствования условия выполнения могут усложняться или действия выполняются в симметричную сторону. Двигательный анализатор, мышечные ощущения постепенно приобретают решающее значение. Количество повторений увеличивается, возрастает объем работы. Упражнения, требующие больших скоростных и силовых усилий, выполняются с напряжениями, близкими к предельным, но без искажения техники выполнения. Не исключается применение расчлененного метода для уточнения деталей техники и экономии усилий. В циклических видах коррективы вносятся по ходу движения и в небольшие перерывы.

Из словесных методов ведущее место занимают разбор и словесная оценка с демонстрацией для осознания результатов своей деятельности: беседа, обсуждения с демонстрацией кинограмм, чертежей, видеозаписей, отчеты занимающихся и оценка техники выполнения. Используются методы психорегуляции для самоанализа и активной установки на результативность действия. Сохраняют значение свето- и звуколидеры, возрастает значение методов срочной информации.

Эффективно применение соревновательного метода на лучшее исполнение техники. Достигается легкость и слитность выполнения упражнения. На заключительном этапе углубленного разучивания используется метод сопряженного воздействия для одновременного влияния на формируемый навык и качественные особенности двигательной деятельности. Результатом данного этапа является овладение

Теория и методика физической культуры

основными (классическими) способами техники в стандартных условиях, формирование двигательного навыка.

Этап результирующей отработки действий.

На предыдущем этапе сформированный навык не обладает устойчивостью к неблагоприятным внешним (изменение условий, длительные перерывы) и внутренним (утомление, эмоциональное возбуждение) факторам.

Цель данного этапа обучения - совершенное владение техникой действия в различных условиях. Частные задачи:

- упрочнение сформированного навыка;
- изучение различных вариантов техники действия;
- достижение индивидуализации в технике действия;
- осуществление частичной перестройки техники (при необходимости).

Основной метод закрепления техники — повторное выполнение целостного действия.

Методика закрепления навыка:

многократное повторение с полными и сокращенными интервалами отдыха;

повторное выполнение действия "до отказа" (до изменения техники движения);

серийно-повторное упражнение (в одной серии несколько раз подряд), рекомендуется для выработки устойчивости к утомлению;

повторное выполнение физических упражнений при различных психических состояниях занимающихся (утомление, возбуждение, угнетенное состояние).

Дальнейшее совершенствование техники, уточнение параметров движения особенно характерно для видов спорта, где упражнение выполняется в относительно стандартных условиях (все виды гимнастики, фигурное катание, прыжки в воду).

В последующем происходит сочетание методов стандартного и вариативного упражнения (после прочного закрепления основного варианта техники). Формирование умений высшего порядка достигается:

повторным выполнением действия с изменением внешних условий (снаряда, опоры, температуры воздуха и освещения, смены мест занятий, наличии внешних помех, тактических схем в игровой ситуации);

- выполнением действия с предельными физическими напряжениями;
- повторным выполнением, комплексируя его с другими действиями;
- использованием метода сопряженных воздействий (дополнительные физические отягощения и соревновательный метод).

Стабильность техники оценивается по качеству ее исполнения в различных условиях. На этом этапе техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Наибольшая эффективность обучения достигается при сочетании процессов совершенствования техники и воспитания специфических физических качеств.

На данном этапе обучения возможна частичная перестройка техники действия в результате изменения функциональных возможностей организма (выбор более эффективного способа выполнения, требующего предельного проявления физических качеств) или прогрессирования более рациональных форм техники. Чем прочнее и более стереотипизирован навык, тем сложнее его перестроить. Вариатизация навыка, превращение его в умение высшего порядка предоставляет больше возможностей для изменения техники. Физиологические основы перестройки - участие старых дифференцировок и закрепление новых. Методика аналогична предыдущему этапу обучения - вычленение частей действия и облегчение условий выполнения: уменьшение веса снаряда, снижение скорости действия, оказание физической помощи, применение методов сенсорного ориентирования и срочной информации.

Результатом этапа дальнейшего совершенствования техники является переход двигательного навыка в умение 2-го (высшего) порядка и приобретение индивидуальной техники движений.

Итак, следует запомнить:

1) обучение действиям занимает центральное место в физическом образовании;

2) последовательность овладения действием: двигательные умения - двигательный навык - двигательное умение 2-го порядка;

Теория и методика физической культуры

3) им соответствуют 3 этапа педагогического процесса обучения (т.е. взаимной деятельности преподавателя и занимающихся): начального разучивания техники - углубленного разучивания - результирующей отработки действий (совершенствования техники).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Специфические особенности процесса обучения в физическом воспитании.
2. Двигательное умение.
3. Двигательный навык.
4. Двигательное умение высшего порядка.
5. Перенос навыков.
6. Средства обучения движениям.
7. Общая характеристика методов обучения движениям.
8. Этап начального разучивания техники.
9. Этап углубленного разучивания техники.
10. Этап результирующей отработки действий.
11. Вариативный и сопряженный методы как необходимые предпосылки перестройки техники.

Тема 11 СОДЕРЖАНИЕ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ

План: Введение - определяющие факторы-детерминанты в системе профессиональной деятельности.

1. Педагогическая система физического воспитания.
2. Профессиограмма и модель специалиста.
3. Квалификационная характеристика специалиста по физической культуре.
4. Виды, формы и компоненты профессиональной деятельности.

В системе профессиональной деятельности в сфере физической культуры можно выделить три определяющих фактора детерминанты: общество, занимающиеся и специалисты.

Общество формирует социальные потребности (социальный заказ) и определяет возможности их удовлетворения.

Объект труда - занимающиеся своей деятельностью развивают себя. Знание закономерностей развития объекта, возможностей развития его двигательных способностей (физического совершенствования человека) определяет характер социальной ориентации профессии (социальный заказ и ресурсное обеспечение).

Общество определяет как социальную, так и предметную ориентацию профессии. Предметно-содержательная основа специальности - это накопленный опыт осуществления данной профессиональной деятельности. Он включает культуру, позволяющую использовать наиболее эффективные системы средств воздействия на занимающихся и передовые технологии развития объекта.

Основным материальным носителем предметно-содержательной основы профессиональной деятельности, отражающим уровень квалификации, является субъект - специалист физической культуры и спорта. Специалист управляет активной деятельностью занимающихся и способствует их развитию.

На основе вышеназванных трех ведущих факторов-детерминант и формируется функциональная система профессиональной деятельности - педагогическая система физического воспитания, обеспечивающая выполнение социального заказа.

1. Педагогическая система физического воспитания

Педагогическая система физического воспитания - это рациональная совокупность взаимосвязанных структурных компонентов, определяющих характер и направленность развития двигательных возможностей. Основное содержание системы - управление активной двигательной деятельностью занимающихся; основная функция - развитие их двигательных способностей.

Элементы педагогической системы:

- 1) объект - ученик, студент, занимающийся;
- 2) цель, задачи обучения и воспитания;
- 3) содержание и средства;
- 4) организационные формы;
- 5) дидактические процессы;
- 6) субъект - специалист (учитель, преподаватель, тренер).

Теория и методика физической культуры



Для педагогической системы вуза объектом воздействия является студент, изменение его способностей и потребностей позволяет удовлетворить общественные потребности.

Цель обучения и воспитания - мысленное представление конечного результата в подготовке специалиста.

Задачи - пути достижения цели.

Содержание и средства - программа и учебный материал.

Организационные формы - урок, соревнование и др.

Дидактические процессы - соблюдение закономерностей процессов обучения и воспитания, контроль. Конечный результат в значительной степени зависит от их применения.

Преподаватель является центральным регулирующим звеном всей системы. В педагогической системе физического воспитания профессиональная деятельность специалиста направлена на оптимизацию активной двигательной деятельности занимающихся. Непосредственным объектом деятельности специалиста зачастую являются элементы педагогической системы: постановка цели и прогнозирование конечных результатов спортивной подготовки, планирование учебно-воспитательного процесса, проведение занятий, контроль эффекта и корректировка тренировочного процесса и др. Элементы педагогической системы и связанные с ними виды деятельности определяют содержание квалификационных требований к специалисту.

Направления профессиональной деятельности и функции специалиста зависят от характера проблем, стоящих перед физической культурой в целом и перед тем звеном системы физического воспитания, где работает специалист. Основными проблемами отрасли являются:

- 1) укрепление и сохранение здоровья населения;
- 2) физическое воспитание детей и молодежи;
- 3) производство и сохранение рабочей силы общества;
- 4) формирование спортивных достижений;
- 5) научно-методическое обоснование физической культуры и спорта;
- 6) совершенствование управления развитием физической культуры и спорта;
- 7) ресурсное обеспечение физической культуры и спорта.

Теория и методика физической культуры

Следовательно, педагогическую систему профессиональной деятельности можно использовать для структурирования деятельности специалиста (дифференциации видов деятельности). Она используется при разработке квалификационной характеристики специалиста.

2. Профессиограмма и модель специалиста

Для характеристики деятельности специалиста, определения требований конкретного вида труда составляется профессиограмма.

Профессиограмма - это описание профессии, включая условия и режим труда, его специфику.

Режим труда характеризуется непрерывностью или прерывистостью рабочих операций, их длительностью, порядком чередования рабочих фаз и интервалов между ними, наличием стрессовых ситуаций, монотонностью и другими факторами, вызывающими утомление.

Условия труда, значительно отличающиеся от комфортных, оказывают влияние на общую физическую работоспособность: вибрация и шумы, загазованность воздуха, пониженное содержание в нем кислорода и т.д. На основании исследования режима и условий труда определяют воздействие профессии на организм и психику человека, выделяют ведущие физические и связанные с ними функциональные свойства организма, важные психические функции.

Изучают особенности рабочих движений и действий:

- тип движений (вращательные, ударные, нажимные) и участие рабочих органов (пальцев, кистей, рук, ног);

- временные характеристики (быстроту реакции, действия в условиях дефицита времени);

- пространственные характеристики (поза тела и амплитуда движений);

- силовые характеристики (величина и режим усилий: динамический или статический, рабочие группы мышц);

- координация движений (степень сложности, согласованность одновременных и последовательных движений рук и ног, соразмерность их по скорости и пространственным параметрам). В результате определяют вспомогательно-прикладные двигательные умения и навыки.

В 1977 году НИИ высшей школы разработана схема общей характеристики деятельности специалиста - "Общая характеристика профессий", состоящая из 6-ти блоков:

1) целевое назначение (краткие сведения о ее назначении);

2) определение профессии (ее социально-экономическое значение, распространенность и потребность в современном производстве; средства и методы трудовой деятельности; пути получения профессии и др. Всего по 12 направлениям);

3) психограмма (форма действий: умственная, речевая, моторная; характеристика координационной сложности, быстроты и точности действий; быстрота формирования навыков; требования к памяти);

4) требования к специалисту и противопоказания к данной профессии;

5) методы определения пригодности человека к данной профессии;

6) методы определения рекомендаций по подготовке индивида и переориентации на другие профессии.

Обобщенная характеристика ряда профессий появилась в 1977 году. Но задолго до этого существовало уже много профессий, по ним готовили специалистов в соответствии с предполагаемым эталоном.

На основании профессиограммы разрабатывается эталон специалиста - «модель». В современной литературе нет единого определения «модели специалиста». В работе И.И.Сигова (1974) сформулировано: «Модель - это образ специалиста каким он должен быть для определенного периода времени». Модель может быть выражена в графических, математических, логических зависимостях и отношениях. Профессор В.М.Выдрин под моделью специалиста представляет его условный образ, созданный средствами формального или естественного языка и адекватный объективным требованиям общества к данному виду.

Виды моделей:

- тестуально-описательная,

- эвристическая,

Теория и методика физической культуры

- математическая,
- информационная,
- мысленная,
- графическая,
- сетевая и др.

Базовая модель разрабатывается применительно к текущему и ближайшему периоду, носит информационный характер. На ней можно проследить степень соответствия уровня подготовки, получаемой в вузе, требованиям, предъявляемым к специалисту обществом.

Перспективная модель разрабатывается с учетом прогнозирования (на 5-10 лет) развития деятельности в данной области.

В практике работы ведущих физкультурных вузов СНГ накопился значительный опыт по созданию моделей специалистов физической культуры.

1-ая модель тренера, преподавателя-инструктора (Минск, БГТФК, 1975) состоит из 2-х частей:

- 1) социально обусловленные свойства личности;
- 2) знания, умения и навыки, необходимые для учебного процесса (предложена профессорами К.А.Кулинковичем и Б.Т.Гзовским);

2-ая модель специалиста широкого профиля (Ленинград, ГДОИФК, 1976) предложена профессором В.А.Выдриным и состоит из 2-х блоков:

- 1) паспорт специалиста. Своеобразный ГОСТ на выпускника, который характеризует: сферу деятельности, требования, предъявляемые к знаниям и умениям, занимаемые должности, функциональные обязанности;
- 2) модель его подготовки: объем и требования, предъявляемые ко всем дисциплинам учебного плана.

(За границей предпочитают подготовку специалистов широкого профиля: им легче переключаться на любой профиль деятельности).

3-ая модель специалиста (Москва, ГЦОЛИФК, 1978) разработана профессором В.М.Корецким. Схематично ее можно представить в виде 3-х основных блоков, каждый из которых имеет свою структуру:

1. Блок личности специалиста (нравственные качества, интеллект, моральный облик и др.).
2. Блок профессиональной деятельности (совокупность всех видов работы, основных действий и операций, составляющих профессиональный труд).
3. Блок знаний, умений и навыков, обеспечивающих выполнение профессиональной деятельности на современном уровне достижений науки и техники.

В последующем, в обиходе термин «модель специалиста» был заменен промежуточным определением «модельная характеристика». Сейчас в ранг основных руководящих документов включены «Квалификационные характеристики».

3. Квалификационные характеристики специалиста по физической культуре

Первая квалификационная характеристика учителя физической культуры разработана коллективом преподавателей МОПИ им.Н.К.Крупской в 1976 году. Предлагаемый вариант включал 5 блоков, охватывающих 42 вида деятельности учителя физической культуры. Явно положительным в работе авторов было их стремление конкретизировать основные виды деятельности учителя.

Так, например, в блоке «Методическая подготовка» приводится 17 наименований методической работы, начиная с соблюдения «Дидактических принципов в учебно-воспитательном процессе школы» и заканчивая «Созданием и обновлением уголка физической культуры».

В первом варианте квалификационных характеристик, направленных российским комитетом по ФК и спорта институтам физической культуры, конкретно по пунктам излагалось, что будущий специалист должен знать и уметь. Это было громоздко и нереально, так как невозможно охватить требованиями все дисциплины учебного плана. Действующий вариант квалификационных характеристик был переработан комитетом по ФК и С в соответствии с едиными требованиями Госкомитета по народному образованию для всех вузов страны в 1990 году (КХ-0303). Квалификационная характеристика для институтов физической культуры содержит следующие разделы:

Теория и методика физической культуры

1. Профессиональное назначение специалистов.
2. Квалификационные требования к специалистам.
3. Аттестация специалиста.
4. Ответственность за качество подготовки выпускников.

Квалификационная характеристика является государственным нормативным документом, который устанавливает профессиональное назначение, требования к квалификации и порядок аттестации специалиста ФК и С. Она предназначена для органов управления высшей школы и вузов, где ведется подготовка специалистов, для организаций и учреждений, в которых выпускники - специалисты данного профиля - используются.

Она применяется:

- при прогнозировании потребностей специалистов и планировании их подготовки;
- при обосновании состава специальностей и специализаций вуза;
- при определении цели, содержания и организации учебно-воспитательного процесса в вузе;
- для профориентации и профотбора абитуриентов;
- для составления аттестационных требований к студентам;
- при распределении, расстановке и анализе профессионального использования выпускников;
- при государственной аттестации вуза.

В разделе «Профессиональное назначение» характеризуется объект, направления, условия и виды деятельности специалиста ФК и С. Объектом деятельности могут быть дети дошкольного возраста, учащиеся и спортивно одаренные дети, молодежь, взрослое население и трудящиеся, люди с медицинскими показаниями.

Специалист может работать в дошкольных учреждениях, общеобразовательной школе, колледжах и лицеях, средних специальных и высших учебных заведениях, детских юношеских спортивных школах, спортивных клубах, культурно-спортивных комплексах и физкультурно-оздоровительных комплексах, лечебно-профилактических учреждениях и на производстве, в органах управления физкультурным движением.

Общественно значимые виды деятельности специалиста:

- педагог системы общего среднего образования (ОШ), системы средней профессиональной школы (ПТУ, ССУЗы), высшей школы (вузы);
- педагог-тренер в ДЮСШ, спортивных клубах, коллективах физической культуры;
- инструктор-методист физкультурно-оздоровительной работы (дошкольные учреждения, КСК и ФОКи, коллективы физической культуры), производственной гимнастики (предприятия и учреждения), лечебной гимнастики (физкультурные диспансеры, поликлиники, больницы), инструктор-методист по организационной работе (комитеты по физической культуре и спорту).

Квалификация специалиста по должностному назначению:

- учитель физической культуры;
- преподаватель физического воспитания;
- тренер по виду спорта;
- тренер по оздоровительной работе (ОФП, кондиционной тренировки);
- преподаватель-методист (дошкольных учреждений, производственной гимнастики или лечебной физкультуры).

Квалификационные требования, предъявляемые к специалисту, дифференцированы на социальные, профессиональные и по уровню образования. Они определяют характер и содержание профессиональной подготовки, необходимые для последующей плодотворной деятельности специалистов.

Требования социальной направленности:

- 1) подготовка к активной, творческой профессиональной деятельности, обеспечивающей прогресс общества;
- 2) умение оценивать исторические и современные процессы и проблемы общественной жизни страны, место и роль в ней профессиональной деятельности, умение диалектически мыслить и аргументировано отстаивать свою точку зрения;
- 3) иметь современное экономическое и политическое мышление;
- 4) свободно владеть письменным и устным национальным языком, грамотной и развитой речью, использовать иностранные языки, изучаемые в вузе;

Теория и методика физической культуры

5) знание основ отечественной и мировой культуры, истории, систем физического воспитания различного контингента населения, спортивной подготовки, особенностей зарубежных систем физвоспитания.

Таблица 1

№ пп	Основания для выделения общественно значимых видов деятельности		Общественно значимые виды деятельности специалистов по физической культуре с высшим образованием	Квалификация
	Объект деятельности	Средство достижения цели		
1.	Учащиеся, дети	Физическое воспитание	1. Педагог системы общего среднего образования	Учитель физической культуры средней общеобразовательной школы
2.	Учащаяся молодежь	Физическое воспитание	2. Педагог системы средней профессиональной школы 3. Педагог высшей школы	Учитель физической культуры средней профессиональной школы Преподаватель ФК в вузе
3.	Спортивно-ориентированные дети	Спорт	4. Педагог-тренер ДЮСШ	Тренер по виду спорта
4.	Спортивно-ориентированная молодежь	Спорт	5. Педагог-тренер в коллективах физической культуры, в спортивных клубах	Тренер по виду спорта
5.	Взрослое население	Физкультурно-оздоровительные мероприятия и туризм	6. Инструктор-методист физкультурно-оздоровительной работы	Тренер по оздоровительной работе
6.	Трудящиеся	Производственная гимнастика	7. Инструктор производственной гимнастики	Преподаватель-методист
7.	Люди всех возрастов с медицинскими показаниями	Лечебная физическая культура	8. Инструктор по лечебной физкультуре	Преподаватель-методист

Профессиональные требования сформулированы в виде задач деятельности специалистов по физической культуре. Они перечислены в количестве 36 задач для всех видов деятельности и распределены по 5-ти группам педагогических умений (педагогические умения — набор профессиональных умений педагога любого профиля, связанных с различными видами деятельности):

1. Гностические: умения познавательные - знания и умения по осуществлению учебно-воспитательной деятельности, анализу своей деятельности и деятельности обучаемых (№ 4 осознать и перенести на практику закономерности возрастно-половых особенностей формирования ФК и двигательных навыков. Всего 8 задач).

2. Проектировочные: умение планировать и произвести расчет времени (№ 10 определять цели и задачи конкретного урока, учебно-тренировочного занятия, физкультурно-оздоровительного мероприятия с учетом возрастных и индивидуальных различий, социально-психологических особенностей занимающихся. Всего 5 задач).

3. Конструктивные: умение моделировать свою деятельность, решать педагогические задачи, структурировать содержание учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий, творчески перерабатывать программный материал с учетом индивидуально-психологических особенностей обучаемых (№ 15 адекватно поставленным задачам подбирать и применять на занятиях ФК и спортом современные методы и приемы. Всего 12 задач).

4. Организаторские: умение создать оптимальные условия и организовать урок и другие формы занятий. Они включают умение подготовить оборудование, рассчитать время, организовать рабочие

Теория и методика физической культуры

места преподавателя и обучающихся. Организаторские умения направлены на мобилизацию, координацию и взаимосвязь действий обучаемых во время занятий (№ 29 готовить физкультурный актив, способный оказывать помощь в проведении уроков, учебно-тренировочных занятий и других мероприятий по ФК и С. Всего 6 задач).

5. Коммуникативные: умение общения (характеризуют отношения между преподавателем и аудиторией). Преподаватель-тренер должен уметь установить нормальные взаимоотношения с обучаемым, знать их сильные и слабые стороны. Уметь управлять своим поведением и моделировать психическое состояние обучаемых по внешним признакам. Психологическая несовместимость и предубежденность могут явиться серьезным препятствием к достижению положительных результатов в обучении и воспитании. Обязательным условием высокой контактности между преподавателем и занимающимися является педагогический такт: умение управлять своим поведением, правильно строить свою речь в психологическом плане и т.п. (№ 35 владеть приемами создания благоприятной атмосферы педагога с коллективом и между членами коллектива. Всего 5 задач).

Уровень владения педагогическими умениями. Различают 3 уровня сформированности профессиональных навыков:

1. Репродуктивный (ученический) - способность усваивать материал и накапливать знания, воспроизводить сложившиеся формы деятельности.

2. Адаптивный - способность применить знания на практике, трансформировать их применительно к тому или иному контингенту или особенностям деятельности.

