

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»
КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лебедева О.Н., Корякина Е.А.

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Специальность 49.02.01. «Физическая культура»

Учебно-методическое пособие

Воронеж 2021

«Учебно-методическое пособие печатается по решению Ученого совета
ФГБОУ ВО «ВГИФК», протокол № 11 от 29.06.2021 г

Рецензисты:

Герасимова И.А. к.п.н., доцент кафедры социально- гуманитарных
дисциплин ВФ РЭУ им. Г.В. Плеханова;

Рубцова И.В. к.п.н., доцент кафедры теории и методики
физической культуры, психологии и педагогики
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры».

Авторы: Лебедева О.Н., Корякина Е.А.

Материалы учебно-методического пособия соответствуют структуре дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта», изучаемой студентами колледжа института по направлению: 49.02.01. «Физическая культура». В нем приведены исторические факты возникновения и развития физической культуры, раскрыта сущность физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, а также взрослых.

Учебно-методическое пособие может быть использовано студентами колледжа для самостоятельного изучения дисциплины.

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие подготовлено с целью оказания помощи в аудиторном и самостоятельном изучении курса «Теория и история физической культуры и спорта», включает в себя 11 разделов, в том числе задания для самостоятельного выполнения, а также список основной и дополнительной литературы.

В соответствии с Федеральным государственным стандартом среднего профессионального образования основная цель настоящей дисциплины - освоение студентами системы исторических и научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории и истории физической культуры и спорта и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

Для реализации поставленной цели в процессе изучения дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» решаются следующие задачи:

- показать с научных позиций становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества;
- сформировать у студентов широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний в области теории физической культуры, целостного осмысления сути профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации физической культуры, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения и навыки по специальности;
- воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать убеждение о важности и необходимости высококвалифицированных специалистов для решения государственных задач физического совершенствования населения;
- способствовать повышению общей культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаний в области физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Всеобщая история физической культуры и спорта.....	6
1.1. Теории возникновения физической культуры.....	6
1.2. Теоретические основы физического воспитания.....	10
2. История физической культуры России.....	18
2.1. Физическая культура народов нашей страны с древнейших времен до XVIII в.....	18
2.2. Физическая культура России в XVIII в.....	18
3. История международного спортивного и олимпийского движения.....	28
3.1. Международное спортивное и олимпийское движение XIX-XXI вв.....	28
Тест на тему «Олимпийские игры».....	33
4. Системная характеристика физической культуры.....	34
4.1. Введение в теорию физической культуры. Отправные понятия.....	34
4.2. Система физического воспитания и ее основы.....	37
5. Средства и методы формирования физической культуры личности.....	38
5.1. Цель и основные задачи физического воспитания.....	38
5.2. Формирование личности в процессе физического воспитания.....	40
5.3. Средства физического воспитания.....	44
5.4. Методы физического воспитания.....	49
5.5. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию.....	53
Практическая работа: «Средства, методы, принципы физического воспитания».....	57
6. Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями.....	60
6.1. Формы построения занятий в физическом воспитании.....	60

6.2.	Планирование и контроль в физическом воспитании.....	64
7.	Обучение двигательным действиям.....	67
7.1.	Основы обучения двигательным действиям.....	67
8.	Развитие физических способностей.....	70
8.1.	Теоретико-практические основы развития физических качеств.....	70
9.	Физическая культура в системе дошкольного и общего образования.....	79
9.1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.....	79
9.2.	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.....	83
10.	Физическая культура в различные периоды возрастного развития.....	87
10.1.	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи.....	87
10.2.	Физическая культура в период трудовой деятельности человека.....	91
10.3.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.....	94
11.	Теория и методика спорта.....	96
11.1.	Общая характеристика спорта.....	96
11.2.	Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, методы, общие и специальные принципы.....	101
11.3.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Основные разделы подготовки спортсмена. Цель и ее задачи.....	106
11.4.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.....	114
11.5.	Основы построения процесса спортивной подготовки. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.....	115
11.6.	Технология планирования в спорте.....	120
11.7.	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.....	122
	Литература.....	126

1. ВСЕОБЩАЯ ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. ТЕОРИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Выделяют несколько позиций при обсуждении проблемы возникновения физической культуры:

1. Биологическая (теория игры). Немецкий философ Шиллер в конце XIX – начале XX в. выдвинул эту теорию. Сторонниками его теории были философы Бюхер и Гросс (Германия), Спенсер (Англия), Летуэрно (Франция). Они считали, что трудовые процессы возникли из игр животных. Люди играют, потому что у них есть избыток сил. По мнению ученых, в жизни общества «игра старше труда».

2. Трудовая. Другие ученые-историки рассматривали происхождение и первоначальное развитие ФВ с трудовых позиций. Фридрих Энгельс писал, что труд «сделал из обезьяны человека»: в процессе труда человек приобрел необходимые навыки в беге, прыжках, метаниях, лазанье, развивал в себе физическую силу, выносливость, ловкость, сообразительность. Перед

отправлением на охоту, человек изображал на скале или на земле то животное, на которое ему предстояло охотиться, и наносил по изображению удары или стрелял по нему из лука. Древний человек выработывал точность глаза и меткость руки, приобретал навыки, необходимые в реальной охоте.

3. Религиозная. Когда возникли религиозные верования элементы ФУ связывались с религиозными обрядами. Именно так появились культовые обряды и пляски.

Развитие ФК на отдельных этапах истории первобытнообщинного строя

Первоначально игры имитировали трудовой процесс, но живые цели заменялись движущимися мишенями – чучелами, мячами, сделанными из шкуры животного и набитыми шерстью, а охотничий инвентарь заменялся специальным, игровым.

Со временем, на последней ступени развития первобытного общества возникли игры, которые почти полностью абстрагировались от труда. Играющие стали делиться на команды, появились специальные площадки для игр, совершенствовался игровой инвентарь. Различные игры стали регламентироваться простейшими правилами, появились спортивные судьи и зрители.

Позднее процесс развития физической культуры постепенно привел к выделению из игр и обособлению в качестве самостоятельных физических упражнений – бег, метание, прыжки, плавание и другие виды движений. Появились специальные приемы обучения физическим упражнениям подростков и молодежи, т. е. появилось физическое воспитание.

Важное значение в происхождении тех или иных видов физических упражнений и игр имеют географическая среда и климатические условия, в которых жили первобытные люди. Так у народов Севера с древнейших времен в труде и быту применялись лыжи. Все племена, обитавшие по берегам водоемов, широко практиковали плавание, греблю, а в зимнее время передвижение по льду на костяных коньках, изготовленных из длинных трубчатых костей животных. Племена кочевников, жившие в степных районах, с ранних лет приучали детей к верховой езде. Дети австралийцев с ранних лет упражнялись в стрельбе из лука, метании бумеранга, ходили вместе со взрослыми на охоту и рыбную ловлю.

В первобытном обществе физическое воспитание носило высокий уровень развития. Этнографические исследования показывают, что каждой народности были присущи свои формы и виды упражнений. Например, у индейцев Америки – упражнения: ходьба, бег, плавание, гонки на лодках, метание и метательные игры, игры с мячом и т. д.

Отмечается, что в период разложения общинного строя происходит военизация физических упражнений.

Развитие физической культуры в Древней Греции

Основной задачей физического воспитания Спарты и Афин было формирование подрастающего поколения, способного победить в любых условиях. В семье спартанец-отец должен был показать новорожденного ребенка совету старейшин. Воспитывать, растить его дальше разрешалось только в случае, если совет находил его жизнеспособным. Ребенка, достигшего 7-летнего возраста, отнимали у родителей и передавали в распоряжение государственных воспитателей.

Для всех 15-летних юношей был выработан обычай – криптий. Его смысл – выдержать год испытаний, в течение которого юноши проходили боевые учения в районе мятежных деревень, молодежь вместе с руководителем совершала ночные налеты, убивая и уводя намеченные жертвы.

До того, как девушка достигнет 20-летнего возраста, ее обучали, как и юношей, чтобы они в отсутствие мужчин обеспечивали порядок, а также для того, чтобы от них рождалось крепкое потомство.

В другом греческом полисе, Афинах, в V–VI вв. до н.э. не ограничивались только военно-физической подготовкой молодежи, как в Спарте, а давали разностороннее воспитание. Жители Афин считали, что гармоническое развитие человека должно состоять из умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания.

Там дети до 7 лет воспитывались в семье. После 7 лет девочки продолжали воспитываться дома, а юноши до 16 лет посещали государственную или частную школу. С 16 – 18 лет юношей определяли в гимназии, где помимо занятий физической культурой изучались политика, философия и литература.

Молодых людей с 18 лет определяли в государственную военную организацию эфебию, где они несли военную службу.

В Древней Греции использовали два метода применения физических упражнений: гимнастику, или общее физическое воспитание, и агонистику – специальную подготовку и участие в состязаниях.

Агоны – соревнования – проводились ежегодно во всех греческих полисах. Олимпийские игры проводились в Олимпии, расположенной в западной части Пелопоннесского полуострова. У подножия горы Кронос, в долине реки Алфей, до сих пор зажигается олимпийский огонь современных Игр.

Считается, что происхождение Олимпийских и других игр Древней Греции определялось материальными условиями жизни общества, его политическим, культурным, военным развитием. Одна из **главных причин возникновения игр** – потребность в воспитании воинов, демонстрация превосходства военной и аристократической знати в области военно-физической подготовки.

1-ые известные истории Олимпийские игры отмечены 776 г. до н.э.

На Олимпийских играх древнего периода не могли участвовать в состязаниях женщины, рабы, варвары и те, против которых было возбуждено уголовное дело.

В преддверии проведения Игр прекращались все распри и войны. Было запрещено вступить на территорию Олимпии с оружием.

Позднее Римская эпоха принесла Олимпийским играм многонациональный характер, семь веков в Играх участвовали только греки, а затем в них получили право соревноваться атлеты из Сирии, Александрии, Вавилона и др.

Историки считают, что появление и распространение христианской религии, борющейся против языческой веры и проповедовавшей аскетизм, повлекло за собой прекращение Олимпийских праздников. В 394 году Римский император Феодосий I издал указ, запрещающий проведение Олимпийских игр. Спортивные сооружения были разрушены, а землетрясение стерло Олимпию с лица Земли. Игры были преданы забвению на 1000 лет.

Физическая культура Древнего Рима

Жители Рима предпочитали давать физическую подготовку своим детям в домашних условиях. За физическим развитием сыновей следил отец семейства — патриций, воспитывая у них умение владеть оружием, метать копьё и дротик, биться на кулаках, ездить верхом, управлять колесницей, плавать, приучая терпеть холод и голод. В результате к семнадцати годам юноши вполне были подготовлены к военной службе. До 30 лет молодые люди продолжали военно-физическую подготовку в военных лагерях и походах.

В II в. до н.э. и позже, когда в Риме появилась профессиональная армия, основная масса населения была освобождена от военных обязанностей. Значение военно-физической подготовки молодежи ослабло, зато возрос интерес к разного рода показательным соревнованиям, цирковым зрелищам. Участниками таких зрелищных соревнований все чаще становились профессиональные атлеты, а позже — рабы. Тогда основным видом зрелищ стали гладиаторские бои.

Гладиаторами становились рабы, как правило, из числа военнопленных. В специальных школах их обучали владению холодным оружием, приемам ведения боя. Для выступления составляли пары, но иногда на арену выпускали две группы гладиаторов.

Физическое воспитание феодалов

Рыцарская система физического воспитания складывается в период развитого феодализма. Она состояла из семилетних циклов и была трехступенчатой. Первые семь лет жизни мальчик рос в семье, где у него, конечно, были игры и забавы, но только со сверстникам благородного сословия. Затем своих семилетних сыновей феодалы отправляли в замок

своего сюзерена (крупный феодальный правитель). Там до 14 лет будущие рыцари исполняли роль пажей. Они занимались физическими упражнениями — бегом, плаванием, фехтованием, верховой ездой, — одновременно учились правилам рыцарского этикета.