3. Моделирующий (творческий) — внесение творческого начала, разработка нового, позволяющие достичь наивысшего результата в деятельности занимающихся. Различают локально и системно моделирующие уровни:

а) локально моделирующий: умение успешно обучить упражнениям, обеспечить творческий подход (Пр.: Составить план круговой тренировки);

б) системно моделирующий: осуществлять перспективное планирование и моделирование, успешно обеспечивать физическое и спортивное совершенствование занимающихся (Пр.: Разработать программу по физическому воспитанию школьников, отличающуюся от типовой).

Выпускник института должен владеть 1-ми 2-м уровнями педагогических умений.

Аттестация специалиста позволяет произвести:

- оценку качества подготовки выпускников вуза;

- оценку уровня квалификации молодых специалистов. Аттестацию качества итоговой подготовки выпускников проводят:

- государственная аттестационная комиссия вуза в соответствии с Положением об аттестации выпускников высших учебных заведений (ежегодно на заключительном этапе обучения);

- руководящий орган высшей школы в соответствии с Положением о государственной аттестации вузов (периодически, один раз в 3-5 лет).

Качество подготовки специалистов оценивается по следующим параметрам:

- глубина, систематичность и прочность знаний;

- умение обобщать, интерпретировать и применять;

- наличие и уровень сформированности профессионально важных навыков и способностей.

По месту работы проводится производственная аттестация молодых специалистов в соответствии с Положением о государственном контроле использования и аттестации специалистов (после 1-2-х лет работы, по окончании стажировки или контракта).

Ответственность за качество подготовки выпускников несут студент, преподаватель, кафедра, факультеты и ректорат вуза. Студент должен освоить в полном объеме учебный материал, выполнить самостоятельные задания, требования и нормативы. За невыполнение учебных поручений и требований, пропуски занятий студент по представлению факультета может быть отчислен решением ректората на любом курсе обучения.

Преподаватель отвечает за качество и уровень преподавания учебной дисциплины, контролирует посещаемость и успеваемость студентов, направляет их учебно-исследовательскую деятельность. Кафедра обеспечивает рациональную организацию труда и повышение квалификации преподавателей, осуществляет контроль за качеством преподавания. Кафедра разрабатывает учебные программы и аттестационные требования к студентам.

Факультет организует учебную работу кафедр, координирует их деятельность, проводит

Теория и методика физической культуры

аттестацию преподавателей, осуществляет контроль за посещаемостью и успеваемостью студентов. Факультет разрабатывает и утверждает квалификационные характеристики по специализациям.

Администрация (ректорат) вуза обеспечивает условия для качественной подготовки специалистов, направляет работу кафедр и факультетов. Вуз осуществляет ректорский контроль за качеством преподавания учебных дисциплин и подготовкой выпускников.

В 1993 году разработана и утверждена квалификационная характеристика для академий физической культуры (КХ-Г-19). Ее структура соответствует ранее принятой квалификационной характеристике для институтов физической культуры и состоит из 4-х разделов. Главное отличие - многоуровневая система подготовки специалиста.

3 уровень - ВЫСШЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (Магистр наук, дипломированный специалист)
2 уровень - БАЗОВОЕ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (Бакалавр физической культуры)
1 уровень - НЕПОЛНОЕ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (среднее специальное образование)

Так, ученый совет вуза на основании анализа динамики учебной деятельности студентов может переводить часть обучающихся на освоение образовательных программ среднего специального образования. Они должны овладеть репродуктивным уровнем общего и специального образования, профессионально-прикладной подготовки.

После 2-х лет базового обучения студент окончательно определяет свою профориентацию - выбирает направление предстоящей профессиональной деятельности, специализацию. По окончании 4-летнего обучения студент получает начальное высшее специальное образование. Бакалавр физической культуры обладает профессиональной подготовкой на адаптивном уровне.

По завершении полного объема обучения в течение 5-6 лет выпускник получает высшее профессиональное образование и звание магистра. Уровень сформированности профессиональных умений и навыков у молодых специалистов - творческий.

Специалисты среднего звена (с неполным высшим образованием) могут работать инструкторами-методистами оздоровительной и производственной физической культуры, спорта и физического воспитания. Бакалавр - преподаватель физической культуры (с базовым высшим образованием) - задействован в общеобразовательной школе и средних специальных учебных заведениях. Руководящая и тренерская работа, работа в высших специальных учебных заведениях выполняется дипломированными специалистами (преподаватель-тренер) и магистрами физической культуры после 5-6-летнего обучения.

4. Виды, формы и компоненты профессиональной деятельности

Общественно значимые виды деятельности перечислены в квалификационной характеристике специалиста физической культуры. Однако более полное представление о видах профессиональной деятельности складывается при характеристике их по объекту деятельности. Можно выделить следующие основные виды деятельности специалистов: педагогическая, учебно-методическая, научно-исследовательская, организационно-управленческая, агитационно-управленческая.

Виды деятельности	Объект деятельности
1. Педагогическая (обучение, развитие, воспитание)	Занимающиеся (здоровье и двигательные возможности)
2. Учебно-методическая (разработка планируемых документов, учебно-методических пособий, разработок, схем и т.д.)	Технология обучения, образования и воспитания
3. Научно-исследовательская деятельность (разработка новых знаний, систем и технологий)	Закономерности обучения и образования

Теория и методика физической культуры

4. Организационно-управленческая (социальное развитие физической культуры и спорта)	Система связей и отношений в процессе деятельности
5. Агитационно-управленческая деятельность (просвещение населения, пропаганда физической культуры и спорта)	Потребности и интересы занимающихся

Вид - более общая категория. Формы профессиональной деятельности - это разновидности деятельности, отдельные составляющие того или иного вида. Так, в научно-исследовательской деятельности можно выделить по этапам:

- 1) разработку программы НИР;
- 2) организацию и проведение НИР;
- 3) оценку и внедрение результатов;
- 4) повышение квалификации, защиту результатов НИР.

В организационно-управленческой деятельности выделяют:

- 1) организацию физкультурного и спортивного движения;
- 2) подготовку кадров;
- 3) создание материальной базы;
- 4) разработку концепций развития физической культуры и др.

Основные задачи профессиональной деятельности дифференцируются по видам и компонентам. Компоненты - это также формы двигательной деятельности, различающиеся составом операций и действий. По направленности конечного эффекта компоненты профессиональной деятельности разделяются на 6 групп: гностические, проектировочные, конструктивные, организаторские, коммуникативные и практические (двигательные).

Гностический компонент в педагогической деятельности заключается в анализе и оценке исходного состояния занимающихся, анализе собственной деятельности и занимающихся, в оценке эффективности используемых средств и методов, в освоении и распространении передового опыта.

Проектировочный компонент позволяет специалисту определять цели и задачи с учетом условий занятий для конкретного контингента, адекватно подбирать средства и методы, выбирать рациональные формы занятий физическими упражнениями, осуществлять планирование и определять формы и методы контроля.

Конструктивный компонент состоит в проведении занятий с учетом особенностей контингента занимающихся, в повышении уровня их физического развития и физической подготовленности, достижения оздоровительного эффекта занятий, в расширении фонда двигательных умений и навыков, в целенаправленном формировании психических и волевых качеств, в умении моделировать свою деятельность, управлять деятельностью занимающихся при обучении, в осуществлении контроля и внесении корректив в содержание занятий.

Организаторский компонент заключается в создании оптимальных условий и организации деятельности занимающихся при различных формах занятий, в подготовке помощников из физкультурного актива, в обеспечении сохранности и исправности спортивного инвентаря и оборудования, в организации и проведении агитационной работы по физической культуре и спорту.

Коммуникативный компонент обеспечивает мотивацию деятельности занимающихся, регулирует их эмоциональное состояние и межличностные отношения, формирует социально-личностные качества занимающихся.

Двигательный компонент характеризует физическую подготовленность специалиста, двигательный опыт и высокую культуру движений, способность образцово показать физическое упражнение.

Специалист физической культуры функционально готов к выполнению всех видов деятельности. На определенном жизненном этапе конкретный вид деятельности становится основным: педагогическая, научно-исследовательская или организационно-управленческая деятельность. Совокупность компонентов обеспечивает высокий профессионализм специалиста на любом уровне квалификации.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Структурно-функциональная организация педагогической системы деятельности.

Теория и методика физической культуры

2. Модель специалиста и ее разновидности.
3. Квалификационная характеристика: ее назначение и строение.
4. Профессиональное назначение и условия деятельности специалиста.
5. Квалификационные требования, предъявляемые к специалисту.
6. Особенности квалификационной характеристики специалиста для академий физической культуры.
7. Виды профессиональной деятельности.
8. Компоненты профессиональной деятельности.

Тема 12 ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План: Введение - планирование в педагогической деятельности специалистов.

1. Общие требования, предъявляемые к планированию.
2. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания.
3. Виды, формы и способы планирования.
4. Основные документы планирования в школе.

Педагогическое мастерство - это целостная многогранная деятельность педагогов, направленная на получение конечных результатов обучения и воспитания занимающихся. Оно основано на единстве знаний и высоко развитых умений. Современная педагогическая наука в соответствии с основными направлениями педагогической деятельности выделяет 5 групп педагогических умений: проектировочные, конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические.

Проектировочные умения - это умение планировать, определять цель и задачи. Конструктивные умения педагога - это умение моделировать, подбирать средства и методы. Они направлены на творческую переработку программного материала с учетом индивидуально-психологических особенностей занимающихся. Организаторские умения направлены на мобилизацию, координацию и взаимосвязь действий обучаемых в ходе учебно-тренировочного процесса. Организаторская деятельность - это практическая реализация проектировочной деятельности. Коммуникативные умения характеризуют отношения между преподавателем и занимающимися. Обязательным условием высокой контактности между преподавателем и занимающимися является педагогический такт. Гностические умения преподавателя - это познавательные умения процесса физического воспитания, умения провести анализ своей деятельности и деятельности занимающихся.

Все педагогические умения преподавателя-тренера проявляются в его деятельности в диалектическом единстве. Конструктивные же умения являются основой, базой его педагогической деятельности. Наиболее высоких результатов достигают те специалисты физической культуры, которые вдумчиво подходят к планированию и конструированию своей деятельности.

Планирование процесса физического воспитания и учебно-тренировочного процесса позволяет смотреть вперед, определять не только цели, но и конкретные задачи на определенные отрезки времени, а следовательно, выбирать наиболее целесообразные средства, методы, организационные формы, а также материально-техническое обеспечение занятий. В любой планомерной деятельности можно условно выделить 3 части: планирование - реализация запланированного - контроль. Это разделение условно, т.к. в практике все эти операции взаимосвязаны и как бы переходят друг в друга.

Планирование в области ФВ имеет свои особенности, т.к. прежде всего оно направлено на обучение двигательным действиям, содействует физическому развитию занимающихся наряду с решением воспитательных задач. Знание объективных закономерностей физического воспитания, соблюдение отражающих их принципов и научно-методических положений - необходимое условие педагогического планирования.

1. Общие требования, предъявляемые к планированию

При разработке конкретных документов планирования следует придерживаться ряда требований: конкретности, реальности, систематичности, гибкости, всесторонности.

Конкретность планирования заключается в четком определении этапа обучения, детализации задач и в соответствии этим задачам подобранных средств. Из большого числа физических упражнений следует выбирать наиболее универсальные или, наоборот, избирательные, обеспечивающие максимальный педагогический эффект. Степень конкретности планирования во многом зависит от длительности этапа, на который оно рассчитано. Достаточно конкретно можно планировать процесс физического воспитания на короткий срок.

Реальность (осуществимость) заключается в действительной возможности успешного выполнения планируемого при существующем уровне материально-технической оснащенности, бюджете времени. Реальность планирования тесно связана и с индивидуализацией процесса физического воспитания (учет индивидуальных возможностей занимающихся) и с соблюдением

Теория и методика физической культуры

принципа доступности.

Систематичность (непрерывность) предусматривает планирование по циклам и обеспечивает преемственность в учебно-воспитательной работе. План на определенный цикл (четверть, год или период при занятиях спортом) должен опираться на предыдущие циклы и готовить к последующим. Тем самым действия педагога тесно взаимосвязаны на всех этапах процесса ФВ. Систематичность планирования позволяет реализовать на практике дидактический принцип систематичности в физическом воспитании.

Гибкость (подвижность) планирования предполагает учет возможных изменений в условиях педагогического процесса и введение резервных допусков в плановые документы (может появиться новый спортивный зал, новые методики, дополнительное время). То есть, гибкость планирования предусматривает возможность варьирования задач, средств и методов при непредвиденных обстоятельствах. Разрабатываемый план и практически осуществляемый процесс ФВ реально не могут полностью совпадать. Несовпадение плана и полученных результатов может быть обусловлено тем, что:

- закономерности ФВ носят не однозначный, а вероятностный характер (т.е. они не переносятся механически, эти тенденции обладают вариативностью в зависимости от конкретных условий);
- наши знания об этих закономерностях не являются исчерпывающими;
- реальные жизненные ситуации, влияющие на ход ФВ, вариативны и подвижны.

Гибкость планирования заключается в регулярной корректировке плана и процесса его реализации с учетом полученных контрольных данных. В практике это получило название «Принцип перманентного планирования и контроля».

Всесторонность (комплексность) планирования предусматривает необходимость руководства общими принципами физического воспитания (системообразующими). В процессе планирования следует создавать благоприятные предпосылки для реализации принципов всестороннего и гармонического развития личности, связи с трудовой и военной практикой, оздоровительной направленности физического воспитания. То есть необходимо планировать не только образовательные, но также воспитательные и оздоровительные задачи. Каждый педагог должен организовать целостный воспитательный процесс и планировать общевоспитательную работу.

В системе ФВ населения можно выделить ряд уровней планирования: федеральное (государственные комитеты, отделы министерств и ведомств и др.), региональное (краевые и областные органы и учреждения) и муниципальное (городские и районные структуры). Ведущая роль в планировании процесса ФВ принадлежит педагогу-тренеру, непосредственно осуществляющему этот процесс. Специалист, планируя, должен руководствоваться общеметодическими и специфическими принципами ФВ, соблюдать требования, предъявляемые к планированию.

2. Исходные данные и направления педагогического планирования процесса физического воспитания

Приступая к планированию, необходимо предварительно получить и проанализировать определенные исходные данные. Необходимые данные планирования: общие отправные положения и установки (ОП и У), прикладные данные, конкретно-предпосылочные данные.

Общие ОП и У включают директивные указания, нормативные требования и типовые программы для различного контингента населения. Они представляют целевые и рубежные установки, указывают основные рекомендационные средства, а типовые программы содержат также рекомендуемые объемы и организационные формы двигательной активности. Их необходимо адаптировать к условиям предстоящей деятельности и особенностям занимающихся.

Важнейшими отправными предпосылками и направляющей основой планирования являются:

- научно установленные закономерности процесса ФВ;
- результаты практического опыта работы.

Прикладные данные - динамика возрастных изменений физического и общего развития. Они позволяют определить примерные сроки освоения нормативов и спортивных разрядов, наиболее целесообразные физические упражнения, соотношения нагрузки и отдыха.

Конкретно предпосылочные данные. Необходимые данные о конкретном состоянии занимающихся и степени их физической подготовленности получают 3-мя путями:

Теория и методика физической культуры

- 1) тестированием по официальным нормативам, исходным контрольным упражнениям (ПТУ, вузы);
- 2) по показателям врачебно-физкультурного обследования;
- 3) по физкультурно-anamnestическим сведениям (дает представление о ранее пройденных этапах физического воспитания).

Целесообразно также знать мотивационные установки обучаемых, их индивидуальные особенности.

К конкретным исходным данным планирования процесса физического воспитания относятся:

- данные о бюджете времени (на основные и дополнительные формы занятий ФУ);
- данные о внешних факторах, существенно влияющих на выполнение плана (календарь соревнований или сроки зачетных нормативов, характер основной производственной или учебной деятельности, данные материально-технического обеспечения).

Основными аспектами предметно-конструктивного планирования процесса ФВ являются:

- планирование результирующих показателей;
- планирование материала занятий и связанных с ними нагрузок;
- планирование методических подходов и общего порядка построения занятий.

Планирование результирующих показателей предусматривает планирование конкретных итоговых и текущих показателей, по которым судят о выполнении поставленных целей и задач. Планирование начинается с предвидения целевого (конечного) результата; текущие результаты являются подводящими, рубежными по отношению к конечному. Так, в школе целевыми являются итоговые годовые нормативы, а четвертные - подводящими, частичными по отношению к ним. По отношению к четверти или другому малому циклу планирования они могут быть целевыми). Общие целевые нормированные показатели физической подготовленности планируются на основе нормативов действующих программ ФВ.

Планирование материала занятий и параметров связанных с ними нагрузок. Материал занятий планируется в виде систематизировано подобранных физических упражнений. При наличии унифицированной программы по ФВ (в школе, в детском саду, в вузе), в которых содержание занятий определено, планирование значительно упрощается. Необходимо правильно сгруппировать программный материал, подобрать дополнительный материал (подводящие и подготовительные упражнения), распределить основной и дополнительный материал по циклам, этапам занятий в рамках бюджета времени с учетом внешних факторов и особенностей занимающихся.

При планировании индивидуализированной спортивной тренировки задачи по определению содержания занятий приходится решать самому тренеру.

Наиболее сложным является планирование параметров нагрузок. В последних унифицированных программах по ФВ (в школе, для населения) предусмотрены объемы и режимы двигательной активности в качестве ориентировочных рекомендаций. Более детально разработано планирование параметров нагрузок в спорте, особенно в области спорта высших достижений.

Планирование методических подходов и общего порядка построения занятий включает:

- планирование наиболее вероятных методических подходов к реализации поставленных задач;
- основные и дополнительные формы занятий, число и частоту, порядок их распределения по периодам и циклам планируемого процесса. То есть, в данном аспекте планирования используется методика проведения и общая структура планируемого процесса применительно к масштабам планирования. При планировании отдельного занятия определяются отдельные методы и методические приемы, распределяется время на части занятия. При планировании на длительный период можно представить вариации методики лишь в общих чертах. Так же ориентировочно может быть представлена структура занятий, главное при этом - определить взаимосвязь и последовательность проведения отдельных относительно самостоятельных форм занятий как органических звеньев единого процесса.

Деятельность преподавателя-тренера включает не только специфические аспекты планирования, но и общепедагогические: планирование общевоспитательной работы, организацию спортивно-массовой работы.

3. Виды, формы и методики планирования

Планировать - это значит понимать и предвидеть, как будет разворачиваться планируемый процесс во времени. Принципиальное значение имеет выбор временных масштабов, на которых будет вестись планирование. По мере увеличения временных масштабов планирования появляется перспектива (можно увидеть конечную цель ФВ, наметить крупномасштабные задачи и пути их реализации), но уменьшается степень детализации плана. При планировании на относительно короткие промежутки времени исчезает перспектива, зато с большей степенью приближенности к реальной обстановке можно спроектировать отдельные занятия. Различают три вида временного планирования: перспективное (крупноцикловое), этапное (среднецикловое), оперативное (краткосрочное). По уровню реализации в самих названиях заложены задачи: перспективные, рубежные и оперативные.

Перспективное планирование - это планирование на длительный срок (1 год - несколько лет). Оно ориентировано на регулирование всего процесса физического совершенствования и последовательность освоения всей программы. В школе перспективное планирование многолетнее и сводится к планированию по годам обучения. В спорте высших достижений оно может быть 4-летним (интервал между олимпийскими играми), 2-годичными (интервал между первенством Европы по легкой атлетике, спартакиадами), годичным (интервал между чемпионатами мира по многим видам спорта, между первенствами страны). Перспективное планирование в спорте включает большой цикл тренировочных работ, состоящий из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (годовой или многолетний, включающий несколько годичных).

В перспективном планировании раскрываются направленность процесса физического воспитания, цели и задачи, результаты (должны достичь занимающиеся в контрольных или соревновательных упражнениях), основные средства и методы, формы занятий.

Этапное планирование основывается на перспективном и в практике его протяженность составляет несколько недель (от 1 -1,5 до 2-2,5 месяца). Текущее планирование предусматривает оптимизацию динамики физической работоспособности в течение длительного периода. В текущем планировании конкретизируются задачи, методы, организационные формы занятий, раскрываются все средства. Объем текущего планирования может быть различным. Так, в спортивной тренировке - это мезоцикл или микроцикл, а в школе и в вузах - учебная четверть или семестр.

Оперативное (краткосрочное) планирование рассчитывается на короткий промежуток времени (1 занятие - 7 дней). Оно предполагает реализацию требований конкретности и реальности планирования с обязательным учетом состояния занимающихся. Оперативные планы регламентируют процесс упражнения; при оперативном планировании наиболее широко осуществляется обратная связь.

Формы планирования отличаются составом факторов и методов планирования. К основным формам относят:

- табличные формы (Пр: распределение часов ОШ по разделам; план подготовки значкистов или спортсменов-разрядников). Планируются количественные показатели;

- описательное (текстовое) планирование (Пр.: конспекты урока или учебно-тренировочного занятия). Используются качественные показатели;

- графические формы (Пр.: план-график). Используются условные показатели;

- комбинированное планирование - соединение разных форм.

По методике составления различают следующие способы:

- календарное планирование (по датам);

- типовое планирование (общепринятое - типовая программа);

- индивидуальное планирование;

- рабочее планирование (разрабатываются все детали занятий);

- целевое планирование (тематическое - гимнастика);

- сетевое планирование;

- программирование (прогнозирование и моделирование в спорте). Совершенствование планирования связано с разработкой алгоритмов и сетевых графиков при обучении. Определяется логическая последовательность прохождения упражнений из разных разделов программы при этапном или перспективном планировании с целью быстрее достижения целевого результата.

При сетевом планировании предусматриваются варианты выбора двигательных действий в

Теория и методика физической культуры

зависимости от решения промежуточных задач (рис.1). Ему предшествует разработка алгоритма упражнения: определение видового состава упражнений при обучении основному (программному или спортивному) упражнению. Правильно составленный алгоритм в значительной степени обусловит эффективность проводимого занятия.

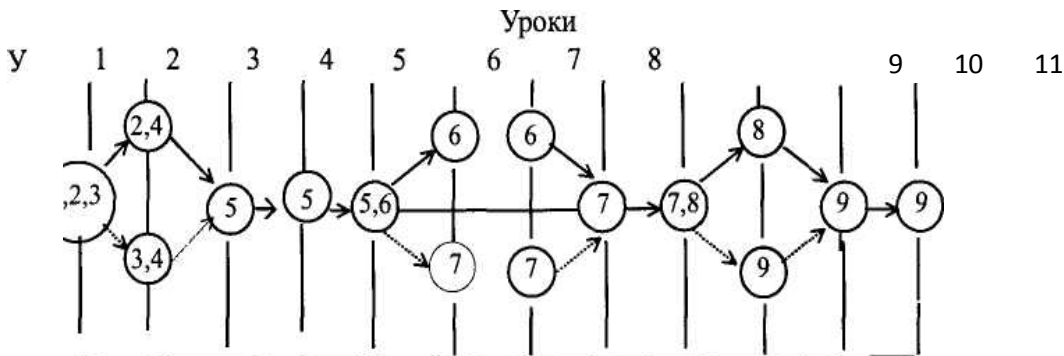


Рис. 1

4. Основные документы планирования в школе

Все документы планирования можно разделить на 2 группы: государственные документы (они носят статус директивных документов) и документы, разрабатываемые преподавателем-тренером на основе государственных (унифицированные программы, планы). Основными документами планирования учебного процесса физического воспитания в школе является: годовой план-график очередности прохождения программного материала, четвертные (рабочие) планы и конспекты уроков.

Годовой (крупноцикловой) план является переходным между перспективным и этапным планами. Он является фрагментом многолетней программы, детализированный в менее крупном масштабе времени. Годовой план-график включает:

- 1) распределение учебного времени для каждой параллели классов (с учетом климатических условий, материальной базы и подготовленности учащихся);
- 2) график очередности прохождения программного материала классом (для чего программные ФУ или темы теоретических сведений нумеруются).

Примерный годовой план-график очередности прохождения программного материала учениками 9-го класса

Разделы программы	Число часов, отведенное на разделы темы по четвертям				Распределение упражнений по четвертям			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Теоретические сведения					1,3	2,2	1,4	1,3
Гимнастика		12			1,2	1,3-10	2	1,10
Л/атлетика	7			7	1,3 4,7		2,3,5,6,8	
Кроссовая подготовка	5			5	1,2			1,2
Плавание			14				1,2	
Борьба		2	6			1,2	1,2,3	
Футбол	4			6	1,2			2,3

Четвертной план-график является документом этапного планирования. В практике его часто называют рабочим или поурочным планом. Он разрабатывается на основе годового плана и все

Теория и методика физической культуры

аспекты крупно-циклового планирования, в нем конкретизируются и получают дальнейшую детализацию. Составление четвертного плана начинается с конкретизации задач обучения. Для этого предварительно необходимо выделить новые упражнения в типовой программе. Кроме рубежных (стержневых) задач учебного процесса в данной четверти намечаются частные задачи, тем самым планируются этапы обучения двигательным действиям. (Стержневая задача: обучить подъему переворотом. Частные задачи: на низкой перекладине толчком одной и махом другой - толчком двумя - из виса - проверить и т.д.).

Объектами рабочего планирования являются не только основные упражнения типовой программы и план-график, но и соответствующие подводящие, подготовительные, контрольные упражнения и домашние задания. В рабочем плане указываются задачи и средства основной части занятия отдельно для мальчиков и для девочек. Затраты времени на разучивание двигательных действий планируются приблизительно, используя практический опыт и исследовательские сведения.

Обязательно должна выдерживаться рациональная последовательность выполнения двигательных действий при текущем планировании - преемственность занятий (разучивание новых двигательных действий на положительном фоне уже сформированных двигательных умений и навыков).

После определения образовательных задач конкретизируются развивающие и воспитательные текущие задачи. Оздоровительные задачи решают, учитывая воздействие на организм применяемых средств и методов, а при недостаточном их воздействии - введением в урок специальных упражнений и подвижных игр. Совершенствуя физические качества, следует также сформулировать частные задачи: формы и виды проявления физических качеств, на какие мышечные группы будет оказано воздействие. Надо определить средства и методы для решения частных задач, определить занятия и величины нагрузок, определить сроки промежуточного и итогового тестирования.

Сформулировав образовательные и развивающие задачи при этапном планировании, следует создавать предпосылки в процессе их реализации и для решения воспитательных задач. Последние могут формулироваться исходя из уровня воспитанности и поведения учеников, наблюдений и бесед с ними, содержания основной части занятия.

В подготовительной части перечисляются основные и специальные упражнения, называется характер общеразвивающих упражнений. В заключительной части даются упражнения на внимание, расслабление, танцевальные элементы и упражнения для самостоятельного выполнения вне школы.

Существует 3 варианта разработки четвертных планов. Первый вариант: поурочный текстуально-описательный (от 1-го до последнего занятия в четверти). Второй вариант: тематический (по разделам от 1-го до последнего занятия: гимнастика, затем спортивные игры и т.д.). Его преимущество - больше возможностей для варьирования содержания занятий при изменяющихся внешних условиях. В третьем варианте разрабатываются:

1) график учебно-воспитательной работы (примерно соответствует годовому графику очередности прохождения учебного материала, но по урокам на четверть);

2) методические разработки основных учебно-воспитательных задач (конкретные задачи уроков и учебные задания для их решения - типа картотеки).

В настоящее время в школе получил распространение унифицированный годовой план-график для параллельных классов, объединяющий в себе элементы годового и четвертного планов. Используется комбинированный способ составления плана: текстуально-описательный, числовой, графический. Он включает: содержание основных упражнений по разделам; последовательность их прохождения по четвертям и урокам; количество отведенных часов по разделам; образовательные задачи урока (графически); контрольные тесты для проверки физических качеств. Он может включать также: распределение учебных часов по разделам и четвертям; нормативы и требования, домашние задания. (Вычертить на доске).

Конспект урока является наиболее конкретным документом и относится к оперативному планированию. Он составляется на основе четвертного плана с учетом конспекта предыдущего занятия. Конспект обычно составляется для параллельных классов, но в нем указываются особенности работы в каждом из них. Он отличается детальной разработкой этапного плана с учетом реального хода и результатов предыдущего занятия. Конспект завершает систему планирования и в значительной степени несет организационную функцию. Вначале разрабатывается основная часть урока, а затем, исходя из особенностей ее содержания, - вводная и заключительная.

Теория и методика физической культуры

Подробно раскрыть содержание конспекта по рисунку. В «шапке» конспекта обычно указываются общие задачи. Сейчас рекомендуется вводить в конспекте дополнительную (слева) графу, в которой указывать частные задачи.

Внеурочная работа проводится всем педагогическим коллективом с привлечением медперсонала, общественных организаций и родителей. Практическая ее коррекция осуществляется учителями ФК. Основными документами, регламентирующими внеурочную работу, являются:

- общешкольный годовой план внеурочной работы по ФВ;
- раздел «ФВ» в планах воспитательной работы классов;
- календарь спортивно-массовых мероприятий;
- расписание занятий секций и кружков.

Проектировочные умения не приобретаются сразу и не остаются неизменными; они совершенствуются в процессе формирования педагогического мастерства. Так, на 1-ом этапе его формирования преподаватель, предварительно ознакомившись с двигательными возможностями и способностями учеников, самым тщательным образом составляет конспект и разрабатывает методику проведения и организации первых занятий. Особенно это важно для начинающих преподавателей, проводящих занятия в состоянии повышенной возбудимости. Преподаватель видит только ближайшую цель и результат обучения.

По мере становления педагогического мастерства преподаватель-тренер видит конечные результаты обучения, это позволяет ему лучше проектировать текущие занятия. Свободно варьируя частными задачами обучения с учетом перспективных целей, педагог более эффективно планирует и осуществляет весь процесс обучения и воспитания занимающихся.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Требования к планированию.
2. Предпосылки к планированию.
3. Направления планирования.
4. Виды планирования.
5. Формы и способы планирования.
6. Перспективное планирование.
7. Этапное планирование.
8. Краткосрочное планирование.
9. Документы планирования в школе:
 - годовой план-график;
 - этапный (четвертной) план-график;
 - конспект урока.

Тема 13 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

План: Введение - многообразие форм занятий как предпосылка непрерывности процесса физического воспитания.

1. Общая характеристика форм построения занятий.
2. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры.
3. Структура урока физической культуры.
4. Особенности самостоятельных форм занятий.

Процесс физического воспитания населения и индивидуума должен носить непрерывный характер (многолетняя система физвоспитания). Однако практически его можно реализовать лишь в виде отдельных относительно самостоятельных занятий физическими упражнениями. Эти занятия в системе воспитания различного контингента населения могут значительно различаться по длительности интервалов между ними, по целям и содержанию, по структуре.

Основными причинами этого являются:

- основной вид и режим деятельности занимающихся,
- их индивидуальные особенности,
- средовые и климатические условия,
- техническая оснащенность.

Многообразие форм занятий является не только предпосылкой невыполненности процесса физического воспитания населения, но и обеспечивает более полное привлечение людей к регулярным занятиям физическими упражнениями с учетом индивидуальных потребностей и способностей.

Занятия физическими упражнениями могут проводиться специалистами физической культуры и спорта; они могут носить и самостоятельный характер.

- Занятия в государственной системе образования являются обязательными (дошкольные учреждения, школы, учебные заведения).

1. Общая характеристика форм построения занятий

В настоящее время в организованной практике физического воспитания и самостоятельном физкультурном движении принято выделять следующие формы занятий физическими упражнениями:

Урочные формы занятий		Неурочные формы занятий	
Урок	Занятия урочного типа	Крупные формы	Малые формы
(По обязательному курсу ФВ в учебных заведениях)	(В группах ОФП, секциях и командах под руководством специалиста)	(С упорядоченной деятельностью) - соревновательные формы (спортивные и физкультурно-спортивные состязания); - самостоятельные (индивидуальные и групповые) формы физкультурно-кондиционного и спортивно-тренировочного характера (быстрая ходьба, аэробный бег и	(Непродолжительные серии физических упражнений в повседневном режиме дня) - утренняя гигиеническая зарядка, - вводная гимнастика, - ф/паузы, - ф/минутки, - «микросеансы» отдельных физических упражнений тренировочного характера в

Теория и методика физической культуры

гимнастика большой продолжительности); повседневном режиме дня
- физкультурно-рекреативные формы (подвижные перемены, спортивные игры по свободному регламенту, туристические походы)

Урочные формы занятий относятся к основным, т.к. в процессе их проведения происходит эффективное обучение двигательным действиям, осуществляются значительные развивающие воздействия или действия, поддерживающие повышенную тренированность функциональных систем организма и связанных с ним способностей. На отдельных этапах многолетнего процесса физического воспитания основными могут быть соревновательные формы или кондиционные занятия самостоятельных форм. В сочетании с основными определенную роль в оптимизации процесса ФВ играют и другие, дополняющие их.

Дополнительные формы занятий, как правило, подчинены задачам основной деятельности (малые формы) или направлены на организацию двигательной активности занимающихся в качестве средства восстановления или оптимизации функционального состояния организма, активного отдыха (игры, прогулки и т.п.).

Разнообразие форм занятий позволяет более рационально строить многолетний процесс физического воспитания различного возрастного контингента с учетом реальных условий, индивидуальных и групповых особенностей, а также обеспечить соответствие форм занятий их содержанию в многолетнем аспекте.

2. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры

Основной, педагогически упорядоченной формой построения занятий физическими упражнениями является урок физической культуры, проводимый в школах, профессионально-технических училищах, специальных средних и высших учебных заведениях. Урок имеет ярко выраженную образовательно-воспитательную направленность. Каждый урок носит самостоятельный характер. В то же время он является органическим составным элементом системы взаимосвязанных занятий и поэтому тесно связан с предыдущими и последующими уроками. Содержание урока определено программой и планом, а место и время его проведения - расписанием.

Учитель является ведущей фигурой в педагогической системе воздействия на учащихся. Он организует урок, обучает занимающихся, оптимизирует их деятельность. В процессе урока контролируется процесс обучения и функциональное состояние учеников, поддерживается обратная связь. В младших и средних классах урок ведет один учитель физической культуры, в старших, как правило, два.

Занятия урочного типа обладают аналогичными признаками, но имеют и свои особенности, связанные преимущественно с предметом занятий и поставленными целями, с индивидуальными способностями и уровнем квалификации занимающихся, с регулированием бюджета свободного времени. Следовательно, характерными чертами урока можно считать:

- дидактическую направленность, обусловленную решением образовательных задач;
- постоянный контингент (однородный по возрасту и полу);
- постоянный контакт с учителем, являющимся организатором и руководителем урока;
- конкретизацию целей и задач каждого отдельно взятого урока;
- целенаправленный подбор средств и методов каждого урока (с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности учащихся);
- строгую регламентацию деятельности занимающихся и дозирование нагрузки;
- квалифицированную помощь учителя;
- использование физкультурного актива класса.

Задачи урока соответствуют общим задачам физического воспитания школьников и делятся на три группы: образовательные (более конкретизированные), оздоровительные (развивающие) и

Теория и методика физической культуры

воспитательные. В школьной программе по физическому воспитанию они сформулированы следующим образом:

- 1) укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- 2) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 3) развитие двигательных способностей;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,

сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

б) содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Следует отметить, что большинство задач в период школьного обучения решаются «спиралевидно» (концентрически), т.е. периодически ставятся аналогичные задачи, но на более высоком уровне физической подготовленности учеников (формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств), с постепенным усложнением требований.

По преимущественной направленности образовательных задач различают учебные уроки (изучение нового учебного материала), тренировочные уроки (совершенствование изученного) и контрольные уроки. В настоящее время принято выделять 5 типов уроков: вводный, учебный, тренировочный, контрольный и смешанный.

Вводный урок проводится в начале учебного года. Учеников знакомят с предметом, сообщают задачи на год и четверть, доводят до их сведения требования, предъявляемые к учащимся. На уроке выявляются особенности класса, проводится проверка исходного уровня физической подготовленности. Могут сообщаться теоретические сведения общего характера.

Учебные уроки изучения нового материала. Основное внимание обращается на правильное выполнение и предупреждение ошибок. Сообщаются теоретические сведения. Обнаруженные ошибки сразу же исправляются на занятии. Обязательно обеспечивается страховка, детей приучают к взаимопомощи. Этот тип урока отличается низким объемом двигательной деятельности в основной части (низкой моторной плотностью).

Тренировочные уроки совершенствования изученного. На таких уроках больше используется групповой способ организации деятельности учащихся. Происходит глубокое изучение техники, упражнения выполняются в усложненных условиях. Многократное повторение в разных условиях ведет к увеличению объема и интенсивности нагрузки, способствует развитию физических качеств. Изменение условий повышает активность занимающихся.

Контрольные уроки проводятся с целью определения результатов обучения по теме или разделу, а также для текущего или итогового тестирования по определению уровня развития физических качеств. Наилучший эмоциональный фон достигается при проведении уроков по типу соревнований с соответствующими атрибутами.

Смешанный урок встречается наиболее часто во всех классах. Примерно в равной степени он содержит элементы уроков других типов, т.е. включает 2-3 разные задачи. Считается, что данный тип урока создает наиболее благоприятные условия для усвоения материала школьной программы.

Уроки также разделяют по содержанию основной части на 2 группы:

- 1) предметные (тематические уроки);
- 2) комплексные уроки.

В содержание основной части предметных уроков включается учебный материал из одного раздела программы: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и т.д. Учащиеся последовательно выполняют двигательные действия по одному виду деятельности. Такие уроки проводятся по плаванию, лыжной подготовке, при углубленном разучивании сложного двигательного действия или при совершенствовании действий (формирование игровых тактических способностей в старших классах). Предпосылкой построения однопредметных уроков может быть слабая материальная база, недостаточная подготовленность учителя и др.

Комплексные уроки включают в основную часть физические упражнения из разных разделов программы. Комплексное содержание занятия определяет наличие частей урока, отличающихся не только содержанием, но и внутренней структурой. Подбор упражнений должен носить не формальный характер, а отвечать определенным правилам. Так, между упражнениями должна существовать

Теория и методика физической культуры

преимущество; определенный раздел, обычно, является стержневым материалом. Комплексные уроки более трудны по организации, но и более эмоциональны, вызывают живой интерес учащихся. Данный тип урока разносторонне воздействует на учащихся.

3. Структура урока физической культуры

Урочные формы занятий имеют наиболее четкую структуру из всех форм занятий. Структура - это рациональная взаимосвязь и соотношение составляющих ее элементов. Под структурой урока понимают относительно устойчивый порядок построения каждого отдельного занятия. Определенная последовательность и взаимосвязь частей и компонентов урока физической культуры обусловлены биологическими закономерностями функционирования организма. Определяющей для структуры урока является логика развертывания учебно-воспитательного процесса, которая предусматривает:

- 1) последовательность включения учащихся в познавательную деятельность;
- 2) постепенное достижение необходимого уровня физической работоспособности;
- 3) последовательное решение намеченных на данный урок образовательных и воспитательных задач;
- 4) обеспечение послерабочего нормального состояния организма.

Это и обуславливает деление урока на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Структура урока не ограничивается трехкомпонентным построением, она характеризуется и определенным построением каждой из составляющих ее частей. Продолжительность урока - 45 мин., могут проводиться и двойные уроки, например, по лыжной подготовке.

Подготовительная часть урока направлена на достижение оптимальной оперативной подготовки организма учащихся к деятельности в основной его части. Существенными факторами, определяющими содержание и параметры подготовительной части являются:

- функциональное состояние занимающихся;
- необходимая величина и направленность его изменения.

В подготовительной части происходит организация учеников, их психологический настрой на сознательное и активное выполнение упражнений, функциональная подготовка организма к более высоким нагрузкам основной части. Подготовительная часть может носить не только вспомогательный характер, но и решать образовательные задачи (т.е. иметь самостоятельное значение): изучение строевых упражнений, развитие силы при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и др. Продолжительность подготовительной части - 8-15 мин. (1 кл. - до 25 мин.). Компоненты структуры:

- построение (в 1-3 кл. строит учитель);
- рапорт (с IV класса), сообщение задач урока;
- проверка внешнего вида (возможно и присутствия по журналу).

Продолжительность 2-3 минуты.

- строевые упражнения на месте (концентрируют внимание, формируют осанку);
- упражнения в ходьбе (в том числе фигурная маршировка на гимнастике, танцевальные шаги, строевые упражнения в движении);

- бег различными способами и передвижение прыжками.

Продолжительность 3-4 минуты.

- ОРУ (в средних и старших классах использование подводящих или подготовительных упражнений повышает интенсивность урока).

Следовательно, разминка может носить общий характер или состоять из 2-х частей при занятии тренировочного характера, как и при занятиях спортом. Построение занимающихся зависит от количества учеников, размеров зала. Комплекс ОРУ выполняется в парах, шеренгах, разомкнутых колоннах, по кругу. Число ОРУ от 6-8 - до 10-20 (в зависимости от времени, сложности упражнения, способа проведения - раздельный или поточный); каждое ОРУ повторяется 6-12 раз.

Следует обращать внимание, в младших классах особенно, на правильное сочетание дыхания и осанку.

Эмоциональный настрой и активность учащихся достигается разнообразием упражнений и способов их выполнения (упражнения в движении взявшись за руки, в колонне положив руки на плечи или талию впереди стоящего, игровым методом, под периодический подсчет учениками вслух, соревнуясь, чья колонна лучше), музыкальным сопровождением, четкими командами и образцовым

Теория и методика физической культуры

показом упражнений учителем.

Специальная разминка обеспечивает профилированное вработывание организма в предстоящую деятельность. Эффективность специальной разминки определяется оперативной готовностью занимающихся к результативному выполнению следующих за ней основных упражнений. Развернутая и глубоко избирательная разминка необходима, если основная часть начинается выполнением высокоинтенсивных и координационно-сложных физических упражнений.

Основная часть урока определяет его содержание и занимает преобладающую временную долю: - 2/3 отведенного времени (30 мин. при 45-минутном уроке). Задачами основной части урока являются:

- формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний по выполнению программных физических упражнений;
- воспитание потребности и умений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание физических качеств, обеспечивающих выполнение упражнений, нормативных требований и нормальную жизнедеятельность организма;
- содействие волевому, нравственному и эстетическому воспитанию учащихся.

Различают 2 типа структуры основной части урока:

1) гомогенная (однородная) структура в предметном уроке – используются упражнения одного раздела урочного материала школьной программы по физическому воспитанию;

2) гетерогенная (разнородная) структура комплексного урока, при которой используются упражнения из разных разделов школьной программы.

Подбор физических упражнений при комплексном уроке должен оказывать разностороннее воздействие на организм; последовательность их выполнения должна основываться на положительном переносе (исключить отрицательный перенос: легкая атлетика - гимнастика, сальто вперед-назад или прыжок в длину - в высоту).

В начале основной части изучаются новые, координационно-сложные упражнения, т.к. они требуют повышенного внимания и напряжения психомоторных функций. Затем закрепляются и совершенствуются ранее изученные упражнения и в конце развиваются физические качества. Если занятие направлено на избирательное воспитание физических качеств, то сначала развивают ловкость и быстроту, затем - гибкость, силу и в конце - выносливость.

Количество повторений выполнения упражнений зависит от индивидуальных особенностей учащихся, материальной оснащенности урока, методов организации и управления учащимися. Каждое упражнение должно выполняться не менее 4-6 раз.

Эмоциональный фон и активность учащихся достигается правильной организацией, разнообразием используемых форм и методических приемов. Особенно способствует применение соревновательного метода между отделениями: на более быстрое овладение упражнением, на чистоту выполнения, на количество раз и т.п. Надо помнить и о психологическом факторе: трудность упражнения должна быть преодолима для индивидуума.

Комплексирование учебного материала значительно повышает эмоциональный фон, проведение их более сложно, чем тематических уроков. Повышает интерес к занятиям проведение эстафет, использование тренажеров, у девушек - ритмической гимнастики, элементов художественной гимнастики.

Заключительная часть урока имеет восстановительную направленность. Активный отдых, переключение на другую деятельность, не вызывающую утомление, обеспечивает снижение функциональной активности занимающихся. Продолжительность заключительной части 3-5 мин.: в младших классах - 5 мин., в старших - 3 мин.

Физические упражнения выполняются для снятия напряжения, на дыхание, на внимание, не связанные с интенсивными нагрузками, танцевальные элементы.