В возрасте 14 лет пажа переводили в разряд оруженосцев — юноша семь лет занимался целенаправленной военно-физической подготовкой. Он учился владеть всеми видами холодного оружия, стрелять из лука и арбалета, объезжать диких лошадей, дрессировать гончих, бегать в латах, лазать по лестницам, прыгать через рвы и заборы и т. п. Он сопровождал сюзерена в походах, помогая ему облачаться в доспехи, принимал участие в различных соревнованиях.

Когда юноше исполнялся 21 год оруженосец посвящался в рыцари. Чтобы получить рыцарский статус, молодой человек должен был показать, как он владеет семью рыцарскими доблестями — верховой ездой, плаванием, фехтованием, стрельбой из лука, охотой, игрой в шахматы и сочинением баллад.

Физическое воспитание крестьян

Безусловно, что от физической подготовленности работника к трудовой деятельности зависело благополучие семьи крестьянина, а военная подготовка была необходима ему для защиты своей свободы, своего дома и участия в военных походах.

Крестьяне в период раннего феодализма были обязаны нести военную службу и являться по приказу своего феодала вооруженными и готовыми к боевым действиям.

С развитием феодальных отношений крестьяне постепенно отстранялись от военной подготовки, поскольку главную роль в военных действиях теперь играло рыцарство.

Физическая культура горожан

В средневековом городе физические упражнения использовались для обучения городского ополчения, а также в празднествах горожан. Вместе с торговцами в город приходили акробаты и жонглеры, развлекавшие покупателей ярмарок.

Когда в городах появились наемные войска, надобность в народном ополчении отпала, но фехтовальные и стрелковые братства сохранились. Они превратились в клубы, где проводили свой досуг горожане.

В тот период различные виды метания послужили основой для развития игр в шары. Особенно широкое распространение получили народные игры с мячом. Игроки перебрасывали мяч друг другу, отбивали его рукой, изогнутой палкой, ракеткой, ногой, что привело к появлению современных спортивных игр — гольф, футбол (особенно в Англии), теннис, крикет.

Чтобы провести состязаний стали строить специальные площадки для

игр в мяч, стрельбы из лука, арбалета, ружья, фехтования, выполнения других физических упражнений. Соревнования все больше регламентировались конкретными правилами. Это дает основание считать, что в средневековых городах зарождались элементы современного спорта.

1.2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Период истории от становления и развития капитализма, первых буржуазных революций XVII в. до Октябрьской революции 1917 г. называют Новым временем.

Наиболее выдающийся мыслитель, французский писатель-педагог XVIII столетия – *Жан Жак Руссо* (1712 – 1778).

Он рекомендовал обращать внимание на физическое воспитание детей до 12 лет. Руссо утверждал, что закалять тело, приобретать умения и навыки – все это должно достигаться свободой движений, играми, купанием в холодной воде; для повышения интереса к занятиям нужно использовать соревновательный метод. Такие идеи способствовали созданию новых методов и форм физического воспитания, отвечающих интересам нарождающегося буржуазного общества.

Руссо высказывал много прогрессивных суждений о воспитании мальчиков, но в отношении воспитания девочек он придерживался в основном традиционной точки зрения. Он считал главной функцией женщины – быть женой и матерью, ей не нужно давать широкого научного образования, но надо заботиться, о ее физическом развитии, эстетическом воспитании, приучать к ведению домашнего хозяйства.

Крупнейший швейцарский педагог, теоретик народной школы – *Иоганн Генрих Песталоцци*.

Он главные надежды возлагал на правильно организованное воспитание и обучение детей, на единство умственного, нравственного и физического воспитания в сочетании с подготовкой к труду. Свои педагогические теории он выводил из основной цели воспитания, которую усматривал в развитии всех природных способностей ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возраста.

Считается, что большая заслуга Песталоцци состоит в развитии принципа наглядности обучения, в стремлении связать чувственное восприятие с развитием мышления. Одной из важнейших задач обучения Песталоцци считал развитие логического мышления, познавательных способностей, умения логично и последовательно излагать свои мысли, формулировать понятия.

Он стремился к тому, чтобы дети бедняков могли получить физическое, умственное и нравственное воспитание.

Национальные системы физического воспитания

Все национальные системы физического воспитания по своему характеру отражали три направления в развитии гимнастики.

1. *Немецкая система гимнастики* сложилась в период оккупации Пруссии войсками Наполеона. Она создавалась на основе идеи объединения немецкой молодежи и подготовки ее к борьбе за освобождение страны. Основателем гимнастических занятий и основателем немецкой гимнастики был **Фридрих Ян**. Ян и его единомышленники оборудовали в Берлине, а затем и в других городах гимнастические площадки, где молодежь занималась физическими упражнениями на гимнастических снарядах и одновременно слушала беседы патриотического характера.

Основу гимнастики Яна составляли упражнения на гимнастических снарядах и военные игры. Со своими помощниками Эйзеленом, Фризенем и другими он составил комплекс упражнений на различных снарядах — перекладине, параллельных брусьях, коне.

Однако гимнастика Яна еще не была законченной системой. Еще не была разработана и организация учебного процесса, занятия представляли собой смесь свободных упражнений по выбору самих учеников и групповые занятия по указанию руководителя. Гимнастику, которую он создал, называли «искусством изворотливости». Со временем немецкая гимнастика стала называться «турнен».

Адольф Шписс приспособил немецкий турнен к преподаванию в школе и выработал схему урока: урок гимнастики начинался с «порядковых» упражнений — преимущественно строевых и простых гимнастических упражнений для установления порядка на занятиях, а затем шли «вольные» упражнения для отдельных частей тела, заимствованные из суставной гимнастики Песталоцци и гимнастики Фита. 3-ей частью урока были упражнения на снарядах. Для того, чтобы за короткое время ученики могли проделать упражнения несколько раз, Шписс ввел групповые снаряды — длинную перекладину с несколькими стойками, длинные брусья с несколькими парами держателей, ряды лестниц, шестов и т. д. В конце урока проводились игры и массовые упражнения.

Шписс поделил все упражнения на четыре степени сложности для различных возрастов, но деление это было чисто механическим, без учета физического развития занимающихся. В методических указаниях Шписс требовал, чтобы занятия велись при строгом руководстве учителя. Ученики должны были точно заучивать упражнения и не допускать никаких изменений.

2. *Шведская система гимнастики (Пер Линг).*

Пер Линг считал, что для физического воспитания следует применять такие упражнения, которые укрепляют и развивают тело человека, т. е. гимнастика призвана укреплять здоровье молодых людей, гармонически развивать их тело, готовить к военной службе. Упражнения в зависимости от целей делились на четыре вида: для рук и ног, брюшного пресса, спины и

боковых мышц туловища.

Отмечается, что для шведской гимнастики были характерны симметричность, прямолинейность и угловатость выполняемых движений. Исключительное внимание точному положению рук, ног и туловища уделялось. Выполняя упражнения, занимающиеся делали много пауз. Те, кто был против шведской гимнастики называли ее гимнастикой поз, а не движений.

Для большей эффективности выполнения упражнений Линг ввел новые снаряды — шведскую стенку, шведскую скамейку, двойной бум и др. Использовались и старые снаряды — конь, канаты, лестницы. Назначение шведских снарядов принципиально отличалось от назначения старых снарядов, на которых занимающийся должен был стремиться выполнить все движения, какие только возможно. Снаряды лишь помогали лучше выполнить те упражнения, которые предусмотрены планом урока, они либо облегчали, либо затрудняли движения, либо создавали лучшее исходное положение для ног.

3. *Французская система гимнастики (Франциско Аморос)*. Суть этого направления в развитии гимнастики заключалось в том, чтобы воспитать у занимающихся практические навыки, сделать их выносливыми и закаленными, научить будущих солдат преодолевать препятствия, встречающиеся на поле боя.

Самыми лучшими упражнениями полковник считал те, которые давали навыки, необходимые в жизни, особенно в военных условиях: это были преимущественно военно-прикладные упражнения — ходьба и бег по пересеченной местности с препятствиями, бег в амуниции и с вооружением, различные прыжки, в том числе с помощью ружья или палки, упражнения в равновесии, лазанье и перелезание, перенесение груза, плавание, в том числе в одежде и с оружием, борьба, метания, стрельба, фехтование.

Аморос проводил урок не придерживаясь какой-либо схемы. Полковник лишь устанавливал общие принципы: упражнения должны проводиться последовательно, от легких к трудным, от простых к сложным; на занятиях нужно учитывать индивидуальные особенности учеников. Он указывал, что действие одного и того же упражнения можно усилить или ослабить, изменяя его скорость, направление и амплитуду. Аморос первым ввел письменный учет результатов занятий, заведя контрольные карточки на учеников, в которые вносили данные физического развития каждого.

4. *Основой Сокольского движения были гимнастические организации*, создателем которых стал Мирослав Тырш. Сторонники сокольской гимнастики во главе с Мирославом Тыршем разработали систему гимнастических упражнений на снарядах с предметами и без предметов, взамен многократного повторения упражнений, как это было принято у немцев, ввели комбинацию различных упражнений, обращая особое внимание на четкость и чистоту движений.

Уроки проводились по схеме: строевые упражнения, вольные

движения; упражнения со снарядами и боевые; упражнения на снарядах в подгруппах (обычно в трех) со сменой снарядов, общие упражнения (например, пирамиды); строевые упражнения, которыми занятия заканчивались.

Петр Францевич Лесгафт положил начало особому направлению в развитии систем физического воспитания. Это направление мы называем *педагогическим*. Его цель, по Лесгафту, — научить молодого человека так пользоваться своими силами, чтобы с наименьшей затратой энергии в кратчайший срок достигать наибольших результатов.

Он исходил из того, что в выборе движений человек должен исходить из осознания их целесообразности для каждого отдельного случая, следуя принципу «сначала мысль — потом действие». Для того, чтобы заставить мысль ученика работать, Петр Францевич даже отказался от показа упражнений, а лишь объяснял, как их выполнять. Он считал упражнения на гимнастических снарядах не соответствующими анатомическому строению человека и потому не пригодными для детей. Лесгафт возражал против соревнований, так как сильные возбуждения мешают систематическому развитию духовных и физических сил молодого человека. Последовательность и постепенность в процессе обучения движениям Лесгафт считал одним из важнейших принципов физического воспитания. Система физического образования Лесгафта делилась на три ступени.

1-ая ступень предназначалась для учащихся начальных классов.

2-ая ступень предназначалась для учащихся средних классов.

3-я ступень предназначалась для учащихся старших классов.

5. Основная гимнастика датчанина Нильса Бука, который не скрывал военной направленности своей системы, была предназначена для вневойсковой физической подготовки молодежи. Он писал, что основная гимнастика создана для того, чтобы здоровых, но неуклюжих деревенских парней так основательно проработать гимнастикой, чтобы они стали подвижными и ловкими, пригодными к несению военной службы.

Основная гимнастика Бука представляла собой модернизированный вариант шведской гимнастики. Широко применялись в ней шведские гимнастические снаряды — стенка, бум, скамейка и др., но при этом использовались и упражнения с партнером, который не только поддерживал занимающегося при выполнении упражнения, но и действовал активно, либо сопротивляясь, либо помогая и выполняя упражнения.

Нильс Бук рекомендовал выполнять упражнения в быстром темпе, с полной амплитудой и с большим количеством повторений. Большое количество упражнения выполнялись поточным методом. Это повышало моторную плотность урока. Предложенные Буком упражнения, вошли в практику физического воспитания и с успехом применяются до сих пор.

Становление и развитие спорта

Термин «спорт» пришел в английский язык из латинского. Изначально

он означал всякую занимательную деятельность на досуге, включающую разные игры, элементы состязания, другие формы развлечений. В современном понимании спорт — собственно соревновательная деятельность.

В эпоху Ренессанса в корне изменилось отношение к спорту. Во многих странах, особенно в Англии, стали проводиться спортивные состязания.

Считается, что Возрождение и широкое распространение спорта в Англии объясняется целым рядом причин: повлияли процессы ускоренного финансово-экономического, политического и культурного развития страны, главной военной силой Англии как островного государства был флот.

Очень популярны в конце XIX в. были легкоатлетические состязания между колледжами и университетами в США.

Бадминтон, конное поло (от англ. polo — мяч), настольный теннис (пинг-понг) появились в Европе из стран Азии, Африки, Америки.