Учитель подводит итоги урока, оценивает дисциплину, дает домашнее задание. Домашнее задание может быть общим и индивидуальным. Оно должно быть доступным, без опасности травматизма. Домашнее задание может быть направлено на закрепление пройденного материала, развитие физических качеств, исправление индивидуальных отклонений в физическом развитии, может содействовать активному и здоровому отдыху (подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам), соблюдение объема двигательной активности.

Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке

При организации контингента занимающихся на уроке применяют фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации.

Фронтальный метод - одно задание выполняют все одновременно. Так проводятся подготовительная и заключительная части, могут проводиться и фрагменты в основной части занятия. В младших классах этот прием применяется чаще, т.к. в основной части выполняются простые, знакомые действия или подвижные игры, эстафеты.

Способы выполнения упражнений:

- одновременно всем классом;
- одновременно в группах, отделениях;
- потоком.

Учитель руководит всем классом без лишних затрат времени. Достигается высокая моторная плотность, т.е. большой объем двигательной активности учащихся на уроке. Однако затруднено устранение индивидуальных ошибок и оказание помощи. В педагогике данный метод организации называют рассеянным управлением.

Групповой метод - разные задания выполняются в отделениях (группах) с помощью физкультурного актива.

Способы выполнения в группе:

- одновременно всем отделением;
- по одному, по два и т.д.;
- потоком.

Достигается большая индивидуализация занятия. Ученики делятся по полу, возрасту, уровню подготовленности. Учитель находится в том отделении, где изучается самое сложное упражнение или с наиболее слабыми учениками. Данный способ организации учащихся в педагогике называется смешанным управлением. Групповой метод применяют с 5-го класса, когда подготовлен физкультурный актив, класс дисциплинирован и подготовлен к самостоятельной работе.

Эти методы могут сочетаться с дополнительными заданиями – «параллельная тренировка». Могут даваться:

- 1) подводящие упражнения;
- 2) подготовительные упражнения;
- 3) упражнения, обеспечивающие разносторонность воздействия;
- 4) упражнения для эмоционального подъема.

Параллельная тренировка повышает моторную плотность. Подбираются освоенные упражнения, которые выполняются в поле зрения учителя. Может оказываться взаимопомощь учениками.

Метод индивидуальной организации учащихся предусматривает выполнение ими заданий по указанию учителя или самостоятельному выбору. Он предполагает наибольшие возможности дифференцированного подхода к ученику с учетом всех его индивидуальных особенностей и наклонностей. Данный способ организации называется направленным управлением.

Этот метод используется в отдельных элементах урока при обучении на снаряде (дача индивидуальных заданий на 2-й подход), можно использовать его и при «параллельной» тренировке.

Организационно-методической основой последовательности работы и дозирования нагрузок служит «линейный», или «круговой», способ построения его структурных компонентов. В первом случае двигательные действия являются самостоятельными компонентами и к ним не возвращаются - комплексный урок с разными разделами физической культуры.

«Круговой», или циклический, способ объединения компонентов урока - круговая тренировка - направлен на комплексное развитие физических качеств с одновременным совершенствованием двигательных навыков. Предполагается повторное прохождение мест занятий в основной части урока.

Круговая тренировка применяется с 4-5 класса. Намечаются 5-10 рабочих точек внутри зала (по кругу, квадрату). На каждой точке дозируются упражнения (по возможности индивидуально: 1/4, 1/3, 1/2 максимального повторения упражнений в спокойном темпе).

Требования к подбору упражнений:

Теория и методика физической культуры

- простые, изученные, исключающие возможность травмирования;
- обеспечивающие разносторонность воздействия (т.е. на основные группы мышц).

ФУ выполняются одновременно по команде учителя. Смена рабочих мест проводится также по его команде. Варианты проведения круговой тренировки:

- выполнение дозировки с постепенным увеличением количества кругов;
- максимальное повторение упражнений за 30 с, интервалы отдыха -30-45 с между точками;
- сокращение времени на прохождение круга.

2-й и 3-й варианты предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям организма. Особенно эффективен метод круговой тренировки при развитии физических качеств с использованием тренажеров.

4. Особенности самостоятельных форм занятий

По мере распространения физкультурного движения в России, внедрения физической культуры в повседневный быт людей все большее признание получают дополнительные (внеурочные) формы занятий физическими упражнениями. Разработанной типологии этих форм не существует (в связи с их многообразием и динамичностью, появлением новых форм). Самостоятельные формы бывают как организованные, так и самостоятельные (причем одна форма может быть и той и другой, например, утренняя физическая зарядка дома и в оздоровительных лагерях). В зависимости от численного состава занимающихся используются индивидуальные, групповые и массовые формы занятий (Пример: бег трусцой – «джоггинг»). По систематичности проведения различают регулярные (УФЗ), еженедельные (туристские походы по выходным дням), эпизодические формы (День бегуна). Некоторые виды и разновидности занятий имеют самостоятельное значение, другие сочетаются или дополняют друг друга. Выбор неурочных форм занятий в значительной степени определяется интересами и склонностями занимающихся. Предлагаемая типология носит ориентировочный характер.

Соревновательная форма занятий приобретает определяющее значение по мере приобщения к спортивной деятельности и повышения уровня спортивного мастерства. Соревнования могут занимать 15% времени двигательной деятельности в течение года. Предельная мобилизация функциональных возможностей организма в стрессовой ситуации является мощным фактором дальнейшего развития, расширения его адаптационных функциональных возможностей.

Данная форма находит выражение и в большинстве сфер физкультурной практики (День бегуна, пловца, гиревика). В практике формирования способностей (в планируемом процессе ФВ учебных заведений) эта форма может быть и методом при проведении урока ФК, а также может носить и самостоятельный характер: проведение школьных соревнований.

Самостоятельные тренировочные занятия подобны урочным и носят не столько спортивно-тренировочный характер, сколько характер общефизической подготовки или избирательно-кондиционной тренировки. В большинстве они однопредметные: быстрая ходьба – «спидукинг», бег трусцой – «джоггинг», аэробно-ритмическая и атлетическая гимнастика. Самостоятельные тренировочные занятия могут быть и многопредметными - комплексное сочетание упражнений из разных видов спорта, многоборье ГТО. Целесообразно заниматься ими 3-4 раза в неделю по 1 часу. На определенном возрастном этапе (после завершения базового курса физического воспитания) они могут стать основным фактором поддержания и совершенствования определенной физической кондиции индивидуума.

Выбор предмета занятий зачастую может определяться модой (конъюнктурой): аэробика, ушу, йога и др. В обоих случаях задача специалистов ФК - пропаганда всеобщего физкультурного образования среди населения и понимание невозможности достижения всестороннего физического развития и полноценного здоровья одним средством физического воспитания; формирование правильных индивидуальных интересов. Качество и эффективность таких самостоятельных занятий в значительной степени обусловлены уровнем физкультурной образованности занимающихся.

Физкультурно-рекреативные формы занятий характеризуются умеренными физическими нагрузками и активным отдыхом занимающихся. Эти формы ценятся своим восстановительным и оздоровительным эффектом. Подвижные перемены, подвижные игры, игры по свободному регламенту, прогулки, туристские походы в выходные дни и в отпускное время рассчитаны на личный интерес; их только условно можно считать занятиями. Данные формы структурно менее

Теория и методика физической культуры

регламентированы, поведение занимающихся более самостоятельно и акцентировано на интересный отдых.

Малые формы занятий отличаются ограниченностью их содержания и кратковременностью. Посредством их решаются обычно задачи по оптимизации текущего состояния организма: тонизации и ускорению вработывания в процесс основной деятельности, профилактике ее неблагоприятных влияний на состояние организма. Содержание малых форм занятий - сеансы или серии упражнений, выполняемые в течение нескольких минут. Методика проведения малых форм занятий обусловлена конкретной направленностью отдельных занятий и их местом в общем режиме индивида.

Утренняя гигиеническая зарядка тонизирует организм, она ориентирована на постепенную общую активизацию его функций, тем самым ускоряет переход от состояния продолжительного отдыха к повседневной жизнедеятельности. Могут параллельно решаться задачи формирования правильной осанки, в отдельных случаях и поддержание общей тренированности. Ее продолжительность - 10-15 минут (до 30 мин. при тренировочной направленности).

Вводная гимнастика на производстве ускоряет вработывание индивида. Выполняются 5-8 ОРУ в течение 5-7 минут. Последние физические упражнения координационно схожи с профессиональными и выполняются в повышенном темпе или в ритме трудовых действий.

Физкультпаузы и физкультминутки используются в качестве факторов активного отдыха для сохранения оперативной работоспособности в процессе трудовой деятельности. Переключение на другие двигательные действия и неработающие группы мышц способствует восстановлению психических функций (внимания, реакции, РДО, памяти). Физкультпаузы выполняются 5-7 минут через 2-3 часа работы и за 2-2,5 часа до ее окончания. Физкультминутки выполняются в течение 1-2 минут через каждые 1-1,5 часа работы и по необходимости. Микропаузы продолжительностью 20-30 с выполняются при необходимости и могут сопровождаться самомассажем. Основная задача специалиста в системе рациональной организации труда - совершенствование методики их использования в соответствии с условиями и характером труда.

Микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера вносят парциальный тренировочный эффект в процесс бытовых действий. Выполняются непродолжительное время (силовые упражнения на растягивание, многоскок со скакалкой, бег по лестнице). Они оказывают преимущественно локальные воздействия.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Типологическая характеристика форм занятий физическими упражнениями.
2. Отличительные признаки урока.
3. Типы уроков физической культуры.
4. Структура подготовительной части урока.
5. Построение основной части урока.
6. Фронтальный метод организации учащихся на уроке.
7. Дифференцированно групповой метод организации занимающихся.
8. Линейный и круговой способы объединения компонентов основной части урока.
9. Структура заключительной части урока. Разновидности домашних заданий.
10. Характеристика крупных форм самостоятельных занятий.
11. Малые формы занятий и их разновидности.

Тема 14 КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

План: Введение - роль контроля в процессе физического воспитания.

1. Учет и контроль.
2. Направления педагогического контроля.
3. Виды педагогического контроля.
4. Средства и методы контроля на уроке физической культуры.

Контроль в физическом воспитании является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью.

Учет получаемых результатов - необходимое условие целенаправленности любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков. Объективный анализ полученных результатов дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания.

Проблема управления в природе и обществе сводится к целенаправленному изменению и регулированию процессов во времени по аналогу кибернетических обратимых связей (А.Берг и др.). Сущность контроля в физическом воспитании - определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия и предполагает наличие «принципа перманентного планирования и контроля».

Следовательно, проблема управления в процессе физического воспитания решается с помощью аппарата управления, которым является педагогический контроль.

1. Учет и контроль

Учет и контроль - два определения и понятия, которые по своему содержанию близки друг к другу. Первоначально в ФК большее распространение имел термин «учет». Учет в физическом воспитании - это деятельность по сбору, систематизации, анализу и хранению информации о функционировании процесса ФВ. Он осуществлялся в соответствии с установленными требованиями и выражался в определенной системе учетной и отчетной документации. Предварительный учет позволяет при разработке документов планирования обосновать различные показатели физического воспитания. Он предусматривает обобщение:

- директивных указаний вышестоящих инстанций;
- материально-технического состояния мест занятий и спортивных сооружений;
- уровня подготовленности обучаемого контингента;
- уровня подготовленности специалистов.

Оперативный (текущий) учет осуществляется систематически в течение всего учебного года и дает сведения о своевременности и качестве проведения учебно-тренировочных и др. плановых мероприятий, т.е. о ходе процесса физического воспитания. Он отражает:

- посещаемость учебно-тренировочных занятий и текущую успеваемость;
- степень выполнения планируемых показателей, целесообразность и эффективность использования средств;
- результаты текущего контроля по качеству проведения учебных и тренировочных занятий.

Итоговый учет позволяет суммировать и обобщать результаты процесса ФВ за определенный промежуток времени, всесторонне изучать и анализировать проделанную работу и выполнение планов. Его основными показателями являются:

- результаты итоговой успеваемости занимающихся;
- количество спортсменов-разрядников и туристов;
- спортивные рекорды и достижения;
- выводы и предложения по совершенствованию процесса физического воспитания.

Таким образом, «учет» был более объемным понятием, «контроль» - являлся частным проявлением учета и выражался преимущественно в проверке и оценке успеваемости занимающихся и

Теория и методика физической культуры

контроле их физического состояния. Постепенно термин «контроль» вытеснил определение «учет» в учебниках и пособиях по основам теории и методики физического воспитания, спортивной подготовки.

В настоящее время под контролем понимают наблюдение, обследование, проверку и оценку. Получил распространение ряд видов контроля: педагогический, врачебный, психологический, биомеханический и др. Ведущим (определяющим) из них является педагогический контроль как органически присущий процессу физического воспитания и составляющий неотъемлемое звено педагогической деятельности специалиста.

Термин «педагогический» прежде всего подчеркивает, что контроль квалифицированно осуществляется педагогом - специалистом физической культуры - средствами и методами, приобретенными им на базе специального физического образования и практического опыта работы по специальности. Педагогический контроль процесса физического воспитания использует и медико-биологические показатели для всесторонней и углубленной характеристики состояния систем организма.

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. В случае же их несоответствия должны приниматься необходимые решения и вноситься коррективы в запланированный процесс физического воспитания.

2. Направления педагогического контроля

Педагогический контроль охватывает все стороны процесса, но в нем можно выделить 3 основных направления (аспекта):

- контроль совокупности внешних факторов направленных воздействий на обучаемых («факторы воздействий»);

- контроль двигательной деятельности занимающихся;

- контроль «эффекта воздействий».

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей обучаемых к реализации поставленных задач:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);

- фонд двигательных умений и навыков;

- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы занятий.

Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);

- контроль воздействия педагога (профессиональность действий педагога и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;

- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;

- контроль взаимодействий обучаемых (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);

- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Общее состояние функциональной дееспособности спортсменов целесообразно оценивать с позиции соответствия их основных функциональных систем норме. Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

Контроль эффекта воздействий предусматривает определение вклада занятий в формирование умений, навыков и знаний у обучаемых, в их физическое развитие и совершенствование личностных качеств. Различают эффект текущих воздействий (одного или нескольких занятий) и кумулятивный эффект ФВ. Эффект «больше» физиологическое понятие. Срочный эффект предполагает наличие изменений после выполнения физического упражнения или в конце занятий. Отставленный эффект - изменения в организме происходят через некоторое время после занятий и до начала

Теория и методика физической культуры

очередного. Кумулятивный эффект носит устойчивый характер и приобретает после продолжительного периода регулярных занятий.

Итак, главное направление педагогического контроля заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Несоответствие реальных отношений планируемому целевому результату определяет необходимость уточнения направленности и параметров педагогических воздействий и внесение соответствующих корректив в предварительно намеченный план.

Данные контроля заносятся в учетную документацию в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

1) журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий, успеваемость);

2) учетная карточка (учет участия в соревнованиях и у спортсменов, может быть несколько десятков граф);

3) протоколы тестирования и соревнований;

4) медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);

5) журнал учета травм (на спортивных базах);

6) книга учета спортивных достижений (регистрируются рекорды, чемпионы по видам спорта);

7) неофициальным документом является рабочий дневник педагога (тренера). В нем отражается практический опыт работы, содержание и методические особенности занятий, дается характеристика занимающихся.

Дневниковые записи помогают всесторонне осмыслить важные в педагогическом отношении факты, не отражаемые в официальных документах учета. Они приучают к постоянному контролю за собой, способствуют критичности мышления и накоплению материала для последующих научных исследований;

8) журнал учета наличия и состояния оборудования и др.

3. Виды педагогического контроля

Успешность процесса физического воспитания в значительной мере определяется своевременностью контроля (соотношением его по времени со структурными звеньями этого процесса) и его постоянством. Это можно представить наглядно:

Таблица

Соотношение эффекта, вида контроля и планирования

Состояние воспитуемого	Тренировочный эффект	Разновидность контроля	Разновидность планирования	Проведение
Исходное	-	Предварительный	-	Вводное занятие
Оперативное	Срочный	Оперативный	Краткосрочное (1 зан. - 7 дней)	Одно занятие
Текущее	Отставленный	Текущий	-II-	Микроцикл
Устойчивое	Кумулятивный	Этапный	Этапное (1-2,5 месяца)	Этап (четверть, мезоцикл)
-II-	-II-	Итоговый	Перспективное	Макроцикл

Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к

Теория и методика физической культуры

большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятия (в школе, преимущественно, качество освоения двигательных действий, а в спорте - регистрация нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений целостного занятия) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

В спорте параметры текущей нагрузки (сумма оперативных нагрузок за каждое занятие) сопоставляются с результатами «прикидок» в конце микроцикла, а также с показателями текущего состояния спортсмена. Определяется оптимальное соотношение между зонами характеристик нагрузок. Делается заключение о качестве занятий, изменении функциональных показателей спортсмена за данный промежуток времени (отставленный эффект). Для проведения текущего контроля следует применять методы (как и при оперативном контроле), требующие минимальных затрат времени без дополнительных затрат сил обучаемых. Результаты текущего контроля способствуют уточнению содержания плана на данном этапе и более эффективному осуществлению учебно-воспитательного процесса.

В действующем учебнике Л.П. Матвеева (Теория и методика ФК, 1991) все 3 вида контроля называются разновидностями оперативно-текущего контроля. В результате его преподаватель-тренер получает информацию о двигательной функции занимающихся на занятиях, обменивается информацией с ними. Это позволяет педагогу уточнить средства и методы педагогического воздействия на обучаемых.

Этапный контроль выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, семестр, период, могут быть мезоциклы, если они выделяются этапом более крупного цикла тренировок). Он включает, кроме операций, характерных для контроля целом:

1) обобщающую обработку материалов текущего контроля для характеристики общих черт и параметров этапов и циклов педагогического процесса (подсчет суммарных затрат времени на разделы и решение различных задач ФВ; суммарных величин физической нагрузки в спорте и долей по уровню и направленности; определение средних величин показателей изменения состояния занимающихся. Таким образом анализируется структура и динамика педагогического воздействия и тенденции изменения их эффекта);

2) итоговые тестирующие и другие диагностические процедуры в конце этапа для определения общего кумулятивного эффекта проведенных занятий и сдвигов, прошедших в состоянии обучаемых (педагогическая диагностика: контрольные процедуры по выявлению эффекта педагогически направленных воздействий и изменений в состоянии воспитуемых);

3) сравнительный анализ динамики 1-го и 2-го показателей.

Итоговый контроль (разновидность этапного контроля - цикловой по Л.П. Матвееву) применяется для определения конечных результатов по разделу за год. Он позволяет оценить сложившуюся систему занятий, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год (цикл).

Основные требования, предъявляемые к контролю:

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса ФВ).

4. Средства и методы контроля на уроке физической культуры

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;

Теория и методика физической культуры

- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Проверка и оценка двигательных умений и навыков, полученных на уроках.

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

«5»- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

«4»- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

«3»- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

«2»- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

«1»- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

1) ФУ, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;

2) ФУ для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно ФУ. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифические физические качества для раздела, а специфические - на стыке с последующим разделом.

Требования к тестам:

- простота (по биомеханической структуре);

- оперативность (min времени на выполнение и обработку);

- надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)

- информативность («валидность» - достаточная степень точности измеряемого качества);

- стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока. Методика

контроля обеспечивает объективность результатов. Основной метод контроля ФУ у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний). Могут применяться и другие методы (динамометрия, градуирование).

Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Контроль функционального состояния учащихся.

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков. Он включает:

1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде.

Методы контроля - общепедагогические, визуальные;

2) самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию).

Теория и методика физической культуры

Методы контроля - общепедагогические, словесно-описательные;

3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

По совокупности этих показателей контролируют изменения исходного состояния занимающихся, оценивая одновременно и эффект занятий.

В заключение рассмотрим еще одну форму контроля двигательной деятельности - физкультурный самоконтроль. Частично его затронули, говоря о самооценке состояния занимающихся, но содержание его гораздо шире и охватывает не только урок. При объективном проведении физкультурный самоконтроль служит источником информации для педагогического контроля. В процессе занятий ФУ он включает также: контролирование своих движений и «прочувствование» двигательных действий, самооценку тренировочных нагрузок. При индивидуальных занятиях физкультурный самоконтроль становится основной формой контроля и условием его эффективности.

В интервалах между занятиями самоконтроль должен быть ориентирован на самооценку восстановительных процессов, анализ общего самочувствия. Он является источником информации для педагогического контроля о готовности к предстоящему занятию. Основной формой учета данных самоконтроля является ведение дневника, который в свою очередь требует от занимающихся определенного минимума специально-образовательных знаний, умений и навыков.

В дневнике самоконтроля ежедневно отмечают:

- общее самочувствие;
- характер сна;
- степень утомляемости;
- желание заниматься ФК и спортом;
- физическую нагрузку (физические упражнения и длительность их выполнения);
- реакцию организма (преимущественно по ЧСС);
- еженедельно подсчитывается объем каждого вида самостоятельных занятий.

В дневник также заносятся данные врачебно-медицинского осмотра: вес и рост, окружность грудной клетки и спирометрия, сила рук и становая сила, тесты ОФП:

- бег на короткие дистанции (30-100 м);
- бег на длинные дистанции (1-3 км);
- силовые упражнения (подтягивание или сгибание-разгибание рук в упоре);
- прыжок в длину с места.

Необходимым методическим условием высокого качества самоконтроля является сравнительный анализ объективных и субъективных оценок индивидуального состояния, изучение динамики индивидуального состояния в зависимости от особенностей режима жизни. Сравнение данных поэтапного контроля позволяет сделать вывод о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности. Самоконтроль является и фактором самовоспитания личностных качеств.

Вышеизложенное позволяет рассматривать физкультурный самоконтроль как компонент системы контроля в ФВ.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Сущность и требования, предъявляемые к контролю.
2. Основные аспекты контроля в физическом воспитании.
3. Виды педагогического контроля и их сущность.
4. Контроль обучения на уроке физической культуры.
5. Методика оценки физических качеств учащихся.
6. Оценка функционального состояния учеников на уроках по внешним признакам.
7. Физкультурный самоконтроль.

Тема 15 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

План: Введение - предмет «Физическая культура» в школе.

1. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию.
2. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников.
3. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям.
4. Возрастные особенности воспитания физических качеств.

Физическое воспитание в школе является составным звеном системы физвоспитания населения в нашей стране. При этом оно является наиболее важным во всей системе, т.к. охватывает возраст с 6-7 до 17-18 лет - период возрастного созревания и социального становления личности.

Физическое воспитание в школе введено в 1918 году с учреждением при народном комиссариате просвещения школьно-гигиенического отдела, одной из функций которого было физическое образование детей. Физическое воспитание школьников является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса в школе; его место и роль определены «Положением о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы» (1983 г.). Текущим регламентирующим документом является периодически выпускаемый сборник приказов и инструкций «Вестник образования» Министерства общего и специального образования России.

В соответствии с общими целями системы физвоспитания населения в школьном возрасте должна быть создана основа физического совершенства молодежи, которая в дальнейшем может поддерживаться или повышаться. Предмет «Физическая культура» в школе направлен на получение широкого физического образования (жизненно необходимых двигательных умений и навыков и др.) и достижение базового уровня разностороннего развития физических способностей (быстроты, силы, координации, выносливости и др.). Поэтому физическое воспитание в школе называют еще базовым воспитанием. Физическая культура является обязательным предметом школьной программы.

Задачи, содержание и формы организации процесса воспитания школьников определены государственными «Программами физического воспитания учащихся I- XI классов».

1. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию

В настоящее время Министерством образования рекомендуется несколько программ по физическому воспитанию:

- программа, основанная на одном из видов спорта (баскетбол);
- олимпийская программа (основы олимпийских знаний - начиная с 8-го класса);
- комплексная программа;
- антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ).

Наиболее разработанной и реально осуществимой для большинства школ является «Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов». Программа, основанная на углубленном изучении спортивных игр, предполагает изучение баскетбола с 1-го и по 11-й класс при обязательном соблюдении разностороннего физического развития учащихся, выполнения ими требований и нормативов общей физической подготовки.

Комплексная программа состоит из 3-х разделов: для младших (I-IV кл.), средних (V- IX кл.) и старших (X-XI кл.) классов. Для каждой возрастной группы школьников определены задачи физического воспитания, показатели физической культуры выпускников начальной, основной или средней школы (знания, двигательные умения, навыки и способности), примерный ежедневный объем двигательной активности по классам (2 часа в совокупности различных форм занятий). Каждый раздел программы состоит из 4-х частей:

- часть I – «Уроки физической культуры»;
- часть II – «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня»;
- часть III – «Внеклассная работа»;
- часть IV – «Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия».

Программный материал уроков (часть I) состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовой части необходимо и обязательно для каждого ученика. Она

Теория и методика физической культуры

рассчитана на адаптацию к жизни (обеспечение нормальной жизнедеятельности) и эффективное осуществление трудовой деятельности в широком плане (достижение физической готовности к полноценной трудовой деятельности). Базовый компонент является федеральным (государственным) звеном программы, независимым от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика; базовая часть составляет основу общегосударственного стандарта в сфере физической культуры.

Базовая часть включает основы знаний (здоровье и здоровый образ жизни, общие основы физической культуры и спорта, закаливание, саморегуляцию и самоконтроль, гигиену) и способы двигательной деятельности (двигательные умения, навыки и двигательные способности), формирующиеся в процессе занятий на уроках физической культуры по следующим разделам физического воспитания: гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, элементам единоборств (для старшеклассников).

Вариативная часть программы определяется самой школой (по выбору учителя и учащихся) с учетом региональных, национальных и местных (материальной базы, культивируемых видов спорта) особенностей школы.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (при 2-разовых занятиях в неделю)

№№ п/п	Вид программного материала	Классы		
		I-V	V-IX	X-XI
1.	Базовая часть	52	48	42
1.1.	Основы знаний	В процессе урока		
1.2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)			
1.2.1.	Подвижные игры	12	-	-
	Спортивные игры	-	10	14
1.2.2.	Гимнастика	12	12	14
1.2.3.	Легкая атлетика	14	14	14
1.2.4.	Элементы единоборств			
1.2.5.	Плавание			
1.2.6.	Лыжная подготовка	14	12	-
2.	Вариативная часть	16	20	26

При 3-х и более разовых занятиях в неделю время на освоение отдельных разделов пропорционально увеличивается. Занятия по плаванию рекомендуется начинать с IV-го класса, а при наличии соответствующих условий (бассейна) - с 1-го класса. На освоение единоборств выделяется 3-4 часа. Учебный материал (физические упражнения) изложен в программе по классам и по разделам.

Комплексная программа включает не только уроки физической культуры (часть I), но и другие формы занятий физическими упражнениями (части II-IV), составляющие целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

Результативность внеклассных форм занятий, оздоровительной, физкультурно-массовой и спортивной работы достигается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры и начальной школы, физкультурного актива старшеклассников, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций и родителей.

2. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников

В процессе физического воспитания школьников целенаправленно используются все возможности не только для развития двигательных способностей, но и для нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания детей, развития психологических черт личности. Комплексной программой предусмотрено решение следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

Теория и методика физической культуры

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями (в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья);
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Физическое воспитание учащихся проводится с учетом половых, психологических и индивидуальных особенностей. Цели физвоспитания конкретизируются в педагогической практике применительно к возрастной периодизации детей и соответствующим этапам школьного образования:

- младший школьный возраст 6-10 лет, I-IV классы;
- средний (подростковый) школьный возраст 11-15 лет, 5-9 классы;
- старший (юношеский) возраст 16-18 лет, 10-11 классы.

Задачи физического воспитания школьников подразделяют на 3 группы: образовательные, развивающие (оздоровительные) и воспитательные. Они конкретизируются в дальнейшем по возрастным этапам.

Образовательные задачи. Решение этих задач предусматривает:

а) сообщение теоретических знаний в области физической культуры (расширение знаний школьников о пользе физических упражнений, развитие интереса к собственному физическому совершенствованию), знаний по технике выполнения упражнений школьной программы, по закаливанию и гигиене, по приемам саморегуляции и самоконтроля;

б) обогащение двигательного опыта за счет выполнения разнообразных упражнений, формирования жизненно необходимых умений и навыков, закрепления и совершенствования их.

В младшем школьном возрасте на основе умений и навыков дошкольного периода обучают школе движений: простым движениям руками, ногами, туловищем. Учат координировать их, т.е. управлять ими в пространстве, во времени, по усилиям. Осваивают простые упражнения основной гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.

В среднем школьном возрасте обогащается двигательный опыт путем выполнения новых координационно-сложных физических упражнений, формируется «школа деятельности». Возросший уровень функциональных возможностей организма подростка позволяет ему под руководством учителя физической культуры сделать выбор и начать специализированные занятия спортом.

В старшем школьном возрасте проводится углубленное изучение техники наиболее сложных двигательных действий, в том числе и прикладных. Физические упражнения выполняются в меняющихся условиях при повышенных физических нагрузках, что позволяет довести их выполнение до совершенства. На спортивных играх осваивается тактика действий.

Развивающие оздоровительные задачи. Они содействуют гармоническому формированию организма школьников (развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют активизации обменных процессов) и укреплению их здоровья. Это достигается обеспечением оптимального развития физических качеств для конкретного контингента учащихся (по возрасту и полу), формированием правильной осанки и закаливанием организма.

Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятным температурным воздействиям внешней среды; рекомендуется проводить на всех этапах школьного обучения.

Воспитательные задачи. В процессе физического воспитания осуществляется всестороннее развитие личности ребенка, содействующее его нравственному воспитанию (формированию черт личности, патриотизма, коллективизма, гуманизма, честности, правдивости, сознательной дисциплины и др.), умственному воспитанию (усвоению специальных знаний по физической культуре, биомеханике; способности анализировать свои двигательные действия и делать выводы, обобщения; развивать творческое мышление при подготовке и выполнении различных вариантов двигательных действий), трудовому воспитанию (физической подготовке к труду и вооружению специальными умениями и навыками), эстетическому воспитанию (пониманию прекрасного, развитию чувства красоты, гармонического развитого человеческого тела, движений и умения воплощать ее в двигательной деятельности, пониманию музыки и ее взаимосвязи с движениями и т.п.).

Средства и методы физвоспитания особенно благоприятны для развития волевых качеств

Теория и методика физической культуры

школьников (смелости, решительности, настойчивости, целеустремленности и др.), проявления и развития психических функций (реакции, внимания, памяти и др.).

К воспитательным задачам относится формирование организаторских навыков, судейских знаний и умений для проведения занятий физическими и спортивными упражнениями (средние и старшие классы).

3. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям

В процессе физического воспитания следует учитывать основные закономерности развития детского организма, а не рассматривать его как копию взрослого в миниатюре. Неравномерности темпов роста и развития школьников проявляется в чередовании периодов плавного и ускоренного развития. Например: длина тела увеличивается на 5-10 % в 6-7 лет и в период полового созревания, а в другие периоды - на 3%. На этом фоне «акселераты» опережают сверстников, а «отстающие» составляют 10-20 %.

Гетерохронность прослеживается и в развитии двигательной функции. Двигательная функция учащихся формируется под воздействием биологических (возрастных) и педагогических факторов. Двигательный анализатор у детей совершенствуется в течение длительного периода. 7-летний возраст считается началом становления произвольных движений и совершенствования координационных механизмов в ЦНС.

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательного анализатора, а к 13-14 годам достигает высокого уровня (происходит созревание ядра двигательного анализатора, повышение функциональных возможностей коры больших полушарий и нервно-мышечного аппарата). Естественное формирование двигательного анализатора заканчивается к 14-15 годам. Именно поэтому школьный возраст считается благоприятным для обучения двигательным действиям. Разнообразные двигательные умения и навыки, приобретенные в течение школьного периода, являются базой для приобретения последующего двигательного опыта человека. Двигательная функция учащихся проявляется через двигательную активность, которая зависит от запаса условно-рефлекторных связей. Чем большим запасом этих связей обладает ученик и чем более они разнообразны, тем легче и быстрее у него формируются новые формы движений. Именно в этом проявляется 2-сторонняя связь двигательного анализатора и двигательной деятельности.

Методика обучения двигательным действиям школьников осуществляется в соответствии с общими дидактическими принципами и правилами методики физического воспитания, но имеет свои возрастные и половые особенности. В младшем школьном возрасте особое значение приобретает наглядность. Дети склонны к предметному, образному мышлению, подражанию. Поэтому учителю необходимо осуществлять точный показ упражнения. Объяснения должны быть лаконичными, простыми, понятными. ОРУ зачастую выполняется имитационным методом (бежим бесшумно, как «мышки», прыгаем, как «зайчики» и т.п.). Показ упражнения сопровождается образным рассказом, акцентируется внимание на действиях, непосредственно обеспечивающих выполнение упражнения. Изучаемые упражнения в большинстве несложны, доступны и должны опираться на базу дошкольного двигательного опыта. Выполняются действия преимущественно по распоряжению учителя.

Младшеклассники эмоциональны, быстро устают, но и быстро восстанавливаются. Поэтому упражнения должны быть непродолжительными, с короткими интервалами отдыха. Дети в этом возрасте проявляют интерес к упражнениям, активность и желание заниматься. Четкая организация и разумная дисциплина на уроке должны сочетаться с относительной свободой и самостоятельностью действий. Выполнение движений заметно улучшается, а новые быстро «схватываются» и исправляются после замечаний общего плана. Однако усвоение проходит скачкообразно - бывают срывы после удачного выполнения, особенно в более сложных по координации действиях. Рекомендуется на занятии выполнять упражнения 6-8 раз по два-три раза в каждом подходе. Физические упражнения разучиваются целостно, с помощью ориентиров, регулирующих движение (линии на полу, ленточки и доставание руками в прыжках), вспомогательных снарядов, физической помощи, упрощения.

Дети этого возраста склонны к играм, фантазии, поэтому физические упражнения рекомендуется проводить в игровой форме. Для организации занятий применяется фронтальный, групповой и поточный способы. На уроках следует использовать межпредметные связи: физическое воспитание

Теория и методика физической культуры

следует сочетать с музыкально-ритмическим воспитанием (проводить занятия под музыку), изобразительным искусством (обращать внимание на красоту движений, поз), математикой (производить измерение длины прыжка, продолжительности бега) и др.

В среднем школьном возрасте более детально изучаются двигательные действия, подростки уже способны оценивать свои движения по времени, пространству, мышечным усилиям. Подбирая упражнения, необходимо развивать у них эти способности (бег с различной длиной и частотой шага, метания на разное или на одно и то же расстояние предметов различного веса). В возрасте 10-11 лет на занятиях руководствуются, в основном, теми же положениями. Количество повторений изучаемого упражнения сохраняется. Знакомые упражнения могут выполняться по рассказу.

В возрасте 12-14 лет сложные физические упражнения разучиваются в целом, по частям, с помощью подводящих упражнений. На гимнастических снарядах отдается предпочтение изучению упражнений по частям (расчлененно-конструктивный метод). Учитывается склонность девочек к использованию танцевальных движений для укрепления мышц ног, туловища, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Подростковый возраст характеризуется началом полового созревания, неравномерностью роста и развития. Период полового созревания может не совпадать с возрастным на 1-1,5 года. Морфологические и функциональные изменения в организме протекают бурно, но по-разному и у мальчиков, и у девочек. Масса тела в этот период меньше длины. Девочки больше прибавляют в весе, но уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Действие гормонов желез внутренней секреции, быстрый рост тела в длину и вытягивание мышц, сухожилий и нервов ведет к временному нарушению точности и координации движений. Подростки зачастую способны преодолевать охранительное торможение, переоценивать свои возможности, не обращают внимание на детали техники. Это может привести к тому, что двигательный навык закрепляется с ошибками. Отмечается повышенная возбудимость и вследствие этого быстрая утомляемость, раздражительность.

Необходимо постепенное и строгое последовательное изучение двигательных действий путем выполнения конкретных заданий (алгоритмического типа). Освоение учебного материала должно идти от простых и легких форм, координационно-сложные упражнения можно временно исключить. Интерес к уроку достигается использованием тренажеров, нестандартного оборудования, технических средств обучения, творческих заданий и самостоятельной работой. Большое применение находят вариативный и соревновательный методы обучения.

В этот период особенно важно учитывать индивидуальность личности в подходе при обучении двигательным действиям. Изучаемые упражнения у мальчиков и девочек не идентичны, поэтому возможно параллельное объединение классов для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Повышение активности учеников достигается привлечением их к организации занятий, руководству отделением или командой, к оказанию помощи в обучении, участию в судействе. Необходимо приучать школьников к самоанализу действий, самоконтролю и обучать их приемам саморегуляции. Формируются умения к самостоятельным физкультурно-оздоровительным занятиям.

Старший школьный возраст совпадает с окончанием периода полового созревания учащихся и началом равномерного развития их организма. Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем значительно ниже у девушек. Юноши растут быстрее и опережают девушек по показателям физического развития. Занятия для юношей и девушек проводятся раздельно и направлены на завершение физического развития (2 учителя физической культуры для дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий).

Многие двигательные действия, изученные в предыдущих классах, и новые доводятся до совершенства и выполняются в вариативных и усложненных условиях. Учебные уроки составляют лишь 25- 35%.

Девушкам для освоения наиболее сложны упражнения по гимнастике. Сложные упражнения изучаются по частям, в облегченных условиях и выполняются с помощью учителя. Объем нагрузки на занятии у девушек меньше и нарастает более постепенно. Юноши старших классов овладевают военно-прикладными навыками, элементами борьбы. Изучается и закрепляется техника и тактика видов спорта, включенных в программу. В большинстве случаев урок носит тренировочный характер, при этом возрастает объем и интенсивность нагрузки, для совершенствования навыков используется соревновательный метод. Преимущественно применяются словесные методы разбора и оценки действий, а также табличные, макетные и кино демонстрационные методы наглядности.

4. Возрастные особенности воспитания физических качеств

Процесс физического воспитания направлен на решение 2-х основных задач в воспитании физических способностей ученика:

- совершенствование физических качеств с учетом возрастного развития (благоприятных биологических предпосылок) для расширения функциональных возможностей организма;
- уменьшение возрастных задержек в развитии физических качеств или ненормального их состояния вследствие субъективных причин (болезни, нарушения двигательного режима и др.).

Уровень развития физических качеств учащихся в период, когда происходят их возрастные изменения, естественно возрастает за счет изменения форм и функций организма. Наибольший эффект в повышении уровня развития физических качеств наблюдается при целенаправленном подборе средств и методики занятий. Требования, предъявляемые к методике воспитания физических качеств школьников: всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям возрастных этапов.

В младшем школьном возрасте необходимо развивать у детей все физические качества в плане общей физической подготовки (ОФП). Активная мышечная деятельность стимулирует вегетативные функции, влияющие на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Этот возраст можно считать лучшим, т.к. все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста.

Воспитание ловкости должно преимущественно идти за счет выполнения новых разнообразных движений. Владение новыми навыками способствует образованию новых координационных связей. В 3-4 классах и в последующих ловкость как способность быстро выполнить двигательную задачу в меняющейся обстановке развивают регулярно, обновляя и варьируя упражнениями в новых и более сложных условиях. Упражнение приносит эффект пока оно не стало заученным.

Основным компонентом ловкости является координация движений. В младших классах надо давать упражнения на выполнение заданных параметров (направления, амплитуды, темпа, времени) для ее развития. Также необходимо использовать упражнения усложняющейся от класса к классу трудности, а также на развитие сопутствующих ей функций: точности и глазомера, вестибулярной устойчивости, на расслабление мышц.

Развитие гибкости (способность выполнять движения с большей амплитудой) в этом возрасте надо начинать осторожно, т.к. мышцы податливы к растягиванию. Развитие гибкости должно чередоваться с выполнением упражнений, развивающих силу, в связи с большей гибкостью позвоночника и слабостью мышц. Развитие гибкости достигается благодаря выполнению упражнений на растягивания (многократное повторение с возрастающей амплитудой). Эти упражнения применяются обычно в активном двигательном режиме: махи, наклоны, круговые движения.

Развитие быстроты в младших классах направлено на развитие реакции, быстроты отдельных движений и темпа движений. Основным методом в развитии быстроты - высокая интенсивность движений. Используя ОРУ, игры, бег, учащимся предлагается выполнять упражнения с постепенным повышением скорости (броски - ловля мяча, эстафеты с бегом и др.).

Выносливость у детей 6-7 лет бурно прогрессирует за счет увеличения резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие выносливости улучшает работоспособность школьника, снижает заболеваемость, содействует скоростно-силовой подготовке. Рекомендуют использовать равномерный бег умеренной интенсивности (40- 60 % от max скорости) на 1-1,5 км, ходьбу на лыжах и бег по местности до 2-х км. Воспитание выносливости, в первую очередь, способствует развитию миокарда, устраняет несоответствие размеров тела и объема сердца.

Показатели мышечной силы в младших классах низкие. Необходимо развивать силу мышц туловища, спины и живота (особенно статической), что имеет большое значение для формирования мышечного корсета и поддержания правильной осанки. Скелет в этом возрасте отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник с неустановившимися еще характерными изгибами. Для развития силы мышц рекомендуется использовать ОРУ с предметами, лазанье по наклонной скамейке, упражнения с самоотягощением. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения: прыжки, элементы акробатики и на снарядах.

В среднем школьном возрасте происходит наиболее быстрый, но непропорциональный рост организма в длину с неодинаковыми темпами у мальчиков и девочек. В период полового созревания движения подростков становятся менее точными и плохо координированы, наблюдается нарушение

Теория и методика физической культуры

осанки. Надо разносторонне воздействовать на мышцы. Увеличивается мышечная масса, но сила мышц нарастает неравномерно. У мальчиков прирост силы происходит быстрее; у девочек отмечается относительное снижение силы, что затрудняет выполнение упражнений. Необходимо развивать силу в плане ОФП, а к концу возрастного периода можно на занятиях применять и специальные упражнения начальной силовой подготовки. У девочек преобладают упражнения с отягощением собственным телом; у ребят - с ограничением веса отягощений и объема силовой нагрузки до 60-70%, не допускается использование метода «до отказа».

Развитие гибкости направлено на поддержание подвижности во всех суставах, т.к. в 13-14 лет наблюдается сокращение подвижности в суставах, уплотнение мышечной ткани и тоническое сопротивление мышц растягиванию, увеличение массы сухожилий. Применяются активные, пассивные и статические упражнения.

Особенности развития нервно-мышечного аппарата (его высокая возбудимость и лабильность) способствуют развитию быстроты движений. У подростков 13-14 лет скорость мышечных сокращений достигает максимума, поэтому целесообразно развивать у них динамическую силу и быстроту. Значительное место занимают скоростно-силовые упражнения: прыжки, метания, спрыгивания и впрыгивания в темпе, переменные ускорения в беговых видах спорта (скоростные «упражнения в гору, по лестнице, по опилочной дорожке, в облегченных условиях»). Скоростные упражнения сочетаются с упражнениями для расслабления мышц.

Так как двигательная функция (анализатор) также интенсивно развивается в этом возрасте, подростки способны овладевать достаточно сложными по координации движениями.

Для развития выносливости применяется бег в равномерном и переменном темпе до 2 км, кроссовая и лыжная дистанция увеличивается до 4 км. Занятия проводятся на открытом воздухе, создавая оптимальные условия для функционирования системы кислородного обеспечения организма.

Для повышения эффективности в развитии физических качеств используется метод сопряженного воздействия (мальчики 8-9 классов) и круговая тренировка.

В старшем школьном возрасте завершается становление физического развития учащихся, их физическая работоспособность становится близкой к работоспособности взрослых. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем обеспечивает повышение функциональных возможностей организма. Занятия должны быть направлены на совершенствование физических качеств, подготовку к трудовой деятельности и службе в ВС России.

Рост костно-мышечного аппарата достигает такого уровня, что позволяет выдерживать большие напряжения. Выполняются упражнения, требующие значительных мышечных усилий. У девушек относительная сила мышц рук и плечевого пояса понижается. В этом возрасте хорошо развивается сила, скоростная сила. Создаются условия для длительной интенсивной нагрузки, возрастают объем и интенсивность воздействий.

Для развития выносливости - общей, скоростной, статической, наиболее благоприятны условия из 3-х возрастных периодов (бег 3000 м, кросс до 4 км, лыжные гонки до 5 км, преодоление полосы препятствий, ручной мяч, баскетбол, плавание до 400 м).