Первый клуб любителей конькобежного спорта был создан в Париже.

В 1888 г. был основан Атлетический союз любителей гимнастики и легкой атлетики США, в 1903 г. — Всешведский спортивный союз, в 1906 г. — Национальный университетский атлетический союз в Соединенных Штатах.

В конце XIX в. проходят международные соревнования по различным видам спорта. В результате встала проблема создания международных спортивных объединений.

Важно, что при проведении первенств и чемпионатов мира были упорядочены правила соревнований, а также требования к спортивному оборудованию и инвентарю.

В начале XX в. появились новые виды спортивных игр — баскетбол, волейбол, гандбол, водное поло.

Физическая культура и спорт в капиталистических странах.

Выйдя из Первой мировой войны, каждая страна по-своему использовала физическую культуру и спорт в воспитании молодежи, но общей особенностью этого периода стала организационная перестройка всей системы физического воспитания.

Отмечается, что тенденция к милитаризации физического воспитания особенно ярко проявилась *в Германии*. С 1937 г. в школах вводятся пять уроков физического воспитания и один спортивный день в неделю, в вузах — обязательные занятия в течение трех-четырех семестров, а на старших курсах — обязательное посещение специальных занятий по военно-физической и технической подготовке. На предприятиях для работавших подобную программу проводила организация «Сила через радость». Однако занятия большим, академическим, спортом были доступны только представителям обеспеченных классов. Большая часть населения занималась военно-прикладными упражнениями.

К 1935 г. в фашистской Германии была создана пятимиллионная армия, хорошо подготовленная в военно- спортивном отношении.

В **Италии** физическим воспитанием взрослого населения занималась организация «Отдых после работы», а также военное и полицейское ведомства. Молодежь в возрасте 19 – 21 года на допризывных пунктах участвовала во всевозможных парадах. Очень широко использовались легкая атлетика, фехтование, гимнастика, гребля, горнолыжный спорт, плавание, парусный спорт, конный спорт, регби, футбол, баскетбол, волейбол, стрельба, вело- и автмотоспорт.

Военно-физическая подготовка в **Японии** проводилась обязательная военно-физическая подготовка в школах (400 ч), в вузах (300 ч), а также в военных и полицейских подразделениях, спортивно-гимнастических объединениях, скаутских организациях. Главными средствами были национальные виды физических упражнений — дзюдо, кендо, карате, фехтование, стрельба из лука, гимнастика, легкая атлетика, плавание, регби, бейсбол и сумо.

Для подготовки спортсменов к войне в **Венгрии** была создана организация «Левенте», в **Финляндии** — юношеские подразделения «Беличьи роты», в **Аргентине** — «Гитлеровская гвардия», в **Чили** — «Тропас насистас де асальто» — точная копия Гитлер- югенд. Полспортивные-полувоенные профашистские организации создавались также в **Польше** и других странах, граничащих с СССР.

В **Соединенных Штатах Америки** физическое воспитание детей до 17 лет проводилось в школах и скаутских организациях. Одними из наиболее распространенных в США видов спорта были легкая атлетика, баскетбол, теннис, бейсбол, американский футбол, гребля, плавание и др. Профессиональный спорт в США превратился в одну из характерных сторон американского образа жизни. 30% информации через печать, радио, кино, а позднее и телевидение посвящалось подробным репортажам матчей, турниров, описанию «красивой жизни» спортивных звезд. Профессиональный спорт стал бизнесом. Ловкие дельцы от спорта на эксплуатации спортсменов наживали огромные состояния.

В 1920 г. **во Франции** был принят закон о физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста, а военное министерство утвердило положение о физической подготовке и спортивной работе в учебных заведениях, спортивных клубах и обществах. Отмечается, что в основу средств и методов физического воспитания была положена модернизированная естественно-прикладная гимнастика Жоржа Эбера. Развитие получили такие виды спорта, как футбол, горнолыжный спорт, фигурное катание, велоспорт, фехтование, тяжелая атлетика. С 1936 г. создается Государственное управление делами спорта и активного отдыха, получает право на существование рекреационный, развлекательный, спорт,

Вопросами спортивно-гимнастического движения занимались в **Великобритании** Центральный совет по физическому отдыху, Национальная организация игровых площадок, Британская олимпийская организация.

Имелась хорошая система физического воспитания в учебных заведениях — школах, колледжах, университетах, а также скаутские организации молодежи до 17 лет для занятий физическими упражнениями вне школьных занятий. Англия считается родоначальницей многих видов спорта, таких, как футбол, регби, бокс, велоспорт, крикет, гольф, гребля и др.

В Азии, Африке, Латинской Америке спортивно-гимнастическое движение пока не получило значительного развития. Но в некоторых странах культивировались такие современные виды спорта, как хоккей на траве, борьба, отдельные дисциплины легкой атлетики, а также национальные виды физических упражнений и игр.

Физическая культура и спорт в странах социализма.

После окончания Второй мировой войны развернулось строительство крупных спортивных сооружений, расширялась материальная база физкультурного движения. Пристальное внимание уделялось организации учебно-спортивной работы с детьми и юношами в спортивных школах и интернатах. Важно, что были открыты специальные физкультурные учебные заведения, развернулась научно-исследовательская работа, физическое воспитание в вузах стало более специализированным. В школах увеличилось число занятий физкультурой — с двух до трех раз в неделю. В учебный план было включено плавание.

С 1952 г. стали регулярно проводиться совещания руководителей спорта, совместные научные конференции, семинары тренеров, совместные тренировочные сборы, комплексные международные соревнования, заключались межгосударственные договоры о сотрудничестве и обмене опытом в спортивной сфере.

Большое значение для укрепления дружбы между народами имели периодически проводимые фестивали молодежи. В Праге в 1947 г. был проведен первый Всемирный фестиваль молодежи и студентов.

Немного иначе развивалась спортивная работа в Азиатских странах. В Монгольской Народной Республике были созданы секции «красной физкультуры», в 1947 г. начал работу Государственный комитет по делам физической культуры, в 1962 г. национальный Олимпийский комитет Монголии был признан МОК.

Следует отметить, что в Демократической Республике Вьетнам был введен Физкультурно-спортивный комплекс «Будь готов к труду и обороне». Спортсмены из Вьетнама начали принимать участие в спартакиадах. При неоценимой помощи СССР были построены крупные спортивные комплексы. Спортсмены Вьетнама в 1980 г. спортсмены Вьетнама приняли участие в XXII Олимпийских играх в Москве.

Спортсмены Китая участвовали в играх X, XI и XIV Олимпиад. После провозглашения в 1949 г. Китайской Народной Республики ее национальный Олимпийский комитет МОК не признал — КНР вышла из олимпийского движения.

В США для школьного физического воспитания проводится подготовка профессиональных кадров. Активно развивается любительский спорт, основу которого составляет студенческий спорт под эгидой Национальной ассоциации студенческого спорта.

Также развивается профессиональный спорт. Появляются национальные лиги по наиболее популярным видам спорта и отдельным играм — футболу, бейсболу, хоккею, баскетболу, боксу. Профессиональный спорт получает большую финансовую поддержку от средств массовой информации.

В 1960-х гг. в развитых капиталистических странах разворачивается широкая пропаганда здорового образа жизни. Организационно оформляется движение «Спорт для всех» как продолжение рекреационного движения на Западе. В Канаде регулярно проводилась Неделя физической активности, к участию в которой приглашались граждане других стран.

Продолжает свое развитие региональное спортивное движение. В 1949 г. создается Ассоциация Азиатских игр, а с 1951 г. проводятся летние Азиатские (Паназиатские) игры. С 1963 г. проходят Панафриканские игры, активными участниками которых являются спортсмены Нигерии, Египта, Кении, Алжира и Туниса. После Второй мировой войны были возобновлены Панамериканские (Трансконтинентальные) игры, Карибские игры и Боливарские игры. В 1952 г. по инициативе Франции было организовано проведение Средиземноморских игр. С 1953 г. представители Лиги Арабских государств для сближения арабских народов организуют проведение Панарабских игр. Страны бассейна Тихого океана проводят Тихоокеанские игры, а страны Балтии — Балтийские игры, в которых принимает участие и Республика Беларусь. Продолжаются игры Британской империи, Балканские игры, а с 1956 г. — Католические игры.

Начался новый, более благоприятный этап развития международного студенческого спортивного движения. В ноябре 1945 г. был образован Международный союз студентов (МСС), в который вошли студенческие организации СССР и других социалистических стран. В 1947 г. была создана Международная федерация университетского спорта (ФИСУ). В период «холодной войны» студенческим играм был объявлен бойкот. Отмечается, что после длительных переговоров страны-члены МСС в 1959 г. были приняты в ФИСУ. Студенческие игры получили название «универсиада».

2. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОССИИ

2.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НАРОДОВ НАШЕЙ СТРАНЫ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ДО XVIII В.

Отечественные археологические раскопки и этнографические исследования показывают, что уже в древности народы, живущие в первобытной общине, применяли различные физические упражнения и игры,

связанные охотничьей, земледельческой, скотоводческой деятельностью, с бытом и культовыми обрядами.

Главной формой занятий физическими упражнениями славян были игрища, которые устраивались в честь языческих богов — Сварога (бога небесного огня), Ярилы (божества мужского плодородия), Перуна (бога грозы — главы языческого пантеона).

Очень популярны были в русском народе разнообразные приемы ратоборства — фехтование на палицах, обоюдоострыми мечами. Ратоборцы обучались приемам защиты, подножкам, уходам и уверткам от ударов. Удаля русичи демонстрировали в кулачных поединках — «сам на сам», а также в групповых схватках — «стенка на стенку». Участвующие делились на «стены» по возрасту — подростки, юноши, взрослые. Существовало ограничение: подростки дрались с подростками и не имели права биться с юношами, а юноши не вступали в бой со взрослыми.

Очень ценились в народе целебные свойства воды, широко использовались купание, плавание, ныряние. Самыми распространенным средством закаливания служили имевшиеся в каждом подворье парные бани с обливанием холодной водой, а в зимнее время — купание в проруби.

ФК Русского централизованного государства

Историки отмечают, что в XV в. было создано национальное, а затем многонациональное централизованное государство во главе с Московским княжеством. Православная церковь рассматривала игры и развлечения народа как проявление язычества и объявляла их греховными. Распространенная среди народов Поволжья мусульманская религия, также проповедовала аскетизм, объявляла игры и физические упражнения делом, не угодным Аллаху, а 1648 г. царь Алексей Михайлович издал указ, запрещающий народные игры и забавы.

Следует обратить внимание на то, что физическое воспитание представителей правящего класса было связано с подготовкой к военному делу. Появилась педагогическая и медицинская литература, в которой отражались и вопросы физического воспитания.

2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РОССИИ В XVIII В.

Направленная на создание регулярной армии и флота военная реформа, началась с организации Петром потешных отрядов из дворянской и крестьянской молодежи подмосковных сел Преображенского и Семеновского. В итоге военных преобразований были налажены военно-физическая подготовка и обучение боевым навыкам юношества. Военизированные игры — потехи — Петр проводил в условиях, приближенных к боевым, устраивая походы, учебные сражения, во время которых формировались необходимые физические и морально-волевые качества будущих солдат.

Еще одним крупным нововведением Петра I было внедрение физического воспитания в учебные заведения.

Во всех крупных учебных заведениях преподавались фехтование, верховая езда и танцы. Обязательно в режим учебного дня включались прогулки, игры, телесные упражнения. Например, в Москве, в Сухаревой башне, где размещалась школа математических и навигацких наук, был оборудован рапирный зал. За отличные успехи в овладении рапирной наукой ученикам прибавляли жалованье.

Упражнениями на парусных и гребных судах Петр I стремился пробудить у россиян интерес к морскому делу. Для того, чтобы приохотить своих подданных к занятиям парусом и греблей, Петр I поначалу даже запретил строить мосты через Неву и указал следить, чтобы через Неву переправлялись на судах. Отмечается, что дворяне получили суда в бесплатное пользование и каждое воскресенье с ранней весны до поздней осени должны были участвовать в учебных занятиях для отработки разнообразных приемов управления парусными и гребными судами. Такие же занятия стали проводиться и на Москве-реке. Их целью была подготовка офицеров и матросов, гребцов и рулевых для создаваемого военного и торгового флота, а также для культурных развлечений дворянской молодежи.

Стоит обратить внимание на то, что знакомство с западноевропейской культурой имело для российского просвещенного общества не только положительное значение, но и негативные последствия. Отмечается, что после смерти Петра I в результате дворцовых смут и переворотов во главе государства нередко оказывались люди, стремившиеся насадить в России иноземные порядки.

Такая тенденция проявилась и в армии. Структурированные Петром основы национальной системы военно-физической подготовки начали вытесняться прусской системой, основанной на муштре. Преуспевал в этом фаворит императрицы Анны Иоанновны генерал-фельдмаршал Миних, при нем все внимание в подготовке солдат стали обращать на внешнюю выправку, парадность шага, равнение в строю. Любое проявление инициативы строго наказывалось.

Большая часть русского офицества старалась противодействовать системе муштры, сохранять и развивать петровские традиции. Например, генерал-фельдмаршал *Петр Александрович Румянцев* и *Григорий Александрович Потемкин* отказались от слепого подражания западным образцам и пытались улучшить военно-физическую подготовку солдат.

Развитие научно-теоретических основ физического воспитания

Важное значение для развития научной системы физического воспитания имели труды революционеров-демократов Николая Чернышевского и Николая Добролюбов, которые критиковали немецкую муштрующую гимнастику, усиленно насаждавшуюся в России правительством, высоко ценили народные игры и физические упражнения.

Необходимость и значимость физического воспитания в своей педагогической системе показал педагог-демократ Константин Дмитриевич Ушинский. Он утверждал, что физическое состояние неизбежно оказывает влияние на интеллект. Построив процесс физического воспитания ребенка правильно, можно оказывать воздействие на развитие его умственных способностей, и наоборот, умственная деятельность способствует правильному физическому развитию.

Главными средствами физического и нравственного воспитания Ушинский считал труд и детские игры. Он обратил внимание на необходимость во время учебных занятий по теоретическим дисциплинам проводить в течение пяти минут физические упражнения.

Русский критик и публицист Дмитрий Иванович Писарев требовал серьезной коррекции существующей системы физического воспитания детей. Писарев считал, что необходимо ввести школьную гигиену, организовать врачебный контроль, чтобы физическое воспитание детей приносило оздоровительный и закаляющий эффект.

Русский писатель Лев Николаевич Толстой выступал за «свободное воспитание». Толстой считал, что всякое воспитание есть насилие, так как воспитатели навязывают ученикам свои представления, а это противоречит свободному развитию личности. Дети во время занятий физическими упражнениями действовали самостоятельно, без организованного руководства.

Иван Михайлович Сеченов опытным путем доказал, что деятельность нервно-мышечного аппарата неразрывно связана с деятельностью центральной нервной системы и зависит от нее. Он показал, как при повторных движениях организм постепенно освобождается от сокращений, не нужных для данной работы, и это открытие легло в основу теории формирования двигательных навыков. Сеченов утверждал, что восстановление работоспособности утомленных мышц, происходит быстрее при работе их антагонистов, что послужило материальной основой теории активного отдыха.

Физическое воспитание учащейся молодежи

В 1864 г. был принят новый школьный устав, по которому гимнастика вводилась как обязательный предмет в гимназиях и прогимназиях.

Историки отмечают, что накануне военной реформы все внимание было сосредоточено на том, чтобы улучшить допризывную военно-физическую подготовку учащихся: в 1873 г. издается Руководство по гимнастике для сельских школ, в котором прямо говорилось, что вводится оно для подготовки учащихся к службе в армии.

В 1893 г. при участии Лесгафта в Петербурге организуется Общество содействия физическому развитию учащейся молодежи — ОСФРУМ. Позднее ОСФРУМ открывает филиалы в Москве, Одессе, Томске, Тифлисе, в других городах России. К 1910 г. насчитывается до 80 таких обществ. Начали

открываться детские площадки для занятий играми и физическими упражнениями во внеучебное время, проводятся экскурсии, прогулки за город, зимой заливаются площадки для катания на коньках, строятся горки для катания на санках.

В 1902 г. под влиянием прогрессивной общественности министр народного просвещения издал циркуляр, в котором предусматривалось введение в школах подвижных игр, военной гимнастики, гимнастики на снарядах, плавания, гребли, катания на коньках и лыжах, ручного труда, танцев и пения. Предлагалось проводить такие занятия в течение 30 мин в середине учебного времени. Однако дальше рекомендаций дело не пошло.

В начале XX в. рост революционных настроений среди гимназической и студенческой молодежи вынудил правительство создавать внешкольные полуспортивные-полувоенные организации для молодежи, воспитывая ее в духе преданности монархии. Большое распространение получили «потешные» отряды, скаутские организации и кружки сокольской гимнастики.

В 1908 г. были созданы «Потешные» отряды при участии Николая II по примеру потешных полков Петра Великого. Мальчики под руководством офицеров обучались строю, играли в военные игры, разучивали гимнастические упражнения. В лучших отрядах проводились парады-смотры.

Отмечается, что попытка милитаризации школы вызвала возмущение и протест многих учителей и родителей, поэтому к 1914 г. «потешные» отряды были распущены.

Наибольшей популярностью в России пользовались кружки сокольской гимнастики. Кружок «Сокол» появился в 1900 г., а в 1913 г. Россия вступила во Всеславянский сокольский союз.

В 1911 г. в Петербурге была образована Студенческая спортивная лига.

Научная и педагогическая деятельность П.Ф. Лесгафта.

Петр Францевич Лесгафт – выдающийся деятель в области теории и практики физического воспитания в дореволюционной России. Невероятно разносторонне образованный человек – врач и педагог, биолог и анатом, Лесгафт был в то же время основоположник лечебной гимнастики, создателем оригинальной системы физического воспитания, организатором первого в России высшего учебного заведения по физическому воспитанию.

В 1868 году после получения докторских степеней по медицине и хирургии был приглашен на должность заведующего кафедрой физиологической анатомии Казанского университета. Важно, что в 1870 году впервые в России он принял женщину (ученицу акушерского класса Е.С. Мужскову) на должность ассистента кафедры анатомии.

В 1893 г. произошел неожиданный и радостный как для самого Лесгафта, так и для его многочисленных учеников случай... По окончании очередной лекции его ученик И. Сибиряков, сын богатого

золотопромышленника, предложил своему учителю в полную собственность 200 тыс. рублей и большой дом стоимостью в 150 тыс. рублей. Осенью 1894 г. эти средства позволили открыть Биологическую лабораторию — научный центр для проведения экспериментальных работ по анатомии, физиологии и другим естественным наукам.

Еще одним важным событием 1893 г. стала организация Лесгафтом биологической лаборатории и открытие первых в России «Курсов воспитательниц и руководительниц физического воспитания», которые подготовили много женщин педагогов.

Петр Лесгафт оставил нам замечательные труды, которые и поныне служат руководством в различных отраслях естественных и педагогических наук, а именно: "Основы теоретической анатомии", "Руководство по физическому образованию детей школьного возраста", "Семейное воспитание ребенка и его значение" и другие.

Огромной заслугой Лесгафта является то, что он первый в России раскрыл тесную связь между умственным воспитанием и физическим образованием детей, создал оригинальную, глубоко продуманную систему физического образования, разработал ее методику и сам готовил кадры педагогов для ее осуществления на практике. Он был создателем высших курсов, где готовились кадры педагогов по физической культуре.

Физическая культура в послереволюционный период и в 1920-е гг.

Весной 1918 г. было образовано Главное управление всеобщего военного обучения и формирования резервных частей Красной армии — Всевобуч.

Они были созданы при всех военкоматах, на них была организована работа по военно-физической подготовке допризывной молодежи в возрасте 16—18 лет и призывников в возрасте 18—40 лет. Для молодых людей, призывников, была разработана программа, включавшая занятия по военно-полевой гимнастике, рукопашному бою и стрельбе. В нее входили гимнастика, фехтование, легкоатлетические упражнения, плавание, если позволяли условия, занятия гребным и парусным делом, лыжная подготовка в зимнее время.

Всевобуч руководил практически всей физкультурной работой в стране, организуя военно-спортивные клубы, где рабочая молодежь уже на добровольных началах, по своему выбору занималась различными, в основном прикладными видами спорта и участвовала в спортивных соревнованиях.

В 1918 г. в Москве на базе инструкторских курсов был образован одногодичный институт физической культуры, преобразованный в 1920 г. в высшее учебное заведение. Годом раньше на базе Высших курсов П. Ф. Лесгафта был открыт Государственный институт физического образования.

В 1920 г. при Главном управлении Всевобуча был образован Высший совет физической культуры — совещательный орган, на который возлагалась

разработка программ, уставов и других документов, регламентирующих организацию физического воспитания и спортивных мероприятий.

Большую роль в развитии физической культуры в эти годы играли профессиональные союзы. Союзы создавали физкультурные кружки на фабриках и заводах, в рабочих клубах, обеспечивали их необходимыми материальными средствами.

Усилилась физкультурно-спортивная работа, стали проводиться спортивные праздники и соревнования. Развивались гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, лыжный, конькобежный спорт, футбол.

В 1923 г. советское правительство решило создать Высший совет физической культуры при ВЦИК. В его состав вошли представители ряда наркоматов, и прежде всего Наркомата здравоохранения во главе с И.А.Семашко.

В 1926 г. XV партийная конференция подвергла критике работу профсоюзных кружков физической культуры и предложила перейти на секционную форму проведения занятий. Их создание способствовало оживлению спортивно-массовой работы.

В 1927 г. в Москве состоялся Всероссийский летний спортивный праздник, а с 1928 г. стали проводиться комплексные соревнования, получившие название спартакиад.

Физическая культура в 1930-е гг.

В 1930 г. ЦИК СССР учредил Всесоюзный совет физической культуры с правами государственного руководства и контроля за работой по физической культуре, проводимой всеми организациями страны.

Клубные кружки на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях заменились коллективами физической культуры, которые работали под руководством местных профсоюзов. Они в отличие от кружков были наделены большей организационной самостоятельностью, обладали широкими возможностями для использования физической культуры в целях организации труда и отдыха работающих.

Таким образом началась работа по внедрению физкультурных мероприятий в производственный процесс. Важно, что *производственная гимнастика* рассматривалась как фактор научной организации труда, предупреждающий утомление в процессе рабочей смены, повышающий производительность труда, было организовано научное изучение применения производственной гимнастики.

Неоценимое значение для становления методических основ советской системы физического воспитания имело введение *физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»* (ГТО).

В 1931 г. Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о физкультурном комплексе ГТО. Изначально комплекс состоял из одной ступени и включал 15 нормативов по различным физическим упражнениям и три теоретических требования: знакомство с основами советского

физкультурного движения, основами военного дела, самоконтроль на занятиях физическими упражнениями. Позднее была введена вторая ступень комплекса, включавшая 22 более сложных практических норматива и три теоретических требования, а в 1934 г. для школьников была введена особая ступень «Будь готов к труду и обороне» (БГТО), содержащая 13 норм и пять требований.

В 1934 г. советское правительство приняло решение об учреждении первого почетного спортивного звания — *заслуженный мастер спорта СССР*. В 1937 г. была утверждена и разработана Единая всесоюзная спортивная классификация, устанавливающая разрядные нормы и требования по видам спорта.

С 1930 г. физическое воспитание было введено как обязательный предмет во всех средних специальных и высших учебных заведениях. В высших учебных заведениях создавались кафедры физического воспитания.

1-ые детские спортивные школы (ДСШ) появились в 1934 г. В этом же году впервые была проведена Всесоюзная студенческая спартакиада.

В 1936 г. ВЦСПС принял решение о создании при центральных комитетах профсоюзов всесоюзных отраслевых добровольных спортивных обществ (ДСО), которые объединяли коллективы физической культуры, входящие в их отрасль. Например, были созданы ДСО «Водник», «Локомотив», «Буревестник», «Медик», «Нефтяник», «Пищевик», «Шахтер», «Энергия» и др.