Комплексирование программного материала на уроках, использование различных вариантов комбинированного метода строго регламентированного упражнения, широкое применение игрового и соревновательного методов позволяет достичь разностороннего развития физических качеств с углубленным техническим и тактическим совершенствованием выполняемых двигательных действий учениками старших классов.

Требования, предъявляемые к физической подготовленности учащихся

Для оценки развития физических качеств установлено 3 уровня: низкий, средний и высокий. Разработаны соответствующие нормативы для каждого класса. В конце учебного года ученики должны иметь средний уровень развития двигательных способностей. Тестирование уровня физической подготовленности рекомендуется проводить в первой половине сентября и мая. Это позволит определить исходный и конечный уровень развития физических качеств, провести сравнительный анализ ее динамики.

Контрольные упражнения:

Теория и методика физической культуры

- 1) скоростное - бег 30 м (с);
- 2) координационное - челночный бег 3x10 м (с);
- 3) скоростно-силовое - прыжки в длину с места (см);
- 4) выносливость - 6-минутный бег (мин, с);
- 5) гибкость - наклон вперед из положения стоя (см);
- 6) силовое - подтягивание на высокой перекладине из виса (М);
- подтягивание на низкой перекладине лежа (Д).

Вариативные нормативы и требования разрабатываются региональными и местными органами управления физическим воспитанием, учителями физической культуры школы.

Комплекс физической пригодности молодежи США включает:

- 1) бег 50 ярдов (45,7 м) - с;
- 2) челночный бег 4 x 30 футов (4 x 9,14 м) - с;
- 3) бег 600 ярдов (548 м) - мин, с;
- 4) прыжок в длину с места - м, см;
- 5) подтягивание на перекладине - кол-во раз
или вис на согнутых руках - с;
- 6) поднимание туловища из положения лежа - кол-во раз;
- 7) метание мяча (140 г) - м, см.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Общая характеристика Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11-ых классов.
2. Задачи физического воспитания школьников.
3. Особенности обучения двигательным действиям в младших классах.
4. Особенности обучения двигательным действиям в средних классах.
5. Содержание и организация урока физической культуры в старших классах.
6. Особенности воспитания физических качеств в младших классах.
7. Методика воспитания двигательных способностей в подростковом возрасте.
8. Контроль и оценка уровня физической подготовленности школьников.

Тема 16 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ШКОЛЕ

План: Введение - урок - основная форма занятий физическими упражнениями в школе.

1. Деятельность учителя на уроке физической культуры.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы.
3. Основы методики внеклассных занятий.
4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.
5. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры.

Для реализации комплексного процесса физического воспитания учащихся школьной программой предусмотрено использование различных организационных форм занятий физическими упражнениями: урок физической культуры, занятия в кружках и секциях, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования и др.

Физическая культура в школе является учебным предметом. Содержание предмета доводится до учеников на уроках физической культуры, посещение которых обязательно для всех учащихся школы. Посредством уроков ученики приобретают общее физкультурное образование. На уроках физической культуры учитель создает условия для решения всех задач физического воспитания и направляет самостоятельную работу детей. В значительной степени уроки определяют содержание других форм физического воспитания. Вышеперечисленные особенности и позволяют считать урок основной формой физического воспитания.

Внеурочные формы занятий должны занимать значительное место в школьном процессе физического воспитания. Во внеурочных занятиях совершенствуются физические упражнения, изученные на уроках, умения и навыки самостоятельных занятий, вырабатывается потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Посещение большинства внеурочных форм является добровольным, поэтому организаторы занятий должны сделать их интересными и эмоционально насыщенными для привлечения учащихся.

Каждая организационная форма занятий решает специфические задачи, а также содействует воспитанию личностных качеств школьников. Использование всей совокупности форм занятий делает процесс физического воспитания непрерывным, что значительно повышает его эффективность, позволяет соблюдать рекомендуемый ежедневный объем двигательной активности.

1. Деятельность учителя на уроке физической культуры

Качество урока в значительной степени обусловлено предварительной подготовкой к нему учителя и, в частности, мысленным проектированием его частей и деталей, отраженным в конспекте урока. Однако по ходу урока возникает ряд конкретных ситуаций, требующих оперативного и творческого их разрешения. Конечный успех зависит от знаний педагога, его практического опыта и мастерства. Деятельность учителя на уроке непосредственно определяет качество его проведения. Отличительными признаками хорошо проведенного урока будут: эмоциональный фон и четкая организация, динамичность проведения и достаточно высокая моторная плотность, использование многокомплектных снарядов и технических средств обучения, сочетание интенсификации учебного процесса и дифференцированного подхода к учащимся, алгоритмизация процесса обучения, рациональное применение словесных и наглядных методов обучения, развитие физических качеств и решение воспитательных задач на уроке.

Так, для повышения активности учеников, улучшения их эмоционального состояния в подготовительной части урока учитель должен разнообразить ОРУ, построения и перемещения, использовать следующие приемы управления учащимися: применение различных сигналов, самоподсчет занимающихся, выполнение комплексов ОРУ имитационным и поточным методами, с музыкальным сопровождением, с рифмованными текстами в младших классах. Младшеклассники активны, склонны к образному мышлению, имитации действий. Весь урок с ними можно провести в игровой форме путем решения последовательных задач (например: «Прогулка в лесу»). Немаловажным фактором является и красочное оформление мест занятий.

Для повышения общей интенсивности и моторной плотности подготовительной части

Теория и методика физической культуры

используется фронтальный метод организации деятельности учащихся и дифференцированно групповой (раздельное проведение подготовительной части занятия для юношей и девушек в старших классах). Использование специально-подготовительных упражнений для профилированного вработывания систем организма в предстоящую деятельность (специальная разминка) повышает интенсивность основной части урока.

Центральное место на уроке физической культуры занимает решение образовательных задач. Строгая регламентация последовательности выполнения учениками различных двигательных заданий, использование подводящих и специально-подготовительных упражнений, вариантность выполнения основного, программного упражнения и есть алгоритмизация процесса обучения (составление программы действий). Немаловажное значение при этом имеет образцовый показ упражнения, использование словесных методов объяснения техники, замечаний и поощрения учащихся, разбора и оценки их деятельности. В средних и старших классах учитель должен научить детей самооценке и взаимооценке действий, что является важным условием подготовки учеников к самостоятельным занятиям.

Основной формой организации учащихся в средних и старших классах является групповая, т.е. разделение класса на группы (отделения), каждая из которых имеет свое задание. Дифференцированный подход достигается при наблюдении учителя и под непосредственным руководством его помощников (командиров отделений), а также при индивидуализации процесса обучения. Учитель должен видеть допускаемые учениками ошибки и сразу исправлять их, внося коррективы в процесс обучения. Достижение необходимого количества повторений (10-20 раз) при разучивании и закреплении относительно простых физических упражнений достигается фронтальной организацией деятельности учащихся - использованием многокомплектных снарядов, акробатических дорожек, большого числа мячей, предметов метания и т.п.

Рациональное использование учебного времени предполагает заблаговременную подготовку мест занятий, расстановку и уборку снарядов по ходу урока без специального выделения времени с помощью временно освобожденных от занятий учеников. На уроке учитель сочетает интегральный и избирательный способы при разучивании упражнения, игровой и соревновательный методы - при его совершенствовании, предупреждает возможность травмирования занимающихся. Наиболее эффективно изучение действия при алгоритмизации процесса обучения учителем физической культуры.

Все действия учителя и учеников на уроке должны быть целесообразны и педагогически оправданы, т.е. направлены на решение образовательных и воспитательных задач. К таким действиям относится рассказ и показ упражнения, слушание и осмысливание учащимися, выполнение действий и оценка их, расстановка снарядов, раздача и сбор инвентаря, отдых и др. Педагогически неоправданные действия - это вынужденные простои в силу низкой организации урока. Совокупность педагогически целесообразных действий, выраженная в процентах по отношению ко всему учебному времени, называют общей плотностью урока. Учитель должен стремиться к обеспечению 100 % плотности.

$$\text{Общая плотность урока} = \frac{\text{Сумма времени, затраченного рационально (с)}}{\text{Время урока (с)}} \times 100 \%$$

Каждый урок физической культуры должен содействовать воспитанию физических качеств учащихся. Этим частично достигается его оздоровительная направленность. Регламентация деятельности заключается в строгом дозировании нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учеников. Физическая нагрузка - это суммарная величина воздействия физических упражнений на организм. Малые нагрузки не способствуют развитию физических качеств, слишком большие ведут к функциональному сдвигу и могут нанести вред здоровью детей. Нагрузку дозируют объемом (количеством повторений, длиной дистанции, суммарным весом, количеством упражнений) и интенсивностью (скорость, частота, мощность, количество высокоинтенсивных упражнений). Действием нагрузки является реакция на нее организма. Интегральный показатель нагрузки - частота сердечных сокращений (ЧСС). Показателем работы низкой интенсивности является ЧСС 110-130 уд/мин, средней интенсивности -130-160 уд/мин, большой интенсивности -160-180 уд/мин (для хорошо

Теория и методика физической культуры

подготовленных - до 200 уд/мин). В процессе урока учитель обеспечивает оптимальную физическую нагрузку, для этого он контролирует ЧСС и индивидуальную реакцию учеников по внешним признакам.

При избирательно направленном функциональном воздействии следует вначале выполнять скоростные тренировочные упражнения, затем силовые. Это правило не противоречит использованию отдельных силовых упражнений для достижения эффекта ускоряющего последствия при развитии скоростных способностей. В завершении воздействуют на функциональные свойства организма, лимитирующие проявление выносливости. При наличии в основной части урока упражнений анаэробного и аэробного характера сначала развивают специальную выносливость (силовую или скоростную в анаэробном режиме), а потом общую (аэробную в условиях истинного или относительно устойчивого состояния организма). Целенаправленное развитие координационных способностей наиболее эффективно на оптимальном фоне центральной нервной системы, т.е. в начале основной части урока.

Все педагогически оправданные действия на уроке необходимы. Однако нагрузка определяется двигательной деятельностью учащихся на уроке. Процентное отношение времени, которое тратится на выполнение основных и других упражнений, к суммарным затратам времени в уроке называют моторной плотностью.

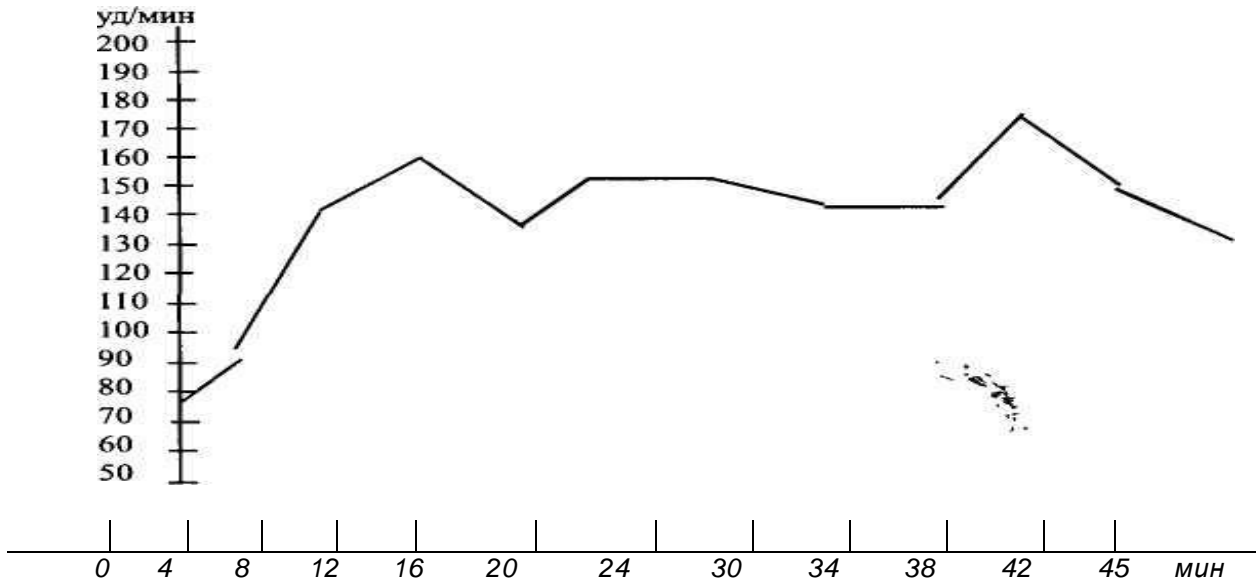
$$\text{Моторная плотность урока} = \frac{\text{Сумма времени двигательных действий (с)}}{\text{Время урока (с)}} \times 100 \%$$

Моторная плотность характеризует общую интенсивность и является одним из основных показателей урока и деятельности учителя физической культуры. Величина моторной плотности урока должна гарантировать его эффективность. Моторная плотность тренировочных уроков составляет 70-80 %, а учебных - 50 % и ниже. Основные факторы, определяющие моторную плотность:

- тип урока (постановка специфических задач);
- тематика урока (раздел учебной программы);
- наличие материальной базы и инвентаря;
- рациональное использование способов организации деятельности учащихся и управления классом;
- использование дополнительных заданий и интенсификация вспомогательных действий;
- краткость объяснений, замечаний, совмещение их с выполнением упражнений.

Для определения плотности и нагрузки урока составляется протокол хронометража и пульсометрии. С началом урока включается секундомер. В протокол заносятся все действия по ходу урока и время окончания каждого действия. Замеряется пульс среднеподготовленного ученика в начале урока, через каждые 4 мин. и в конце урока. Результаты также заносятся в протокол (можно замерять пульс после выполнения двигательных действий). После урока подсчитывается длительность каждого действия и данные разносятся в протокол по группам: двигательные действия, вспомогательные действия, умственная деятельность, отдых, нецелесообразная деятельность (простои). Полученные результаты суммируются, определяется общая и моторная плотность урока и отдельных его частей. На основании замеров ЧСС составляется протокол пульсометрии, отражающий характер функциональных воздействий на уроке.

Теория и методика физической культуры



Педагогический анализ урока

Для всесторонней оценки педагогической деятельности учителя физической культуры на уроке проводится педагогический анализ урока. Он позволяет оценить уровень решения поставленных задач, увидеть сильные и слабые стороны урока. Анализ увиденного позволяет сделать выводы прикладно-педагогического значения.

Педагогический анализ осуществляется по трем направлениям: подготовка к уроку, организация урока, методика обучения. Обязательно ведется хронометраж урока для регистрации затрат времени на каждый составляющий компонент. В той же последовательности отмечаются показатели качества и эффективности совершаемых на уроке действий, применяемых средств и методов, а также имеющиеся недостатки. Последующая обработка хронокарты и тщательный анализ совокупности полученных данных повышает качество последующих уроков, способствует становлению педагогического мастерства учителя.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН АНАЛИЗ УРОКА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

I. ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ К УРОКУ.

1. Наличие плана-конспекта. Оценка его содержания, правильность постановки и формулировки задач урока.

Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря.

2. Личная подготовленность учителя к уроку.

II. ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА.

1. Рациональное распределение времени урока по частям и видам упражнений.

2. Разделение учащихся на подгруппы, команды.

3. Целесообразность выбранных форм размещения и способов перестроения учащихся, рациональность использования площади зала, площадки.

4. Целесообразность использования форм и способов выполнения упражнений (фронтальный, групповой, поточный, круговой).

5. Подготовка оборудования и инвентаря, соблюдение правил безопасности.

6. Моторная плотность урока.

7. Соответствие средств вводной части задачам основной части урока, возрасту и подготовленности учащихся.

Теория и методика физической культуры

8. Выбор места проведения занятий.
9. Дисциплинированность учащихся.
10. Организация учащихся, освобожденных от занятий.
11. Завершение урока (своевременность построения, подведение итогов, уход учащихся).

III. ОЦЕНКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ.

1. Знание терминологии и техники изучаемых упражнений, умение показывать их.
 2. Разнообразии и правильности использования словесного метода обучения. Педагогический такт учителя.
 3. Обеспечение наглядности на уроке.
 4. Использование метода упражнений (строгий регламент, игровой, соревновательный).
 5. Использование карточек, дополнительных заданий.
 6. Владение страховкой и умение оказать помощь при выполнении упражнений.
 7. Развитие физических качеств у учащихся (содержание упражнений, дозировка, индивидуальные задания).
 8. Характеристика нагрузки на уроке (объем, интенсивность, соответствие возрасту и подготовленности учащихся, умение их регулировать).
 9. Взаимопомощь, самоконтроль и самооценка учащихся.
 10. Эмоциональный фон и активность учащихся на уроке.
 11. Задания для самостоятельных занятий.
- Полученные результаты педагогического анализа обсуждаются совместно с учителем, проводившим урок, намечаются пути повышения качества работы и педагогического мастерства преподавателя. При необходимости они доводятся до сведения администрации школы.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня направлены на повышение двигательной активности школьников в процессе учебных занятий, предупреждение гиподинамии. Применяются следующие виды занятий: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки во время уроков, ФУ и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (часть 2-ком-плексной программы).

Гимнастика до учебных занятий способствует организованному началу учебного дня, а также решает оздоровительные задачи - достижение оптимального тонуса организма и сокращение периода вработывания организма в предстоящую деятельность.

Перед первым уроком каждой смены выполняется комплекс из 4-6 ОРУ в течение 5-7 мин. Комплекс: 1-2 упражнения организующего характера (строевые приемы, ходьба) и на точность положения рук; 2-4 упражнения на основные группы мышц (махи, наклоны, вращения, растягивания) и общего воздействия (прыжки, бег умеренной интенсивности); 1-2 упражнения на снятие напряжения, на внимание и самоконтроль, на координацию движений.

Гимнастика проводится по классам, на открытом воздухе, под наблюдением учителя-предметника, ведущего 1-й урок, или в заранее проветренных помещениях, лучше всего по возрастным потокам. Общественный инструктор (старшеклассник), физорг находится перед классом (лицом к ученикам) и выполняет ОРУ под музыкальное сопровождение. Ученики - в школьной форме, девочки располагаются в задних рядах. Комплекс ОРУ разрабатывается учителем физической культуры или старшеклассником по заданию учителя и меняется 1 раз в 2 недели. Уход с занятий организованный, первыми в школу входят младшие классы.

Физкультурные минутки проводятся во время урока по теоретическим предметам и решают задачи снятия утомления, активизации внимания, предупреждения нарушений осанки. Проводятся обычно 1-2 мин., при появлении 1-ых признаков утомления через 20-30 мин. после начала занятий. Выполняются 2-3 упражнения по 4-6 раз каждое:

- ОРУ для пальцев, кистей, рук;
- ОРУ для плечевого пояса, спины, позвоночника (с потягиванием и прогибанием, на осанку);

Теория и методика физической культуры

- общего воздействия (ходьба, приседания);
- на внимание, ассиметричные движения рук.

Физкультминутки проводятся учителем, ведущим предмет, или физоргом, при открытых форточках, сидя или стоя около парт.

Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых перемёнах («подвижная перемена») решают задачи эмоционального активного отдыха учащихся, снимают утомление, повышают работоспособность. У школьников формируются одновременно и навыки проведения массовых самодеятельных форм здорового досуга.

I-IV классы, упражнения с мячами, скакалкой, лазание и перелезание, подвижные игры, элементы танцев, катание на самокатах, лыжах, санках и др.;

V-VIII классы, то же, упражнения на равновесие, танцы, элементы ритмической гимнастики и спортивных игр, упражнения с гантелями (мальчики);

IX-XI классы, пионербол, волейбол, ритмическая гимнастика; упражнения с гирями, штангой, эспандерами (юноши), с обручем, скакалкой, булавами (девушки). Проводятся данные мероприятия на добровольных началах и с учётом интересов школьников.

Необходимо обязательное планирование и подготовка мест, распределение руководителей. В младших классах занятия могут проводить старшеклассники, обязательно подбадривая и оценивая действия детей. С V класса игры для мальчиков и девочек надо проводить отдельно. Можно устраивать простейшие состязания с использованием элементов спортивных игр, выполнением отдельных упражнений, эстафет, аттракционов.

Игры проводятся на открытом воздухе учителями, классными руководителями и физкультурным активом под контролем представителей администрации школы. При низкой температуре воздуха школьники надевают шарфы, шапки, куртки.

Предварительно составляется и вывешивается недельный график по классам с указанием мест занятий и содержания, которые могут варьировать. К концу занятия интенсивность снижается, выполнение упражнений прекращается заблаговременно (5 мин.).

Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня (спортивный час) решают следующие оздоровительные задачи: повышение двигательной подготовленности, укрепление здоровья, физическое развитие. Они значительно отличаются от уроков, более эмоциональны и доступны, проводятся в игровой форме. Воспитатель, учитывая интересы учеников, стремится вызвать у них активность, творческую самостоятельность. Детям, физически менее развитым, уменьшается объём и интенсивность упражнений.

Содержание: ОРУ с предметами; метания, смешанные висы и упоры; прыжковые и беговые упражнения; передвижения на лыжах, катание: санки, коньки, велосипед; подвижные игры, элементы ритмической гимнастики; домашние задания (I-IV классы), ОРУ с предметами, гантелями (м), обручем (д), подвижные и спортивные игры, висы и упоры, ритмическая гимнастика, бег на лыжах и коньках; домашние задания (V-VIII классы).

Спортивный час проводится воспитателем на открытом воздухе в перерыве между выполнением домашних заданий по теоретическим предметам. Учитель физической культуры в случае необходимости оказывает методическую помощь, консультирует, проводит показательные занятия, привлекает физкультурный актив в помощь, подготавливает спортивный инвентарь. Продолжительность занятия - 30-40 - 60 мин. Младшеклассники любят простейшие соревнования в форме заданий: кто быстрее пробежит 20 м, кто дальше прыгнет, кто попадет в цель.