Еще одним нововведением стало создание в 1939 г. *Всесоюзного дня физкультурника*.

Физическая культура и спорт накануне и в годы Великой Отечественной войны

Зимой 1940 г. вводится новый комплекс ГТО. В нем число норм было сокращено, в каждой ступени вводились два раздела — обязательные нормы и нормы по выбору.

К обязательным нормам относили: гимнастику, бег, плавание, преодоление полосы препятствий, стрельбу, ходьбу на лыжах (пеший поход), а также теоретические сведения об основах советского физкультурного движения и гигиене, а нормы по выбору состояли из групп упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств — силы, ловкости, быстроты и выносливости.

В 1939 г. состоялся Всесоюзный праздник по оборонным видам спорта, а с сентября 1941 г. в стране было введено всеобщее военное обучение.

Молодых людей обучали штыковому бою, метанию гранаты, преодолению полосы препятствий, переправе вплавь и спасению утопающих. Зимой добавлялась военно-лыжная подготовка. В содружестве с оборонительными организациями готовились стрелки-снайперы, разведчики,

парашютисты, мотоциклисты, альпинисты, гранатометчики, истребители танков.

Некоторые нормативы в комплексе ГТО были заменены военно-прикладными упражнениями, появились требования к знанию материальной части винтовки, основ топографии, санитарного дела.

Восстановление и дальнейшее развитие физической культуры и спорта

Во время Великой Отечественной войны физкультурное движение понесло огромные потери. 28 сентября 1945 г. комитетам возвращались все спортивные сооружения и служебные помещения, занятые под военные нужды, выделялись финансовые средства на восстановление спортивного хозяйства и подготовку кадров. Также были организована подготовка и переподготовка 500 руководителей и работников комитетов и советов ДСО, 1000 тренеров по различным видам спорта.

С 1947 г. в учебных заведениях было восстановлено физическое воспитание в качестве обязательного предмета, активизировалась работа кафедр физического воспитания вузов. Снова стали проводиться красочные всесоюзных спортивных праздников, служивших популяризации физической культуры. Чтобы поощрить лучших физкультурных работников в 1946 г. был учрежден знак «Отличник физической культуры».

После окончания войны изменилось отношение международных спортивных организаций к советским спортсменам. Победа советского народа над фашистской Германией высоко подняла международный авторитет СССР.

Успехи нашего спорта ускорили вступление советских федераций по видам спорта в международные спортивные объединения.

Пристальное внимание уделялось повышению качества учебной работы с учащейся молодежью и развитию детско-юношеского спорта.

В высших учебных заведениях стали создаваться студенческие спортивные клубы. Сельские жители участвовали в районных спартакиадах по популярным и народным видам спорта.

Закипела работа по строительству новых стадионов, бассейнов, лыжных баз. Открылись новые физкультурные вузы и факультеты физического воспитания в педагогических институтах.

Увеличению массовости и мастерства способствовало введение в 1949 г. новых нормативов Единой всесоюзной спортивной классификации. Сильно расширились международные спортивные связи.

На игры XIV Олимпиады, проходившей в 1948 г. в Лондоне, в качестве наблюдателей были приглашены представители советских спортивных организаций. Важным событием стало образование в 1951 г. был Олимпийского комитета СССР. Было принято решение об участии советских спортсменов на XV Олимпийских играх, проходивших в 1952 г. в Хельсинки.

Советская команда там выступила по всем видам спорта, кроме хоккея на траве, и завоевала 22 золотые, 30 серебряных и 19 бронзовых медалей,

разделив первое и второе места в неофициальном командном зачете со спортсменами США.

1-ая Спартакиада народов СССР была проведена в августе 1956 г.

В 1956 г. советские спортсмены впервые приняли участие в VII зимних Олимпийских играх в Кортина д'Ампеццо. Участвуя во всей программе, кроме бобслея и фигурного катания, спортсмены нашей команды завоевали 7 золотых, 3 серебряные и 6 бронзовых медалей, заняв первое место в неофициальном командном зачете.

Стоит отметить: если в развитии спорта высших достижений были несомненные успехи, то массовость физкультурного движения росла очень медленно. Занималось физической культурой менее 10% населения. В СССР не хватало спортивных сооружений для занятий массовым спортом, ощущался дефицит спортивного и туристского инвентаря и оборудования, не хватало специалистов с физкультурным образованием.

Плохо сказывались на развитии физической культуры часто необоснованная смена руководителей физкультурных организаций и структурные перестройки. Например, в марте 1953 г. была предпринята попытка упразднить Комитет по делам физической культуры и спорта, передав его функции Министерству здравоохранения. Ошибочность такого решения стала вскоре явной — в феврале 1954 г. комитет был восстановлен.

В 1957 г. произошла структурная перестройка в системе профсоюзных добровольных спортивных обществ. Вместо всесоюзных отраслевых ДСО были созданы в каждой союзной республике единые территориальные профсоюзные ДСО.

Для лучшего контроля и направления деятельности всех ДСО был создан центральный руководящий орган — Всесоюзный совет добровольных спортивных обществ СССР.

Новый этап в развитии физической культуры

В 1960-х гг. одной из новых организационных форм стали объединенные коллективы физической культуры. Эти коллективы создавались сотрудниками мелких предприятий и учреждений по отраслевому (почтовые, транспортные, торговые работники, учителя школ, работники бытового обслуживания и т. п.) или по территориальному принципу.

Другим нововведением стали спортивные клубы предприятий и учреждений. Это почетное название, «спортивный клуб», присваивалось за высокие показатели в организации физкультурно-спортивной работы, если регулярными занятиями было охвачено не менее 40% работающих. Они готовили спортсменов высокого класса, проводили физкультурно-оздоровительную работу, имея для этого соответствующую материальную базу.

В 1960-е гг. получила распространение работа по месту жительства населения и в местах массового отдыха. Очень популярными были

физкультурно-спортивные клубы, которые создавались при жилищных управлениях, спортивных сооружениях, садах и парках культуры и отдыха.

В 1986 г. Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР был преобразован в Государственный комитет по физической культуре и спорту, наделенный широкими полномочиями, контрактными и распорядительными функциями.

Физическая культура и спорт в постсоветской России

С 1991 г. СССР прекратил свое существование. Его правопреемником стала Российская Федерация.

Расширились права органов образования в области физического воспитания учащейся молодежи. Увеличилось количество учебных часов на предмет «физическая культура» в общеобразовательных школах, но эта мера не была подкреплена государственным финансированием

Педагоги по физической культуре могли самостоятельно совершенствовать содержание государственных программ и даже полностью заменять их так называемыми авторскими программами при условии положительной их оценки экспертными комиссиями местных органов образования.

Из-за изменений условий финансирования в большинстве школ внеклассная спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа была свернута.

В связи с отсутствием финансирования заметно сузились масштабы внешкольной спортивной работы. Уменьшилось количество детско-юношеских спортивных школ и оздоровительных лагерей, вынуждены были оставить работу многие опытные тренеры-преподаватели. Одним из последствий упадка детско-юношеского спорта стал рост правонарушений среди детей и подростков.

Сложное положение наблюдалось в организации физкультурно-спортивной и оздоровительной работы среди взрослого населения. Профсоюзы, прежде обладавшие для этого необходимыми финансами, материально-техническим и кадровым потенциалом, резко сократили масштаб своей деятельности. Приватизированные предприятия сочли экономически нецелесообразным оплачивать расходы на содержание штатных физкультурных работников и организацию физкультурно-оздоровительной работы. Они стали снимать с баланса принадлежавшие им спортивные и оздоровительные базы, которые либо прекращали свою деятельность.

Коммерциализация повлекла за собой возрастание арендной платы и многократное повышение цен на физкультурно-спортивные услуги, что сделало их недоступными для многих физкультурных организаций и большинства граждан.

В 1990-е гг. официальное признание получил профессиональный спорт.

В 1993 г. впервые в отечественной законодательной практике были утверждены «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте», которые установили общие принципы правового регулирования в области физической культуры и спорта.

В 1999 г. был принят важнейший юридический документ — Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Особенности развития физической культуры и спорта в России на современном этапе

Функции государственного управления в настоящее время осуществляет Министерство спорта и подведомственные ему структуры.

К общественным организациям можно отнести Олимпийский комитет России, Паралимпийский комитет, Сурдолимпийский комитет, спортивные общества и федерации по видам спорта.

Связующим звеном в работе с детским и взрослым населением является общероссийская общественная организация — *Всероссийское добровольное общество «Спортивная Россия»*. Ее основной задачей является укрепление здоровья граждан независимо от их возраста, социального положения и уровня физической подготовки.

Сейчас реализуется большое число проектов по привлечению детей к спорту: турниры «Золотая шайба», «Серебряная корзина», «Серебряный мяч», «Кожаный мяч», а также соревнования по легкой атлетике «Шиповка юных», по плаванию «Веселый дельфин», по конькобежному спорту «Серебряные коньки», по шахматам «Белая ладья».

Последние 10 лет многое делается для оживления студенческого спорта.

На протяжении более чем восьмидесятилетней истории независимо от названия — Осоавиахим, ДОСААФ, РОСТО — оборонное общество вносило весомый вклад в укрепление обороноспособности страны, решая задачи развития технических и прикладных видов спорта.

Например, занятия авиационным спортом, другими техническими и прикладными видами способствуют выработке у молодежи профессиональных качеств и умений, физической подготовленности, что особенно актуально в условиях реформирования Российской армии и сокращения срока службы по призыву.

3. ИСТОРИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО И ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

3.1. МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ И ОЛИМПЕЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ XIX-XXI ВВ.

Известно, что идея проведения комплексных спортивных соревнований по образцу древнегреческих Олимпиад возникла еще в эпоху Возрождения.

Поборником возрождения Олимпийских игр выступил выдающийся французский гуманист, педагог и общественный деятель Пьер де Кубертен. 16 июня 1894 года в Парижском университете была проведена учредительная международная конференция, на которую прислали своих представителей двенадцать стран, а еще 21 страна письменно заявила о своем присоединении к создаваемой организации.

23 июня этого же года было единогласно принято предложение Кубертена: в целях оживления и развития физических упражнений, но особенно для установления дружественных связей между народами — проводить, соответственно греческим олимпиадам, каждые 4 года соревновательные игры и приглашать к участию в них все народы.

Было решено провести первые игры уже в 1896 году и местом их назначить Афины — в знак признания блестящего прошлого Греции. Был организован в составе двенадцати членов Международный олимпийский комитет как орган, призванный контролировать выполнение принятых решений. Президентом Олимпийских игр был избран греческий поэт Викелас Димитриос в Афинах, а Кубертен — генеральным секретарем. Участники конференции единогласно присягнули на верность принципу любительства. Утвердили Хартия МОК — основной документ, свод правил.

Была создана олимпийская хартия, в ней были определены цели и задачи МОК и Национальных олимпийских комитетов, структура и основополагающие принципы олимпийского движения.

Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы

Олимпийский символ состоит из 5 олимпийских колец. Кольца расположены:

три верхних кольца: голубое (Европа), черное (Африка), красное (Америка)
внизу: желтое (Азия), зеленое (Австралия).

Фигура представляет собой правильную трапецию. Олимпийские кольца символизируют союз пяти континентов и единение спортсменов всего мира на Олимпийских играх.

Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище. В центре расположен олимпийский символ в пяти цветах. Он впервые поднят на Играх 1920 года. Размер — 2 м х 3 м.

Олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее!» - «Ситиус! Альтиус! Фортиус!» в 1913 году утвержден Международным олимпийским комитетом.

Олимпийская эмблема – композиция, утверждаемая МОК, в которой олимпийские кольца связаны с другим отличительным знаком. Выделяют олимпийскую эмблему МОК и эмблемы национальных олимпийских комитетов. Эмблема МОК - олимпийские кольца, ниже — девиз на латинском языке. Эмблема НОК России — 5 олимпийских колец и над ними изображение трехцветного языка пламени (белый, лазоревый, алый) — цвета Государственного флага РФ. Кроме того, каждые игры имеют свою эмблему.

Олимпийский гимн утвержден МОК на 55-й сессии в 1958 году в

Токио.

Олимпийский огонь является частью ритуала открытия игр. Считается, что традиция зажигать олимпийский огонь на стадионе начала свой отсчет в 1928 году, а в 1936 году родилась эстафета олимпийских факелов. Олимпийский огонь горит непрерывно в течение Игр и гасится на церемонии закрытия.

Олимпийский талисман. На Олимпиаде в Мехико в 1968 году появился Талисман Игр, чтобы приносить удачу спортсменам и болельщикам. Одно из любимых животных в Мексике — ягуар, он и стал талисманом Игр.

Награды. Победителю и призерам вручают Олимпийские медали: золотую, серебряную и бронзовую и нагрудные значки — золотой, серебряный и бронзовый. Участники, занявшие места с первого по восьмое в личных и командных соревнованиях, получают дипломы МОК.

Церемония открытия. На Олимпийском стадионе появляется глава государства, начинается парад участников. Перед каждой спортивной делегацией транспарант с названием страны и государственный флаг, который несет один из членов делегации. Команды-участницы идут в порядке алфавита стран-организатора, но первой всегда шествует делегация Греции — это знак уважения к древним Олимпиадам. Последней идет команда — хозяйка. После выступают председатель оргкомитета Игр, президент МОК, и глава государства объявляет открытие Игр. Под звуки олимпийского гимна на стадион торжественно вносят олимпийский флаг, поднимают его. На беговой дорожке появляется спортсмен с олимпийским факелом в руке, круг по стадиону и от этого факела зажигается олимпийский огонь в чаше факела на стадионе, который будет гореть до окончания Игр. Произносится олимпийская клятва, которую от имени всех участников произносит представитель страны-организатора, один из лучших спортсменов мира (впервые прозвучала в 1920 году). После этого на трибуну поднимается один из наиболее уважаемых спортивных судей, тоже представитель страны-организатора, он произносит судейскую клятву, звучит гимн страны-организатора. Далее начинается спортивно-художественное представление, в котором страна-организатор стремится воплотить достижения своего национального искусства.

Церемония закрытия. На стадион входят знаменосцы — в том же порядке, что и команды на открытии. Они занимают место в центре поля. За ними идут спортсмены, но теперь уже не обособленными делегациями стран, а общей дружеской колонной. Играет гимн Греции, гимн страны-организатора только что закончившихся Игр и страны — будущей хозяйки следующих Игр. Мэр нынешней олимпийской столицы передает флаг Игр президенту МОК, а тот вручает его мэру города, в который придут Игры через четыре года. Произносят речи мэра города-организатора и президента МОК, который объявляет Игры закрытыми. Гаснет олимпийский огонь. Под звуки олимпийского гимна медленно опускается флаг Игр. Над стадионом

плывет прощальная песня.

Как проводятся ОИ?

Игры Олимпиады (летние) проводятся в течение первого года Олимпиады, зимние Олимпийские Игры — в третий год Олимпиады. Продолжительность Игр не должна превышать шестнадцать дней, хотя в некоторых случаях может быть и увеличена.

В выборе столицы последние решающее слово принадлежит МОК. Кандидатура города, в котором хотят провести Игры, утверждается национальным олимпийским комитетом его страны. Для проведения Игр город-организатор предоставляет необходимые спортивные сооружения, которые должны быть оснащены самой современной техникой, должны иметь современные системы защиты.

Олимпийские виды спорта

В олимпийской хартии указано, для того, чтобы быть включенным в программу Олимпийских игр, олимпийский вид спорта должен соответствовать следующим положениям:

- 1) В программу Игр Олимпиады могут быть включены только виды спорта, широко распространенные не менее, чем в 75 странах на 4 континентах, для мужчин, и не менее, чем в 40 странах на трех континентах — для женщин.
- 2) В программу зимних Олимпийских игр могут быть включены только вид спорта, широко распространенные не менее, чем в 25 странах на трех континентах.
- 3) Виды спорта включаются в программу Олимпийских игр не менее, чем за 7 лет до соответствующих ОИ, после того никакие изменения не допускаются.

В период между Первой и Второй мировыми войнами олимпийское движение превратилось в самое значимое явление международной спортивной жизни. С 1924 г. помимо летних регулярно стали приводиться зимние Олимпийские игры. Увеличилось число спортсменов и стран, принимавших в них участие, в них стали участвовать команды всех пяти континентов.

Расширялась и совершенствовалась олимпийская программа, дополняясь новыми видами спорта и спортивных дисциплин. Стали проводиться соревнования для женщин. Выросло количество разыгрываемых наград, постепенно упорядочивалось судейство соревнований. Началось активное строительство спортивных объектов для игр.

Зародились новые олимпийские традиции: зажжение олимпийского огня, подъем олимпийского флага, клятва участников соревнований, традиционным стало строительство Олимпийской деревни.

Олимпийские Игры отличала острая конкуренция борьба, что привело к заметной динамике спортивных результатов, многократному обновлению олимпийских и мировых рекордов.

Олимпийские игры оказали положительное воздействие на совершенствование методики обучения и тренировки спортсменов, развитие научных исследований и использование в практике олимпийской подготовки достижений медико-биологических наук, педагогики и психологии.

Решение о регулярном проведении зимних Олимпийских игр МОК принял в 1925 году после успешного проведения в 1924 году во французском курортном местечке Шамони комплексных соревнований по зимним видам спорта, названных «Международная спортивная неделя по случаю VIII Олимпиады». Данному празднику и было задним числом присвоено официально название — I зимние ОИ. Началась история «белых» Олимпиад.

Если взглянуть на историю международного спортивного и олимпийского движения послевоенных лет можно выделить два относительно самостоятельных этапа. 1-ый охватывает годы от окончания Второй мировой войны до начала 1990-х гг., 2-ой — последующие годы вплоть до сегодняшних дней.

Победа над фашизмом во Второй мировой войне и рост демократических настроений в послевоенном мире способствовали быстрому возрождению спортивной жизни, в том числе и в нашей стране. Очень успешный выход советского спорта на международную арену, вступление спортивных организаций СССР в международные спортивные объединения о официальное участие в первых послевоенных первенствах Европы, мира и крупных двусторонних встречах означали снятие спортивной блокады Советского Союза.

Очевидно, что соревнования мирового масштаба, в том числе и Олимпийские Игры, организуемые без участия спортсменов СССР, уже не могут считаться достаточно авторитетными. В 1951 году в нашей стране был заново образован и признан МОК национальный Олимпийский комитет. От СССР в состав МОК вошли руководители советского спорта К. Андрианов и А. Романов. После долгого перерыва было восстановлено представительство нашей страны в МОК, а спортсмены СССР стали полноправными участниками Олимпийских Игр.

На данном этапе истории политика активно вмешивается в спорт, а противостояние двух различных общественно-политических систем накладывает отпечаток на международные спортивные отношения. 2-ой этап послевоенной истории международного и олимпийского движения начался после распада СССР. Отмечается, что международный и олимпийский спорт становится ареной мирового сотрудничества большинства стран.

Очень активизировалась деятельность международных спортивных организаций. Например, в 1949 г. была образована Международная федерация университетского спорта, объединившая национальные студенческие союзы и общества более 60 стран. Она регулярно проводит летние и зимние универсиады — крупнейшие после Олимпийских Игр комплексные спортивные соревнования.

В 1946 г. вместо прекративших деятельность рабочих спортивных

интернационалов был создан Международный рабочий спортивный комитет, членами которого являются рабочие спортивные союзы Австрии, Бельгии, Дании, Италии, Голландии, Финляндии, Франции, Швейцарии и некоторых других индустриально развитых стран. В этом же году был образован Международный союз спортсменов-железнодорожников.

Международные спортивные федерации охватывают не только спортсменов. Существует, например, Международная федерация спортивной прессы, созданы объединения по разным направлениям спортивных наук — спортивной медицине, психологии спорта, истории и социологии и др.

Новым явлением в послевоенном международном спортивном и олимпийском движении стал выход на международную арену спорта людей с ограниченными возможностями. С 1960 г. проводятся летние, а с 1976 г. - зимние Паралимпийские игры с той же периодичностью, что и ОИ, в том же городе и на тех же спортивных аренах.

Тест на тему «Олимпийские игры»

1. Назовите место, где проводились Олимпийские игры в древности?
А) Корифский перешеек у г. Истма;
Б) г. Дельфы;
В) Олимпия у горы Кронос.

2. В каком году и где проведены первые Олимпийские игры современности?
а) 1896 г., Афины (Греция);
б) 1900 г., Париж (Франция);
в) 1908 г., Лондон (Англия).

3. Что такое пентатлон?
а) пятиборье;
б) борьба с кулачным боем;
в) гонки на колесницах.

4. Назовите цвета пяти переплетенных олимпийских колец (слева направо верхний ряд, затем нижний)?
а) черное, зеленое, красное, желтое, голубое;
б) голубое, черное, красное, желтое, зеленое;
в) красное, желтое, голубое, черное, зеленое.

5. Назовите известного математика и философа — победителя Олимпийских игр Древности?
а) Пифагор;
б) Сократ;
в) Диоген.

6. Кто был первым российским олимпийским чемпионом?
- а) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
 - б) Николай Орлов (классическая борьба);
 - в) Андрей Петров (классическая борьба).
7. В каких играх впервые приняли участие спортсмены из России?
- а) II Олимпиада, Париж, 1900 г.
 - б) IV Олимпиада, Лондон, 1908 г.;
 - в) V Олимпиада, Стокгольм, 1912 г.
8. Официальным языком МОК является?
- а) французский и английский;
 - б) французский и немецкий;
 - в) английский и греческий;
9. В каком порядке идут спортивные делегации во время Церемонии открытия Игр?
- а) команды идут в алфавитном порядке;
 - б) первой идет делегация Греции, последней — страна, хозяйка Игр, остальные команды – в алфавитном порядке после Греции;
 - в) первой идет делегация Греции, остальные – в алфавитном порядке.
10. Когда впервые был поднят Олимпийский флаг?
- А) I Олимпиада, Афины, 1896 г.
 - Б) IV Олимпиада, Лондон, 1908 г.
 - В) VII Олимпиада, Антверпен, 1920 г.
11. Когда на Олимпийских играх появился талисман?
- А) XIX Олимпиада, Мехико, 1968 г.
 - Б) XX Олимпиада, Мюнхен, 1972 г.
 - В) XXII Олимпиада, Москва, 1980 г.
12. Напишите город и страну, в котором пройдут следующие Олимпийские игры. _____

4. СИСТЕМНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

4.1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

ОТПРАВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Теория и методика физического воспитания – одна из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с физкультурным образованием. Отмечается, что она призвана через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и

приемах профессиональной деятельности преподавателя ФК, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Теория физической культуры (ТФК) связана:

1. с гуманитарными и естественными науками: историей, социологией, теорией управления социальными процессами, общей теорией, теорией спортивной тренировки, психологией спорта, философией и общей теорией воспитания (педагогикой).

2. биологическими и естественно-научными дисциплинами: анатомия, биология, биомеханика, морфология, физиология, медицина, гигиена, спортивная медицина.

Теория физического воспитания (ТФВ) — это основной, общетеоретико-профилирующий предмет профессионального образования специалистов по физической культуре (в общеобразовательных школах, в средних, высших и специальных учебных заведениях).

Теория и методика физической культуры (ТМФК) — это наука о закономерностях направленного использования средств ФВ в целях физического совершенствования человека.

Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия

Физическая культура (ФК) — это составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

Выделяют следующие структурные элементы (части) в системе физической культуры как вида культуры: непрофессиональное физкультурное образование (НФО), физическую рекреацию, спорт, двигательную реабилитацию, адаптивную физическую культуру.

Непрофессиональное физкультурное образование представляет процесс самостоятельного формирования нового, более высокого, чем дано природой, уровня развития физических качеств, полученных человеком при рождении, от природы, а также образования (формирования) двигательных навыков, не данных человеку от рождения (гребля, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, и на коньках), движения в акробатике, гимнастике, спортиграх и т.п.

Помимо этого, образование предполагает овладение знаниями, обучение, результат этих процессов, видов деятельности.

Физическое воспитание (ФВ) — это педагогический процесс взаимодействия воспитателя (тренера, педагога, учителя) и воспитуемого (ученика, спортсмена).