3. Основы методики внеклассных занятий

Часть III Комплексной программы рекомендует следующие внеклассные формы занятий учащихся, проводимые вне режима учебного дня:

- занятия в группах общей физической подготовки (программный материал);
- занятия в кружках физической культуры для I-IV классов. (Гимнастика: элементы на отдельных снарядах и упражнения категории Б. Плавание: кроль на спине и брасс, прыжок с тумбочки и повороты. Игры: настольный теннис, бадминтон, техника отдельных приемов и 2-сторонняя игра. Конькобежный спорт: скольжение по прямой, торможение, повороты. Туристская подготовка: IV класс - 2-дневный поход);

Теория и методика физической культуры

- занятия в спортивных секциях для V- XI классов (ОФП - упражнения для развития физических качеств, специальная подготовка - освоение техники отдельных видов спорта. Гимнастика - все снаряды и акробатика категории Б. Игры: настольный теннис, бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол и ручной мяч, хоккей с шайбой - техника отдельных приемов и 2-сто-ронняя игра. Атлетика: бег, прыжки, метания, эстафеты, бег с барьерами, толкание ядра, кросс. Лыжные гонки: техника ходов и гонки. Туристская подготовка - умения и навыки, походы). Изучаемые элементы и отдельные виды конкретизируются для V-VI, VII-VIII, IX-XI классов.

В старших классах создаются спортивные секции по ритмической гимнастике, борьбе, военно-прикладной подготовке (метание гранаты, стрельба, преодоление полосы препятствий и ориентирование на местности). Популяризируются национальные виды спорта. Занятия в группах ОФП решают следующие задачи:

- овладение программными упражнениями;
- повышение физической подготовленности учащихся.

Группы формируются по 20-25 чел. Привлекаются отстающие по предмету ученики, отнесенные к подготовительной медицинской группе и желающие улучшить физическую подготовленность. Используются физические упражнения, составляющие основу учебной программы. Рекомендуется проведение комплексных уроков. Больше внимания уделяется освоению техники упражнений. Могут использоваться упражнения и других видов: минифутбол, национальные игры. Для улучшения развития физических качеств применяются игровой и соревновательный методы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45-60 минут учителем физической культуры. Содержание занятий планируется с учетом прохождения учебного материала в годовом «Плане-графике» и четвертном плане. Целесообразно некоторое опережение программного материала, чем достигается своевременность подготовки учащихся к его освоению на уроках ФК.

Занятия в с п о р т и в н ы х с е к ц и я х решают задачи:

- изучения техники избранного вида спорта;
- приобщения наиболее физически подготовленных учеников к систематическим занятиям спортом;
- подготовки команд к участию в районных и городских соревнованиях.

В процессе занятий осуществляется морально-волевое воспитание учащихся, формирование знаний и навыков инструкторской и судейской работы. Количество секций в каждой школе определяется прежде всего двумя условиями:

- наличием соответствующей спортивной базы;
- наличием лиц, ведущих секции (учителя ФК, педагоги, тренеры - общественники шефствующих организаций, родители, старшеклассники-спортсмены, тренеры-почасовики).

Могут создаваться временные секции для формирования и подготовки команд к вышестоящим соревнованиям. В отдельных случаях формируются платные секции по художественной и ритмической гимнастике, футболу, плаванию и др.

В каждой спортивной секции учащиеся распределяются по возрастным группам: младшая -11-12,13-14 лет; средняя-15-16 лет; старшая-17-18 лет. Запись в секции производится через физорга класса после медицинского осмотра у школьного врача. Немаловажная роль принадлежит активистам школьного коллектива физической культуры. Учащиеся самостоятельно выбирают тот или иной вид спорта. Не рекомендуется проводить предварительный отбор в секцию.

Содержание занятий определено Комплексной программой и носит разносторонний характер, т.е. направлено на повышение физической подготовленности школьников. Материал ОФП единый для всех секций. Специальная физическая подготовка представлена в программе отдельно - по основным видам спорта.

Другой методической особенностью начальной спортивной подготовки в школе является его многоборность. В связи с тем, что не преследуется цель обеспечения ранней специализации, упражнения данного вида спорта имеют меньший удельный вес (по сравнению с ДЮСШ и ШВСМ), больше используются упражнения из других видов спорта. Могут создаваться секции по многоборью ГТО, хотя они и не указаны в Комплексной программе. Занятия проводятся по группам (до 20 чел.) 2-3 раза в неделю по 60-90 мин.

Ознакомление со спортивной подготовкой учащихся I-IV классов (6-10 лет) осуществляется на занятиях в кружках физической культуры.

4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Массовые общешкольные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия отражены в 4-й части Комплексной программы и включают: проведение ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слетов, физкультурных праздников. Цель: пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Ежемесячные дни здоровья и спорта решают задачи:

- укрепления здоровья и физическое развитие школьников;
- повышения интереса к занятиям физической культурой;
- организации активного отдыха.

Сроки их проведения определяются самой школой в зависимости от местных климатических условий, спортивной базы, планирования других общешкольных мероприятий, подготовленности педагогического коллектива и др. Для подготовки и проведения дней здоровья директор школы привлекает весь педагогический коллектив. Возглавляет работу организатор внеклассной и внешкольной работы. Активное участие принимает совет коллектива физической культуры школы и родительский комитет. Предусматривается медицинское обслуживание. Разрабатывается программа и содержание мероприятия.

Основным показателем продуктивности дня здоровья и отдыха является массовость. Поэтому надо стремиться к 100 % охвату и участию школьников в запланированных видах программы. Ученики, освобожденные от занятий физическими упражнениями, должны находиться с классом, целесообразно привлекать их для оказания помощи классным руководителям и организаторам-общественникам. Продолжительность проводимых видов программы для 1-4 классов - 3 часа, для 5-8 классов - 4 часа, 9-11 классов - 5 часов.

Варианты проведения дня здоровья:

- для всех классов;
- для параллельных классов;
- для группы классов;
- для одного класса (в виде исключения).

Наиболее распространены 1-й и 3-й варианты.

Содержание для 1 класса: подвижные игры, простейшие соревнования, катание на санках, велосипедах, лыжах, пешие и лыжные прогулки. Дни здоровья и спорта включают соревнования по видам упражнений школьной программы, массовые и показательные выступления, конкурсы и другие мероприятия активного отдыха. Дни здоровья могут проводиться на природе для группы классов.

Центром массовых соревнований является школа. Внутришкольные соревнования решают задачи:

- приобщения к систематическим занятиям спортом;
- повышения эмоциональности и активности;
- выполнения разрядных норм;
- развития основных физических качеств.

По характеру соревнования бывают личные, командные и лично-командные. Проводятся они могут внутри класса, между параллельными классами, группами классов или всей школы. В последнем случае устанавливается возрастной коэффициент или младшие получают преимущество на старте. Разработаны и специальные таблицы для уравнивания возрастных возможностей школьников. Проводятся соревнования и групповые (кружки ФК, секции) для укомплектования сборной команды, выполнения разрядных норм.

Соревнования могут проводиться по учебным упражнениям, подвижным и спортивным играм, по мини-играм с упрощением правил и состава, личные соревнования на лучшего бегуна, прыгуна, самого сильного и т.п. В старших классах организуются соревнования по военно-прикладным видам - метание гранат, стрельба, преодоление полосы препятствий, гири. Соревнования на первенство школы между классами рекомендуется проводить как спартакиады, т.е. с комплексным зачетом большинства видов спорта. Отдельные соревнования целесообразно приурочивать к юбилейным датам и праздникам: день школы, день учителя и т.д.

Наибольшая результативность соревнований достигается, если учащиеся заранее оповещены и

Теория и методика физической культуры

заблаговременно готовятся к участию в соревновании. Педагогический эффект приносят ярко и красочно оформленные соревнования, с четкой организацией и квалифицированным судейством, радиофикацией и информацией о ходе соревнований. Обязательно нужно использовать различные формы поощрения учащихся и команд: вручение грамот, дипломов, призов, тортов, жетонов, медалей и др. Открытие и закрытие соревнований проводятся торжественно, в праздничной обстановке, в присутствии коллектива школы и родителей.

В классе соревнования можно организовать в спортивный час. Общешкольные соревнования проводятся во внеурочное время в спортивной форме и должны предшествовать районным и городским соревнованиям. После проведения соревнований их результаты надо довести до сведения учащихся школы (в стенгазете, командной таблице, бюллетенях, фотовитринах, через радиоузел).

Туристские походы решают задачи:

- организации свободного времени и общественно полезной деятельности (краеведческой, пропагандистской, военно-патриотической);
- укрепления здоровья и закаливания;
- формирования прикладных навыков и физического развития;

- воспитания и формирования нравственных качеств в коллективе. Работа в школе проводится по следующим направлениям:

- подготовка общественного актива;
- проведение семинаров с руководителями походов и их помощниками;
- практические занятия и соревнования по выполнению приемов туристской техники;
- прогулки с играми на местности с использованием элементов туристской техники;
- туристские походы в выходные дни.

Руководители походов и их помощники (не моложе 18 лет) назначаются приказом директора школы. Они несут полную ответственность за безопасность школьников. Правила организации туристских походов и соответствующие инструкторско-методические письма Комитета народного образования определяют их обязанности.

Физкультурные праздники являются массовыми зрелищными мероприятиями, имеющими преимущественно пропагандистский характер при правильной их организации. Они решают задачи:

- подведения итогов работы;
- демонстрации достижений школьного коллектива;
- организации досуга.

Физкультурные праздники обычно проводятся в конце (начале) учебного года и в большинстве случаев бывают приурочены к открытию спартакиады, к какой-либо знаменательной дате. Оздоровительную направленность они приобретают в том случае, если большое количество учащихся задействовано в массовых выступлениях. Для подготовки и проведения физкультурного праздника обычно создается оргкомитет. Он разрабатывает сценарий и программу праздника, привлекает классы к подготовке мест проведения, назначает судейскую коллегию, приглашает ведущих спортсменов и тренеров, проводит репетиции.

В содержание программы включается:

- торжественное открытие и парад участников;
- награждение отличившихся школьников-спортсменов и физкультурного актива;
- награждение команд, занявших 1-е места в отдельных видах и в спартакиаде школы;
- показательные выступления лучших спортсменов школы, приглашенных мастеров спорта, чередующиеся с массовыми выступлениями (массовые эстафеты «Лапландия» для младших классов, массовые простейшие подвижные игры, групповое выполнение ритмической гимнастики, физкультурные аттракционы и конкурсы, спортивные развлечения);
- награждение отличившихся при проведении праздника;
- торжественное закрытие.

Необходимыми условиями успешного проведения праздника являются: торжественный церемониал открытия и закрытия праздника (приближенный к ритуалу открытия Олимпийских игр), красочное оформление мест проведения, цветовая гамма спортивных костюмов участников, выступающих в разных видах программы, музыкальный фон, динамичность и разнообразие выступлений.

Теория и методика физической культуры

Большое значение для пропаганды физической культуры имеют спортивные вечера с показательными выступлениями, показом спортивных фильмов и проведением спортивных викторин, с приглашением ведущих тренеров, спортсменов, а также совместные спортивные вечера с учащимися других школ.

5. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры

Ведущей формой организации внеклассной спортивно-массовой работы является коллектив физической культуры школы. Он является самостоятельной организацией, которая решает задачи развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди учащихся. Функции и направления его деятельности определены «Положением о коллективе физической культуры общеобразовательной школы». Коллектив организуется в восьмилетних и средних школах из учащихся I–XI классов при наличии 25 желающих. Руководство в нем осуществляется на основе самоуправления членов коллектива. Высшим руководящим органом является собрание членов коллектива. Ежегодно открытым голосованием выбирается совет школьного коллектива физической культуры в количестве 7–11 человек (может быть и больше). В его состав кооптируются также представители общественных и шефствующих организаций, члены родительского комитета, ученического комитета школы.

При совете коллектива физической культуры по основным направлениям деятельности создаются сектора (комиссии):

- по массовой физкультуре (оказывает помощь в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня);
- по спортивным мероприятиям (организация работы спортивных секций и комплектование сборных команд для участия во внутришкольных соревнованиях, учет разрядников и рекордов школы);
- по подготовке физкультурного актива (помощь учителю физической культуры в подготовке инструкторов, судей, физоргов для организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в школе и по месту жительства);
- по пропаганде (стенная печать, радио, уголок ФК, спортивные вечера и праздники, лекторий ФК);
- хозяйственный (помощь в благоустройстве учебно-спортивной базы, сохранности инвентаря и оборудования).

Руководят комиссиями члены совета, в их состав решением совета привлекаются члены физкультурного актива школы. Председатель совета один раз в год отчитывается перед членами коллектива физической культуры на общем собрании. Вся работа коллектива и совета строится в соответствии с планом заседаний совета, проводящихся ежемесячно в течение учебного года, и планом работы коллектива физической культуры.

Методическую и организационную помощь совету оказывает учитель физической культуры, который избирается в его состав. Организатор внеклассной и внешкольной работы оказывает совету коллектива консультативную помощь, координирует работу учителей и ученических общественных организаций в планировании и проведении внеклассных мероприятий. Директор школы несет общую ответственность за организацию коллектива ФК в школе.

Школьный коллектив получает право именоваться спортивным клубом при достижении высоких показателей, а также, если:

- 75% учащихся активно занимаются ФК, спортом и туризмом;
- ежегодно 30% спортсменов получают спортивные разряды;
- имеется соответствующая спортивная база;
- имеется судейская коллегия и группы общественных инструкторов, ведущих практические занятия в кружках и секциях;
- оказывается регулярная помощь начальным школам района и по месту жительства в организации физкультурно-массовой и оздоровительной работы с детьми и подростками.

Преобразование школьного коллектива физической культуры в спортивный клуб является признанием заслуг школы в развитии физической культуры и спорта и происходит это по согласованию с профсоюзами и спортивными организациями края. Клубу открывается финансирование.

Теория и методика физической культуры

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Отличительные признаки и типы уроков.
2. Структура уроков физической культуры.
3. Требования к уроку физической культуры.
4. Регулирование нагрузки на уроке.
5. Общая и моторная плотность урока.
6. Педагогический анализ урока.
7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
8. Внеклассные формы занятий.
9. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.
10. Школьный коллектив физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975.
2. Аристова Л.В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 5.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М., 1988.
4. Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966.
6. Боген М.М. Методологические основы теории обучения двигательным действиям: Учебное пособие. - М.: ГЦОЛИФК, 1985.
7. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Булич Э.Г. Секреты молодости. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие /Под ред.Л. П.Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Выдрин В.М. Введение в специальность: Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
11. Выдрин В.М. Осмысление интегративной функции физической культуры - магистральный путь познания ее теории // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 5.
12. Галкин Ю.Н. Коэффициент активности. - Смоленск, 1990.
13. Донской Д.Д. Развитие идей П.Ф.Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии // Теория и практика физической культуры. -1987. - № 3.
14. Дубровский В.И. Движение для здоровья. - М.: Просвещение, 1989.
15. Жолдак В.И. Труд и физическая культура. - М.: Знание, 1982.
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М., 1966.
17. Зациорский В.М. Кибернетика, математика, спорт. - М., 1969.
18. Коган А.Н. Цель и смысл жизни человека. - М.: Мысль, 1984.
19. Комков А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 6.
20. Коростылев В.Н. Слагаемые здоровья. - М., 1990.
21. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры личности. - М., 1994.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
23. Мильнер Е.Г. Формула жизни. - М., 1991.
24. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие. - М.: Просвещение, 1989.
25. Наталов Г.Г. Введение в физическую культуру: Учебное пособие. - Краснодар: КГАФК, 1995. Наталов Г.Г. Теория физического воспитания: Учебное пособие. - Алма-Ата, 1976.
26. Наталов Г.Г. Формирование квалификационных качеств специалиста. - Краснодар: КГАФК, 1995.
27. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 1987. - №6.
28. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры /Под ред. А.А.Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
29. Петунии О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры. - М.: Просвещение, 1980.
30. Пономарев Н.И., Дмитриев С.В. Проблемные вопросы теории построения двигательных действий // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №№ 6, 7.
31. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. - М., 1974.
32. Пономарев Н.И. Теоретические проблемы физической культуры // Теория и практика

Теория и методика физической культуры

физической культуры. — 1986. - №№ 5, 8.

33. Программа физического воспитания населения СССР // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 3.

34. Программа физического воспитания учащихся I-XI классов. - М.: Просвещение, 1996.

35. Ратов И.П. К перспективам оптимизации подбора упражнений для массовой физической культуры// Теория и практика физической культуры. - 1990. - №№ 1, 2.

37. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. - М.: Просвещение, 1991.

38. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие /Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.

39. Теоретико-методические основы физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л.С.Дворкина. - Краснодар: КГАФК, 1995.

40. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие /Под ред. Б.М. Шияна. - М.: Просвещение, 1988.

41. Трупан В.В. Сетевое планирование в гимнастике. — Краснодар: КГИФК, 1989.

42. Трушкин А.Г. Теоретические аспекты инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности. - Ростов-на-Дону: РГПУ, 1998.

43. Шуртихина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня для школы. - М.: Просвещение, 1992.

44. Уилмор Дж. Х., Д.Л.Костил. Физиология спорта и двигательной активности (пер. с англ.). - Киев: Олимпийская литература, 1997.

45. Янсон Ю. А. Технология урока физической культуры. - Ростов-на-Дону, 1989.

2.2. Методические указания по использованию инновационных методов

«Мозговая атака» - активный метод обучения. Этот метод может применяться для студентов всех курсов на семинарских занятиях, проводимых по темам «Средства физического воспитания», Методы физического воспитания», Формы построения занятий физическими упражнениями в школе», «Физическое воспитание взрослого населения», «Система спортивной тренировки» и другим.

Цель занятия – организация интеллектуальной деятельности группы студентов- участников метода: «Мозговая атака».

Задачи занятия:

- развивать навыки межличностных коммуникаций и коллективного взаимодействия студентов;
- способствовать развитию навыков продуктивного участия студентов в дискуссии;
- формирование профессиональных знаний.

ПЕРВЫЙ ЭТАП. Организация занимающихся.

Мобилизация группы. По возможности создаются комфортные условия для проведения мозговой атаки: проветривается помещение, удобно располагаются стулья. Определяется оптимальная дистанция между руководителем и группой. Учебная группа делится на подгруппы по 10-12 человек. Проводится разминка. Время выполнения задания регламентируется.

ВТОРОЙ ЭТАП. Технология проведения занятия.

Постановка проблемы. Разрабатываются кроссворд или тестовые задания по теме занятия. Количество вопросов, составляемых для кроссворда или тестов, определяется преподавателем. Обязательное условие деятельности студентов – структура и содержание вопросов не должны (повторять) дублировать термины и понятия, изложенные в лекции по изучаемой теме.

Распределение ролей. Выбирается лидер в каждой группе, он организует взаимодействия участников мозговой атаки, имеет право на «особое мнение» или «последнее слово». Побуждает студентов к активной деятельности. В ходе дискуссий студенты подгруппы могут, в зависимости от ситуации, выступать в одной из ролей: генератора идей, аналитика или критика. Внутри группы все равны – нет функционального деления.

Генераторы должны выдвигать возможно больше новых, оригинальных идей, используя аналоги, ассоциации, личный опыт.

Основной функцией аналитиков должно стать выявление рациональных основ, предлагаемых идей, их анализ и синтез, прогнозирование возможных последствий, конструктивная проработка.

Цель критиков – «разгромить» с различных позиций предложенные идеи.

ТРЕТИЙ ЭТАП. Завершающий.

Каждая подгруппа студентов составляет кроссворд или тестовое задание на отдельном листе бумаги, рядом с вопросом в скобках пишется фамилия студента составителя вопроса или инициатора идеи. Подгруппы обмениваются разработанными тестами и кроссвордами. В процессе поиска правильных ответов студенты высказывают свои замечания о корректности составленных формулировок. Руководитель (преподаватель) комментирует, корректирует, оценивает качество вопросов, привлекая к высказыванию личного мнения студентов, разгадывающих кроссворд. Оценивая результаты работы студентов, преподаватель учитывает активность, оперативность, логику и объективность мышления.

Разработка тестов.

По заданию преподавателя разрабатываются три или более вопросов-тестов с несколькими вариантами ответов к каждому из них. Оптимальное количество ответов не меньше трех и не больше четырех.

Пример: Тесты по теме «»

Какие показатели характеризуют физическое развитие человека:

Варианты ответов:

Теория и методика физической культуры

- А) Показатели телосложения, здоровья, развития физических качеств.
 - Б) Показатели уровня развития физических качеств и спортивных результатов.
 - В) Уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков.
 - Г) Уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
- Правильным ответом является вариант А.

Защита концепции или тезиса.

Преподаватель предлагает студентам осмыслить выдвинутые им тезисы или концепцию, обсудить и теоретически обосновать свое решение. Публично доказать свою точку, подтверждая или отвергая концепцию. Работа в подгруппах регламентируется:

- 1) временем обсуждения,
- 2) временем на выступление,
- 3) количеством задаваемых вопросов выступающему.

Пример: Выдвижение концепции «Систематические занятия физическими упражнениями гармонизируют процессы развития личности».

2.3. Глоссарий

(словарь основных терминов)

Активность - всеобщее свойство материальных тел и способ существования высокоорганизованных систем; совокупность изменений объекта детерминированных им самим.

Различают внутреннюю и внешнюю активность; та и другая может быть спонтанной или наведенной. Человеку свойственны три уровня ее организации: биологический, психический и социальный.

Деятельность - форма системной интеграции процессов внутренней и внешней активности на разных уровнях ее организации; - форма активного, сознательного отношения человека к себе и окружающему миру с целью изменения и (или) освоения условий жизни и (или) собственной природы.

Как способ существования человека и общества, деятельность реализуется в единстве трех ее сторон: производство, общение и потребление. Характеризуется целью, составом операций, предметом, средствами и результатом. Последовательно разворачивается в четырех моментах отношений, включая получение (восприятие), переработку, передачу, использование потоков вещества, энергии и информации для достижения конечных результатов.

Культура - квинтэссенция социально-исторического опыта деятельности; всеобщая технология рационального и эффективного ее осуществления в целях формирования условий, способов и результатов развития способностей, потребностей и свойств общественного человека.

Кристаллизуется (аккумулируется) в трех формах своего существования: 1) культура условий жизни, 2) культура деятельности, 3) культура личности. Кругооборот культуры в метаморфозе ее форм (опредмечивание и распредмечивание) является необходимым условием ее развития и накопления, ее освоения и передачи из поколения в поколение.

Цивилизация - процесс (и результат) распространения и освоения культуры в обществе; стихийное или направленное культивирование условий жизни, форм деятельности и отношений личности.

Культура при этом выступает как сформированная определенной общностью людей социально-историческая модель предстоящей (культивируемой) телесной и духовной организации, возможной деятельности и потребного человеку будущего.