Стоит отметить, что образование в сфере физической культуры осуществляется в основном в четырех аспектах:

Профилирующими направлениями системы ФВ являются:

а) общая физическая подготовка — это широкое образование в области физической культуры и достижение базового уровня, всестороннее развитие жизненно важных физических способностей.

б) профессионально-прикладная физическая подготовка — это углубленное совершенствование двигательных умений, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в избранном виде профессиональной деятельности

в) спортивная тренировка — это углубленное совершенствование двигательных навыков, умений и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности.

г) адаптивная физическая культура — это широкое привлечение средств и методов ФК и на основе этого достижение высокой степени социализации личности инвалида, больного человека, его адаптация к труду и быту, достижение высокого уровня самореализации.

Физическая подготовка – процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Следует различать *общую физическую подготовку* и *специальную*.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, а также двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка — это специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является *физическая подготовленность*.

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие можно охарактеризовать изменениями трех групп показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жираотложения и др.).

2. Показатели (критерии) здоровья, которые отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Физическое совершенство — исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важными показателями физически совершенного человека современности являются:

1) крепкое здоровье, которое обеспечивает человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;

2) хорошая общая физическая работоспособность, которая позволяет добиться значительной специальной работоспособности;

3) пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных диспропорций и аномалий;

4) всесторонне и гармонически развитые физические качества, которые исключают однобокое развитие человека;

5) владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, способность быстро осваивать новые двигательные действия;

б) физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

Физическая рекреация — это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

Двигательная реабилитация удовлетворяет потребности в ускоренном и наиболее эффективном лечении травм, которая направлена на восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей.

Физическое совершенство — это крепкое физическое, психологическое здоровье, мотивированная и сознательная деятельности по его сохранению и укреплению, осознанное принятие здорового образа жизни.

Физические упражнения — это движения или действия, используемые для развития физических качеств, органов и систем для формирования и совершенствования двигательных навыков.

Именно физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры (не специфического физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации).

4.2. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕЕ ОСНОВЫ

Система физического воспитания — исторически сложившийся тип социальной практики физического воспитания, который включает мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

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

Мировоззренческие установки в отечественной системе физического воспитания направлены на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

2. *Теоретико-методические основы.* Следует отметить, что система физического воспитания опирается на достижения многих наук. Ее теоретико-методической основой служат положения многих наук: естественных (анатомия, физиология, биохимия и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических (психология, педагогика и др.), на основе которых дисциплина «Теория и методика физического воспитания» разрабатывает и обосновывает основные закономерности физического воспитания.

3. *Программно-нормативные основы.* Физическое воспитание организуется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии).

Программно-нормативные основы системы физического воспитания уточняются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: общеподготовительном и специализированном.

4. *Организационные основы.* Организационную структуру системы физического воспитания составляют государственные и общественно-самодеятельные формы организации, руководства и управления.

Обязательные занятия физическими упражнениями проводятся в дошкольных учреждениях (ясли-сад), общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, армии, лечебно-профилактических организациях. Занятия организуются по государственным программам, в отведенное для этого часы в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров).

Занятия физическими упражнениями могут организовываться в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и потребности в физическом воспитании. Отличительной чертой общественно-самодеятельной формы организации является **полная добровольность** физкультурных занятий. Продолжительность занятий зависит в основном от индивидуальной установки, личных склонностей и реального наличия свободного времени.

5. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

5.1. ЦЕЛЬ И ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Цель физического воспитания – оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных ему физических способностей (качеств).

Чтобы сделать цель реально достижимой в физическом воспитании, решается определенный комплекс **задач** (специфических и общепедагогических).

К **специфическим** задачам физического воспитания относятся две группы:

1. **Задачи по оптимизации физического развития** человека, которые должны обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств человека;
- закаливание организма, укрепление и сохранение здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

2. **Специальные образовательные задачи:**

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

К **общепедагогическим** задачам относят задачи по формированию личности человека. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, такому поведению, которое соответствует требованиям общества, развитию интеллекта и психомоторной функции.

Нравственное поведение спортсмена, воспитанного тренером, а также коллективом, выработанные в процессе занятий физическими упражнениями трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества, непосредственно переносятся в повседневную жизнь, в производственную обстановку.

В процессе физического воспитания решаются задачи по формированию эстетических и этических качеств личности. Физическое и духовное начало в развитии человека составляют единое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи.

Основные аспекты конкретизации задач

Общие задачи ставятся на обдумывание в долговременном аспекте (на весь период обучения в общеобразовательной школе, в среднем специальном и высшем учебном заведении и т.п.), **частные задачи** — на время от сравнительно короткого (на одно занятие) до весьма длительного (месяц, учебная четверть, полугодие, год).

Для решения задач и определении сроков для их выполнения учитываются закономерности возрастного развития организма человека, а также закономерности сменяемости возрастных периодов и тех естественных изменений, которые в них происходят.

Конкретность в постановке задач должна выражаться в количественных показателях. С этой целью вводятся *нормативы* как унифицированные количественные выражения задач, решаемых в физическом воспитании.

Еще одним способом конкретизации задач является перспективное, этапное и оперативно-текущее планирование нужных (с позиций намечаемых задач) изменений состояния организма по отдельным показателям, выражающим степень дееспособности его систем (мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

5.2. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Взаимосвязь физического воспитания с умственным. Эта взаимосвязь бывает непосредственной и опосредованной.

Непосредственная связь проявляется в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях часто возникают познавательные ситуации, которые связаны с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить свои силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Преподаватель по физическому воспитанию в зависимости от возраста и квалификации занимающихся специально создает на занятиях познавательные или проблемные ситуации разной степени сложности. Ученики должны самостоятельно принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач.

Опосредованная связь заключается в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания являются важным условием для нормального умственного развития детей. Таким образом при выполнении оздоровительных задач физического воспитания улучшается общая жизнедеятельность организма, что приводит к большой продуктивности в умственной деятельности.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным. Во время сложной, напряженной тренировочно-соревновательной работы проверяются и формируются моральные качества человека, крепнет и закаляется воля, приобретает опыт нравственного поведения.

С другой стороны, от уровня воспитанности занимающихся, их дисциплинированности, организованности, настойчивости, воли и других черт характера зависит эффективность занятий по физическому воспитанию.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим. Во время занятий формируется правильная, красивая осанка, осуществляется гармоничное

развитие форм телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это воспитывает эстетические чувства, вкусы и представления, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Данный вид воспитания развивает человека духовно, позволяет правильно понимать и оценивать прекрасное и стремиться к нему.

Люди с развитым эстетическим вкусом стремятся создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в спорте.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым. Систематические занятия физической культурой и спортом формируют настойчивость, организованность, способность преодолевать трудности, лень и воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися разных поручений преподавателя по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудовых навыков.

Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту

Технология воспитательной деятельности — совокупность организационно-методических установок, которые определяют подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса воспитания в сфере физической культуры и спорта.

Стратегия воспитания формирует общий замысел, перспективы, а также план достижения целей воспитания в процессе решения практических задач.

Тактика воспитания на основе стратегией определяет систему организации воспитательной деятельности в учебном заведении, учреждении, на предприятии и с каждым отдельным человеком.

Техника воспитания характеризует совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности.

Самыми действенными **методами воспитания** являются:

Метод убеждения: убеждения словом (разъяснение, доказательство, опровержение, сравнение, сопоставление, аналогия, ссылка на авторитет и др.) и **убеждения делом** (показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; поручение практических заданий, способствующих преодолению сомнений, ложных взглядов; анализ жизненных явлений, опровергающих ошибочные взгляды; личный пример преподавателя и др.)

Метод упражнения (метод практического приучения).

Нужно не просто разъяснять, но и постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в выполнении спортивных правил, традиций, пока они не станут привычными.

Наглядный пример. Его суть состоит в целенаправленном и систематическом воздействии педагога на занимающихся личным примером, а также всеми другими видами положительных примеров, призванных служить образцом для подражания, основой для формирования идеала поведения и средством самовоспитания.

Воспитательная сила примера опирается на естественное стремление людей к подражанию, особенно детей и подростков.

В воспитательной работе необходимо больше пользоваться положительными примерами. Если педагог пользуется отрицательным примером, то надо умело продемонстрировать аморальную сторону примера, чтобы вызвать осуждение со стороны учеников.

Метод поощрения. В физическом воспитании к числу поощрений относятся: одобрение, похвала педагога, награждение грамотой, медалью за высокие спортивные достижения, присвоение званий и др.

Метод наказания (принуждения). Наказание за совершенный проступок налагается для того, чтобы провинившийся осознал свою ошибку. Наказание может быть в форме осуждения проступка, вынесения выговора, временного исключения из состава спортивной команды, наложения дисциплинарного взыскания и др.

Важно, чтоб степень наказания соответствовала проступку. Обязательно нужно наказывать сразу после совершенного проступка.

Чтобы определить меру наказания нужно знать, как провинившийся относится к совершенному проступку, как он его оценивает и как на него реагирует. Потому что признание ошибки — это половина исправления.

Нравственное воспитание в процессе физического воспитания.

Задачами нравственного воспитания являются:

- формирование нравственного сознания (т.е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), мотивов, идейной убежденности деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали;
- формирование нравственных чувств (гуманизма, любви к Родине, дружбы, чувства коллективизма, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.);
- формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.)¹;
- воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

К *средствам нравственного воспитания* относятся: содержание и организация учебно-тренировочных занятий, спортивный режим, соревнования (строгое выполнение их правил), деятельность педагога др.

Методы нравственного воспитания:

- убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;
- беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;
- общение на этические темы;
- наглядный пример (прежде всего положительный пример самого преподавателя);
- практические приучения (нужно постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования);
- поощрение: похвала, одобрение, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;
- оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;
- наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

Умственное воспитание в процессе физического воспитания.

Задачи умственного воспитания в процессе физического воспитания:

- обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;
- развитие умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, быстроты мышления и др.), познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности;
- стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

Средства умственного воспитания – физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для общеобразовательных школ, колледжей, вузов и др.

Также к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации на занятиях физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (осмысление, переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.).

К *методам умственного воспитания* относят:

- опрос по изученному материалу;
- наблюдение и сравнение;

- анализ и обобщение изучаемого материала;
- критическую оценку и анализ двигательных действий.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.

Средства эстетического воспитания – указание ученикам на моменты прекрасного на занятиях, праздники и выступления, природные и гигиенические условия, а также обстановка занятий, специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т. п.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания характеризуется следующими *методами*:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным;
- вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Трудовое воспитание в физическом воспитании.

Перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания выделяют перечисленные *задачи*:

- воспитание трудолюбия;
- формирование сознательного отношения к труду;
- овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

Средствам трудового воспитания: учебный труд (в процессе учебно-тренировочных занятий, напряженных соревнований, выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.), общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию (в оздоровительно-спортивном лагере и др.).

К специфическим *методами трудового воспитания* в процессе физического воспитания относятся:

- практическое приучение к труду;
- беседа;
- оценка результатов труда;
- пример образцового труда.

5.3. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



Физические упражнения — это двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Содержание физического упражнения составляют входящие в него движения, а также процессы, которые разворачиваются в функциональных системах организма по ходу выполнения упражнения, определяя его воздействие.

Форма физического упражнения — это его внутренняя и внешняя структура. *Внутренняя структура* характеризуется тем, как во время выполнения движений связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом.

Внешняя структура — это видимая форма упражнения, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Форма и содержание физического упражнения связаны друг с другом. Это означает, что для достижения успеха в каком-либо физическом упражнении нужно в первую очередь обеспечить изменение его содержательной стороны, создав условия для повышения функциональных возможностей организма на основе воспитания силовых, скоростных или других способностей, от которых зависит результат упражнения.

Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть **техникой физических упражнений**.

Выделяется основа техники движений, ее главное звено и детали.

Основа техники движений — совокупность тех звеньев и черт структуры движений, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом.