Индивидуальное развитие - совокупность преобразований, протекающих в организме на протяжении всей жизни под влиянием наследственности, условий жизни и деятельности.

Представляет собой двуединый процесс самовоспроизводства рода в индивиде (развертывание наследственных возможностей) и его адаптации к условиям существования (образование функциональных систем деятельности). У человека реализуется в единстве двух сторон онтогенеза (морфо-и системогенез) на трех уровнях его организации: биологическом, психическом и социальном.

Воспитание - фактор (и процесс) направленного развертывания (культивирования) наследственных возможностей в онтогенезе. Представляет собой форму деятельности по управлению морфогенезом посредством наведения процессов внутренней активности, обеспечивающих модификацию саморазвития на основе адаптации к воздействию извне. Способ - передача и освоение культуры и приобщение к искусству. Результат - направленное развитие физических, психических и социальных качеств и структур личности.

Обучение - фактор (и процесс) направленного образования адаптивных функциональных систем деятельности в онтогенезе.

Представляет собой форму деятельности по управлению системогенезом посредством передачи и освоения культуры деятельности и приобщения к науке. Результат - формирование умений, навыков и знаний.

Наука - высшая форма постигающего отношения человека к миру в целом; социальный институт и форма деятельности по получению научных фактов, их преобразованию в систему знаний, их трансляции и применению для разработки объективных технологий предметной деятельности людей; система объективного, проверенного практикой общественного знания о мире, о его строении,

Теория и методика физической культуры

явлениях, их свойствах, связях, отношениях, о закономерностях, условиях и формах их развития, познания и преобразования.

Образование - естественный, индивидуально протекающий процесс стихийного или направленного формирования адаптивных функциональных систем деятельности и поведения человека в ходе производства, общения и потребления; социальная система (и процесс) воспроизводства рода (популяции) «человек» в рамках определенной общности людей посредством передачи и освоения культуры.

Социально-организованное образование является одновременно процессом общения по обмену опытом рационального осуществления доступных человеку видов деятельности, процессом потребления системы знания об объекте деятельности и технологий продуктивного его освоения, и процессом производства нужных обществу людей.

Профессиональная деятельность - форма культивированного отношения человека к окружающему миру; отличается высоким качеством, надежностью и эффективностью. Является продуктом освоения формой применения культуры деятельности, ориентированной по специфике профессии и специальности. Предполагает наличие определенной квалификации.

Профессия - род трудовой деятельности по освоению и изменению некоторой совокупности условий жизни или состояний, способностей и свойств человека; служит источником существования и требует определенной подготовки. Продукт общественного разделения труда; формируется по цели, предмету и требуемым результатам социальной деятельности.

Специальность - вид профессиональной деятельности; отличается характером условий, средств и способов ее осуществления. Продукт аккумуляции определенной ветви культуры деятельности; формируется ее предметно-содержательной основой.

Квалификационная характеристика специалиста - свод требований к уровню профессиональной пригодности, подготовленности и компетентности, ориентированный по особенностям функционального и должностного назначения. Служит основанием отбора и структурирования содержания профессионального образования и форм аттестации.

Квалификация специалиста - показатель (номинация) степени профессиональной компетентности: рабочая (класс, разряд, категория), средняя (мастер, методист, инструктор), высшая (бакалавр, магистр, специалист) и научная квалификация (кандидат наук, доктор наук). Служит основанием для замещения определенных должностей.

Сфера профессиональной деятельности специалиста - область приложения его труда в определенной отрасли (отраслях) народного хозяйства (общественного производства).

Профилирующая дисциплина направления (специальности) - стержневая, интегральная, научно-методологическая дисциплина, специфированная по объекту, сфере и предмету профессиональной деятельности; изучает закономерности, условия и формы применения и освоения объекта для получения конечных результатов, удовлетворяющих потребности определенной отрасли народного хозяйства. Предметной областью познания является вся сфера возможного применения объекта изучения.

Профилирующая дисциплина специальности устанавливает границы проблемного поля, круга предметных интересов и объектного пространства специальности.

Проблемное поле - совокупность возникающих в предметной области науки когнитивных, гносеологических, технологических, коммуникативных и методологических проблем, решение которых позволяет повысить надежность, качество и продуктивность профессионального образования и профессиональной деятельности специалиста.

Двигательная активность - естественное свойство организма, связанное с регулированием потоков вещества, энергии и информации, обеспечивающих его саморазвитие и самосохранение, путем пространственных перемещений и механических воздействий. Проявляется в способности освобождать накопленную энергию и использовать ее для этой цели.

Теория и методика физической культуры

У человека включает совокупность процессов внутренней активности (биоэнергетической, нейрофизиологической, сенсорно-интеллектуальной и эмоционально-нравственной), обеспечивающих выполнение двигательной деятельности и достижение ее конечных результатов.

Двигательные действия - форма проявления процессов внутренней активности во вне и осуществления пространственных перемещений и механических воздействий; продукт системной организации и способ наведения процессов внутренней активности.

По способу энергообеспечения и форме отношений к окружающему миру можно выделить три типа двигательных действий: баллистические преодоления, циклические перемещения и аддитивные согласования.

Двигательная деятельность - форма целенаправленного механического отношения человека к себе и окружающему миру на основе системной организации процессов внутренней активности и внешних действий в целях:

- освоения и изменения пространственно-предметных отношений окружающего мира (производство);
- проявления сущностных сил человека и передачи информации посредством двигательных действий-моделей (общение);
- формирования способностей и свойств посредством наведения процессов внутренней активности (потребление).

По специфике ведущих факторов и уровню системной интеграции процессов внутренней и внешней активности можно выделить пять основных форм двигательной деятельности: 1) естественные, 2) моделирующие, 3) орудийные, 4) ранжирующие, 5) групповые.

Культура двигательной деятельности - технология рационального и эффективного ее осуществления, накопленная в ходе истории и опредмеченная в совокупности условий, средств, способов и результатов доступных человеку ее форм и видов. Аккумулируется в нормах двигательной активности, в технике двигательных действий, в тактике форм двигательной деятельности, в эстетике и этике моторно оформленного поведения.

Как ветвь культуры опредмечивается в трех формах существования.

1) в культуре условий жизни, которая включает материальные и духовные ценности, созданные на основе рациональных технологий двигательной деятельности, и социальные условия их, технологий, формирования, развития, распространения и освоения (инфраструктура);

2) в формах и компонентах двигательной деятельности, аккумулирующих эти технологии и обеспечивающих их освоение и применение, опредмечивание и распределенное (культура деятельности);

3) в культивированных способностях и свойствах личности, освоившей эти условия и эти технологии (культура моторики человека).

Термин «культура двигательной деятельности» семантически ориентирован лишь на вторую из этих форм. Третья форма является продуктом опредмечивания двух первых. Поэтому термин «культура моторики человека» можно, вероятно, использовать для интегральной характеристики всех трех форм вместе взятых.

Онтогенез моторики - процесс прижизненного развития и освоения двигательных возможностей. Развертывается в единстве двух сторон онтогенеза (морфо- и системогенез) на трех уровнях его организации - биологическом, психическом и социальном. Включает: 1) воспроизводство наследственно приобретенных и созданных в ходе истории двигательных возможностей рода «человек» и 2) формирование на их основе адаптивных функциональных систем двигательной деятельности.

Двигательные возможности человека - естественные и культивированные морфофункциональные структуры, способности и свойства личности, которые используются в сфере двигательной деятельности. Реализуются через образование функциональных систем ее осуществления.

Естественные формируются в процессе морфогенеза на трех уровнях его организации. Включает физические (энергообеспечение), нейрофизиологические (управление), когнитивные (восприятие и обработка информации) и коммуникативные (мотивация и интеграция действий) структуры, способности и свойства.

Теория и методика физической культуры

Функциональные системы двигательной деятельности - целостные центрально-периферические образования, которые складываются на основе интеграции наличных двигательных возможностей для получения покомпонентных, промежуточных или конечных ее результатов. Формируются прижизненно в ходе системогенеза на трех уровнях его организации

Двигательная подготовленность - результат и показатель уровня развития двигательных возможностей человека. Характеризуется величиной доступного усилия (физического, когнитивного, коммуникативного) в процессе двигательной деятельности. Оценивается по степени их проявления.

Технология направленного развития, оценки, измерения физических качеств достаточно надежно разработано и широко используется в практике физического воспитания и спортивной тренировки.

Двигательная компетентность - результат и показатель степени освоения двигательных возможностей человека; опредмеченный в составе и способах взаимодействия функциональных систем двигательной деятельности личностный и социальный опыт рационального ее осуществления. Характеризуется объемом и степенью сформированности двигательных умений и навыков. Продукт системогенеза.

Формируется в процессе обучения в системе общего образования посредством передачи и освоения культуры двигательной деятельности на некотором среднем, индивидуально и общественно необходимом уровне ее усвоения (физическое воспитание).

Двигательное мастерство - интегральный показатель уровня развития и степени использования двигательных возможностей в определенном виде двигательной деятельности; опредмеченное в способностях и свойствах личности искусство двигательных действий. Характеризуется кумулятивным эффектом деятельности.

Формируется в системе профессионального образования (исполнительское искусство) и в сфере спорта (спортивное мастерство).

Физкультурно-спортивная деятельность - род социальной деятельности по освоению материальных и духовных ценностей физической культуры и спорта. Реализуется в форме занятий физическими и спортивными упражнениями в целях укрепления здоровья и формирования спортивных достижений.

Физическое воспитание, спорт, физическая культура - исторически сложившиеся направления развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности. Отличаются спецификой объекта и субъекта, особой целью, предметом, средствами и результатом. Субстантные отличия заключены в составе элементов культуры двигательной деятельности, которые являются предметом освоения.

Каждое из направлений может быть представлено особой специальностью и делится на профильные формы: базовые (для всех), профессиональные (для профессионалов) и адаптивные (для инвалидов)

Физическое воспитание - форма управления процессом индивидуального развития человека и общественно организованный процесс направленного формирования способностей, потребностей и свойств личности посредством физических упражнений как элементов культуры двигательной деятельности. Развертывается в единстве двух сторон (физическое развитие и физическое образование) на трех уровнях онтогенеза.

Их взаимоотношения определяют последовательность, строение и содержание физического воспитания, которое включает:

- 1) школу движения (воспитание физических качеств и формирование двигательных навыков);
- 2)школу деятельности (развитие когнитивных качеств и формирование умений рационально действовать);
- 3)школу поведения (воспитание коммуникативных качеств и формирование эстетики и этики поведения в процессе деятельности).

Физическое упражнение - всеобщий естественный закон и способ индивидуального развития моторики живых существ и совершенствования их функций в онтогенезе. Развертывается в единстве двух сторон взаимоотношений между организмом и движением: 1) работа строит орган (морфогенез); 2) организм строит движение (системогенез). Является исходным пунктом, элементарной клеточкой и основной структурной единицей социальной практики физического воспитания.

Теория и методика физической культуры

Физические упражнения - это двигательные действия - операторы, отобранные по способу воспроизводства отношений между организмом и движением (пространственно-предметных, когнитивных и коммуникативных) и по эффекту их воздействия на организм. Обеспечивают наведение процессов внутренней активности, регулирующих направленность и темпы саморазвития.

Физическое развитие - одна из составляющих морфогенеза. Естественный процесс развития биологических структур и функций организма под влиянием наследственности, условий жизни и форм деятельности. У человека регулируется путем направленного освоения культуры двигательной активности.

Физические качества человека - это формы проявления *аетроэргии*, способности живого организма освобождать накопленную в нем энергию и использовать ее для перемещений и механических воздействий. Отличаются способом энергетического обеспечения, оцениваются по внешнему эффекту двигательных действий. Характеризуют уровень дееспособности функциональных систем энергетического обеспечения движений.

Физическое образование - одна из составляющих системогенеза. Естественный процесс прижизненного адаптивного формирования функциональных систем двигательной деятельности и освоения доступных форм ее осуществления. У человека регулируется в процессе обучения движениям и направленного освоения культуры двигательной деятельности.

В практике физического воспитания физическое образование сводится к обучению двигательным действиям. Направленное формирование когнитивных и коммуникативных навыков имеет место в спорте и в некоторых видах профессиональной подготовки.

Двигательные умения и навыки - устойчивые, зафиксированные в системе нейрогуморальных связей и отношений, способы взаимодействия функциональных систем двигательной деятельности.

Физическое совершенство - исторически обусловленный уровень гармоничного, полного и всестороннего физического развития и физического образования, обеспечивающий нормальное отправление и добротную реализацию жизненно важных функций индивида. Является продуктом освоения культуры двигательной деятельности на уровне ее распространения, достигнутом цивилизацией.

Физическое воспитание ориентировано на достижение лишь нормы физического развития и физического образования человека; специализированное и предельное развитие двигательных возможностей это сфера спорта высших достижений.

Спорт - исторически сложившаяся форма, специфическая ветвь и социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества. Является условием предельного развития и максимального освоения двигательных возможностей человека. Исходный пункт развития - потребность в двигательном мастерстве.

По происхождению спорт - состязательная форма проявления, развития и демонстрации двигательных возможностей. По предметному строению - универсальный арсенал культуры двигательной деятельности. По функциям - технологический тезаурус и школа формирования двигательного мастерства в доступных видах двигательной деятельности.

В тенденции спорт стремится охватить всю гамму двигательных возможностей, связанных с перемещением в пространстве (вплоть до космоса), с воздействием (включая эмоциональное) на внешний мир и личность человека.

Спортивное мастерство - опредмеченное в способностях и свойствах личности искусство двигательной деятельности, составляющей содержание вида спорта. Интегральный качественный показатель уровня развития и степени использования двигательных возможностей человека в ходе состязаний; мера надежности и эффективности технологий их формирования

Является формой проявления двигательного мастерства. Основные составляющие - спортивное усилие, спортивная техника, спортивная тактика и спортивная этика

Спортивное усилие - напряженность деятельности отдельных органов, функциональных систем и организма в целом, возникающая в ходе спортивных состязаний в связи с преодолением состава трудностей, свойственных виду спорта.

Величина доступного спортивного усилия определяется функциональной дееспособностью спортсмена, величина необходимого - составом трудностей, возникших в ходе состязаний.

Спортивная техника, тактика и этика - составляющие двигательного мастерства; формы реализации доступного усилия во внешней деятельности на трех уровнях ее организации (движение,

Теория и методика физической культуры

деятельность, поведение). Являются продуктом системогенеза; формируются в процессе спортивной тренировки.

Спортивная тренировка - процесс формирования двигательного мастерства и подготовки к его демонстрации в спортивных состязаниях на предмет оценки уровня спортивных достижений. Представляет собой форму управления процессом предельного развития и освоения двигательных возможностей человека в рамках двух сторон онтогенеза (морфо- и системогенеза) на трех уровнях его организации.

Соотношение сторон и уровней организации онтогенеза образует матрицу последовательно развертывающихся разделов спортивной подготовки: физическую, техническую, когнитивную, тактическую, социально-этическую и коммуникативную подготовку.

Спортивные состязания - процесс и способ демонстрации, сопоставления и выявления достигнутого уровня спортивного мастерства в условиях соперничества. Фактор предельного развития и освоения двигательных возможностей, мобилизации спортивного усилия, оптимизации спортивной техники, тактики и этики. Условие формирования спортивных достижений.

Спортивные соревнования - общественно организованная форма проведения спортивных состязаний и визирования спортивных достижений в условиях официальной регламентации состава спортивных действий и способов оценки мастерства.

Спортивное достижение - продукт спортивной тренировки и спортивных состязаний; интегральный количественный показатель уровня спортивного мастерства, проявленного на спортивных соревнованиях. Служит мерой состояния, уровня развития и степени освоения двигательных возможностей человека. Фиксируется в форме спортивных результатов, рекордов, званий, разрядов, рейтинговых показателей и др.

Система подготовки спортсмена - форма рациональной организации его жизнедеятельности с целью оптимизации условий формирования спортивных достижений. Включает сбалансированную систему учебно-тренировочных занятий и спортивных состязаний, и согласованную с ней, в доступной мере упорядоченную систему компонентов повседневного труда и быта.

Физическая культура - исторически сложившаяся форма накопления и освоения социально-исторического опыта сохранения здоровья и работоспособности человека путем направленного регулирования режимов двигательной активности.

Ее предметным основанием служат нормы двигательной активности как элементы культуры двигательной деятельности, обращенной на человека, на развитие и сохранение его двигательных возможностей.

Физическая активность - форма биологического саморегулирования потоков энергетического обеспечения жизнедеятельности организма. Условие и способ поддержания гомеостаза и сохранения целостности в условиях взаимодействия с внешней средой. Включает всю совокупность биоэнергетических компонентов мышечной, терморегуляционной, когнитивной и коммуникативной активности.

Физическое состояние - интегральная форма проявления особенностей протекания процессов физической активности, обеспечивающих жизнедеятельность и самосохранение организма в различных условиях кинетического, биоэнергетического, теплового, информационного и эмоционального взаимодействия с окружающей средой.

Гиподинамия - физическое состояние, вызванное хроническим отклонением от физиологических норм двигательной активности.

По составу индуцирующих факторов можно выделить три исторически возникших формы гиподинамии:

1) гипозергия - недостаток общего объема двигательной активности; продукт отделения физического труда от умственного;

2) гипокинезия - недостаток разнообразия движений; продукт второго разделения труда - отделения города от деревни;

3) гипотензия - недостаточная напряженность двигательной деятельности; продукт машинного разделения труда - передачи двигательных функций человека технике.

В истории физической культуры эти атаки гиподинамии сопровождались появлением особых форм и способов ее преодоления - физические упражнения, гимнастика и спорт.

Теория и методика физической культуры

Физические кондиции - фазовые интервалы показателей физического состояния и соответствующих норм двигательной активности, обеспечивающих поддержание гомеостаза при данных условиях жизнедеятельности и взаимодействия с внешней средой.

Кондиционный тренинг - форма использования физических упражнений, режимов двигательной активности и сеансов закаливания в целях профилактики гиподинамии, сохранения достигнутого уровня физических кондиций и оптимизации функциональных состояний здоровья и работоспособности человека.

Наиболее рациональны когерентные программы и технологии (круговая тренировка, шейпинг и др.), подобранные с учетом особенностей физического состояния, кинетических и динамических режимов жизнедеятельности, определяющих характер требуемых кондиций.

Система физического воспитания - исторически сложившаяся форма государственной организации совместной деятельности общества, специалистов и населения по развитию, распространению и освоению материальных и духовных ценностей физического воспитания, спорта и физической культуры. Представляет собой иерархически («сверху») упорядоченное единство ценностных ориентации, ресурсного обеспечения и форм деятельности различных социальных институтов, обеспечивающих необходимый минимум возможностей удовлетворения потребностей человека в здоровье, работоспособности, двигательной компетентности и творческом долголетии.

Главным фактором их удовлетворения является культура двигательной деятельности. Из трех особых направлений ее формирования только физическое воспитание вышло на уровень государственной организации по линии народного образования.

Спортивное и физкультурное движение - форма социального движения двигательной активности широких масс населения. Побудительные причины личный или корпоративный предметный интерес (укрепление здоровья, развитие способностей, активный отдых, самоутверждение, имидж, прибыль и др.) Основания - достаточное благосостояние (любительский спорт), наличие спортивного таланта (профессиональный спорт) или специальности (платные услуги), распространение физической культуры и спорта (общественные организации) и др.

Менеджмент в социальной сфере «Физическая культура и спорт» - совокупность современных принципов, форм, средств и методов управления процессом социального развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельностью в целях повышения рентабельности и продуктивности систем физического воспитания, спортивного и физкультурного движения в различных формах их организации.

Специально-профилирующие дисциплины приведенных выше специальностей отличаются спецификой объекта (элементы культуры двигательной деятельности), предмета и сферы его (их) освоения:

1. Теория и методика физического воспитания. Объект – физические упражнения. Предмет - закономерности, условия и способы их применения для управления процессом индивидуального развития человека. Сфера познания и применения - физическое воспитание.

2. Теория и методика спорта. Объект - двигательное мастерство. Предмет - закономерности, условия и технологии формирования двигательного мастерства как показателя предельного развития и освоения двигательных возможностей. Сфера познания и применения - спорт.

3. Теория и методика физической культуры. Объект - физическая активность. Предмет - закономерности, условия и способы оптимизации функциональных состояний здоровья и работоспособности путем направленного регулирования процессов физической активности. Сфера познания и применения - физическая культура.

Общепрофилирующая дисциплина входит в состав основной образовательной программы подготовки бакалавра, магистра и специалиста, специально-профилирующие - в состав программ специализированной подготовки магистров и дипломированных специалистов.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ: ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

Основная

№	Автор	Название	Издательство	Электрн. виде
	Холодов Ж.К.	Теория и методика физического воспитания и спорта (8-е изд., стер.)	М.; Академия. 2013	
	Виленский М.Я	Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие	КНОРУС, 2012. - 239с	
	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие.	М., Академия 2012	

Дополнительная

№	Автор	Название	Издательство	Электрн. виде
	Платонов В.Н	Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник тренера высшей квалификации.	М.; Академия. 2011	
	Железняк Ю.Д.	Спортивные игры	учебник	
	Голощапов Б.Р.	История физической культуры и спорта	учебник	

Для контрольных работ

№	Автор	Название	Издательство	Электрн. виде
	Платонов В.Н	Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник тренера высшей квалификации.	М.; Академия. 2011	
	Холодов Ж.К.	Теория и методика физического воспитания и спорта (8-е изд., стер.)	М.; Академия. 2013	
	Петров П.К.	Информационные технологии в физической культуре и спорте (1-е изд.)	М.; Академия. 2008	
	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие.	М., Академия 2012	
	Голощапов Б.Р.	История физической культуры и спорта	учебник	

Интернет ресурсы

1. http://turnikplus.jino.ru/books/books_2010117193016.pdf
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> Журнал «Физическая культура (воспитание, образование, тренировка)» [Электронный ресурс]:
3. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]:
4. www.edu.consultant.ru
5. <http://www.ed.gov.ru>
6. <http://www.edukuban.ru>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

Теория и методика физической культуры

<http://lib.sportedu.ru/>

8. Журнал «Теория и практика физической культуры»

<http://lib.sportedu.ru/>

Press|ТФФК|