Главное звено (или звенья) техники движений — самая важная часть данного способа выполнения двигательного действия. Например, при прыжках в высоту с разбега — отталкивание, соединенное с быстрым и высоким махом ногой; в метаниях — финальное усилие; при подъеме разгибом на гимнастических снарядах — своевременное и энергичное разгибание в тазобедренных суставах с последующим торможением и синхронным напряжением мышц пояса верхних конечностей.

К *деталям техники движений* относятся ее отдельные составляющие, в которых проявляются индивидуальные вариации техники непринципиального характера.

В физическом упражнении выделяют три фазы:

Подготовительная фаза нужна для создания благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, замах при метании диска и т.п.).

Основная фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (например, стартовый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска и т.п.).

Заключительная фаза завершает действие (например, пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метаниях и т.п.).

Эффект физических упражнений — изменения в состоянии организма, вызываемые их воздействием.

Выделяют ближайший и следовой эффекты упражнения. *Ближайший эффект* характеризуется процессами, которые происходят в организме непосредственно во время упражнения, и тем измененным функциональным состоянием организма, которое возникает к концу упражнения, в результате его выполнения. *Следовой эффект* — это отражение воздействия упражнения, которое остается после его выполнения и меняющееся в зависимости от динамики восстановительных процессов.

Различают следующие фазы изменения эффекта упражнений: фазу относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуционную фазы.

В фазе *относительной нормализации* следовой эффект упражнения характеризуется развертыванием восстановительных процессов, приводящих к восстановлению оперативной работоспособности до исходного уровня.

Суперкомпенсаторный эффект. Вызвать суперкомпенсацию могут только те упражнения, выполняя которые происходит более значительная функциональная мобилизация организма, чем та, к которой он уже адаптировался, с соответственно увеличенными энергозатратами. Поэтому необходимо регулярно увеличивать функциональные нагрузки в процессе физического воспитания. От их величины зависит и продолжительность

времени, которое нужно для относительного восстановления и суперкомпенсации. Она после высоких нагрузок начинает проявляться только по истечении длительного времени (иногда до двух суток и более).

В редуccionной фазе следовой эффект упражнения теряется, если время между занятиями через чур продолжительно. Чтобы этого не случилось, нужно проводить последующие занятия или в фазе относительной нормализации, или в суперкомпенсаторной фазе.

Характеристики техники физических упражнений

Пространственные характеристики: положение тела и его частей, направление, амплитуда, траектория.

Положение тела. Сохранение неподвижного положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц. Выделяют исходные, промежуточные, конечные положения тела.

Траектория движения — путь, который совершается той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Она характеризуется формой, направлением и амплитудой.

Направление движения — изменение положения тела и его частей в пространстве относительно какой-либо плоскости (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной) или какого-либо внешнего ориентира (собственного тела занимающихся, партнера, спортивного снаряда и др.). Выделяют направления: основные (вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево) и промежуточные (вперед-кверху, вперед-книзу и т.п.).

Направление движений нужно для обеспечения высокой точности выполняемых действий, экономии сил, выигрыша времени, включения в работу (или выключение из нее) необходимых групп мышц.

Амплитуда движения — величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или от оси спортивного снаряда.

Временные характеристики.

Длительность движения — время, которое затрачивается на выполнение движения.

Темп движения — частота относительно равномерного повторения каких-либо движений (шагов в беге, гребков в гребле, и т.п.)

Пространственно-временные характеристики.

Скорость движения — отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.

Ускорением — изменение скорости в единицу времени называют.

Динамические характеристики.

Они отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

Внутренними силами являются:

- активные силы опорно-двигательного аппарата — силы тяги мышц;
- пассивные силы опорно-двигательного аппарата — эластичные силы мышц, вязкость мышц и др.;
- реактивные силы — отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движения.

Внешние силы складываются из:

- силы тяжести собственного тела;
- силы реакции опоры;
- силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега), внешнего отягощения, инерционных сил перемещаемых человеком тел.

Ритмическая характеристика.

Различают также постоянный (стабильный) и переменный (вариативный) ритмы.

Классификация физических упражнений

1. *Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.* В обществе исторически сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно объединилось в четыре большие группы: гимнастика, игры, спорт, туризм.

2. *Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку.* Физические упражнения по этому признаку объединяются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д.

3. *Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств:* 1) скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.); 2) упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т.п.); 3) упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т.п.); 4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

4. *Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.* Различают циклические, ациклические и смешанные упражнения.

5. *Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.* Различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

6. *Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.* Все физические упражнения делятся на три группы: соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

Оздоровительные силы природы

Оздоровительные силы природы оказывают большое влияние на людей, занимающихся физическими упражнениями. Изменения погодных и метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают биохимические изменения в организме человека, которые приводят к изменению состояния его здоровья и работоспособности.

В процессе физического воспитания природные факторы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся (занятия в лесу, на берегу водоема);

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

Гигиенические факторы

К гигиеническим факторам относятся мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т.д.

Важное значение в создании необходимых гигиенических условий имеет состояние материально-технической базы, спортивного оборудования, инвентаря и одежды. Большую роль в процессе систематических занятий физическими упражнениями также играет научно обоснованный режим.

5.4. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Метод – разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

Методический прием — это способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Термин **«методика»** используется в теории физической культуры в двух смыслах:

— в узком — это совокупность различных методов, которые обеспечивают успешность овладения отдельными упражнениями (бега, прыжков, метаний, лазанья, плавания и т.д.);

— в широком — совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий (методики физического воспитания в дошкольных учреждениях, в школе, в вузе и пр.).

«Методический подход» - это совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития.

«Методическое направление» - один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных, однотипных заданий, методов и методических приемов, позволяющих решить поставленную задачу за счет воздействия какого-то одного доминирующего фактора.

Метод физического воспитания – способ применения физических упражнений.

В физическом воспитании существуют две группы методов: специфические (используемые только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Специфические методы физического воспитания.

Строгая регламентация упражнений – основное методическое направление в процессе физического воспитания. Сущность ее в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

1 группа. Методы обучения двигательным действиям. Различают:

Метод целостно-конструктивного упражнения. Он применяется на любом этапе обучения. Смысл его состоит в том, что техника двигательного действия изучается с самого начала в целостной форме без деления на отдельные части.

Расчлененно-конструктивный метод. Он применяется на начальных этапах обучения. Смысл состоит в том, что целостное двигательное действие разделяется (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод сопряженного воздействия. Он обычно применяется в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Смысл его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, которые требуют приложения больших физических усилий. Например, на тренировках спортсменов метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п.

2 группа. Методы воспитания физических качеств. При его применении используют различные комбинации нагрузок и отдыха. Такие методы направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

Методы стандартного упражнения направлены в основном на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

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

Метод стандартно-интервального упражнения — повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. Важно, что между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Они характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой приводят к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

К основным разновидностям метода переменного упражнения относятся:

Метод переменного-непрерывного упражнения. Этот метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Выделяют:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

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

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70—80—90—95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами);

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется — 60—70—80—70—80—90—50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);

в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке — 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Круговой метод – последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Чаще всего в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.

Этот метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

2 –й специфический метод - Игровой метод

Сущность этого метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Главными методическими особенностями игрового метода являются:

- 1) обеспечение всестороннего, комплексного развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков;
- 2) эффективное воспитание физических способностей;
- 3) формирование самостоятельности, целеустремленности, инициативы, творчества, и других личностных качеств;
- 4) формирование чувства взаимопомощи и сотрудничества, сознательной дисциплинированности, воли, коллективизма и т.д.;
- 5) формирование у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода относится его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

3-й специфический метод - Соревновательный метод

Соревновательный метод — способ выполнения упражнений в форме соревнований. В физическом воспитании он проявляется:

- 1) в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);
- 2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Этот метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Общепедагогические методы физического воспитания

В физическом воспитании применяются следующие **словесные методы**.

1. *Дидактический рассказ* – изложение учебного материала в повествовательной форме.

2. *Описание* – это способ создания у занимающихся представления о действии.

3. *Объяснение* – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, понятий, законов, правил и т.д.

4. *Беседа* – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

5. *Разбор* — это форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.

6. *Лекция* – системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

7) *Инструктирование* — это точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

8) *Комментарии и замечания* – это краткая оценка педагогом качества выполнения двигательных действий занимающимися с указанием на допущенные ошибки.

9) *Распоряжения, команды, указания* — это основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Методы обеспечения наглядности:

3. метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);

4. методы опосредованной наглядности (показ учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);

3) методы направленного прочувствования двигательного действия (направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения);

4) методы срочной информации (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.)

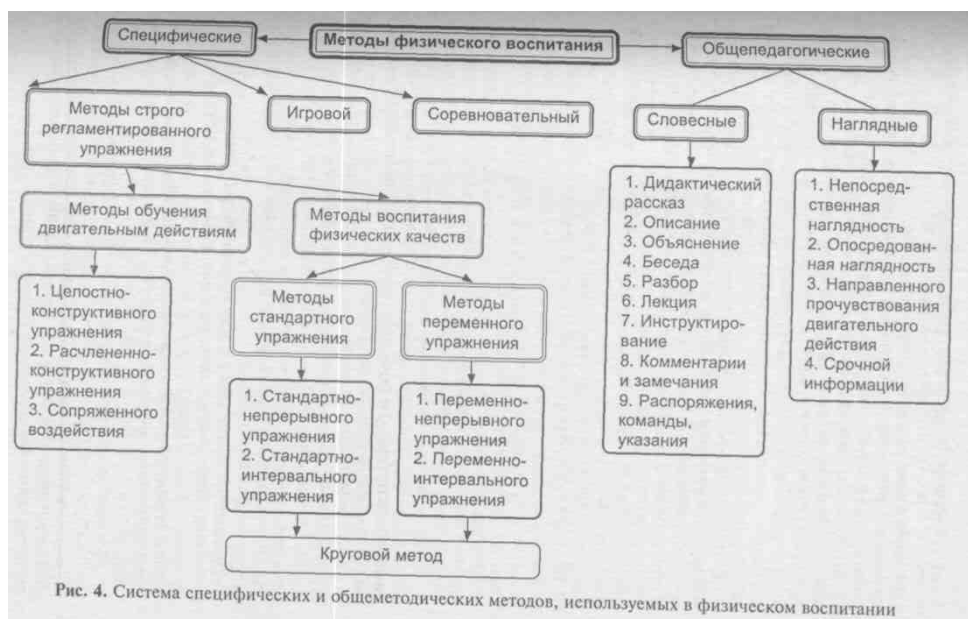


Рис. 4. Система специфических и общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании

5.5. ПРИНЦИПЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Принципы в физическом воспитании – это «руководящее положение», «основное правило», «установка». Их практическое значение состоит в том, что они позволяют четко идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и указывают главные правила их реализации.

В системе физического воспитания все принципы делятся на 4 группы – 1) принципы государственной политики (общесоциальные), 2) общие принципы воспитательной деятельности (общепедагогические), 3) общие принципы образования и воспитания (общеметодические), 4) принципы, регламентирующие процесс физического воспитания (специфические).

Общепедагогические принципы отражают основные закономерности обучения (принципы дидактики). В физическом воспитании они преломляются в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Общеметодические принципы — отправные положения, которые определяют общую методику процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности.

Их назначение - сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Сознательность — это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. *Активность* — это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

Из этого принципа следуют требования:

— Постановка цели и задач занятия и осознание их занимающимися.

— Сознательное изучение и освоение двигательных действий в педагогическом процессе.

— Понимание способов и возможностей применения приобретенных знаний, умений, навыков в практике жизни.

— Воспитание самостоятельности, инициативы и творческого активного отношения к процессу физического совершенствования.

Принцип наглядности.

Он обязывает выстраивать процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании.

Наглядность – это привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Зрительная наглядность – это демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов и др. Зрительная наглядность очень важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями.

Звуковая наглядность имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных актов.

Двигательная наглядность наиболее специфична для физического воспитания. Ее значение очень велико, особенно при изучении сложнейших движений, когда главным методом являются направляющая помощь и «проведение по движению».

Принцип доступности и индивидуализации.

Он означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

Назначение принципа заключается в следующем:

1. обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности;
2. исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

Выделяют следующие критерии для определения доступных нагрузок и заданий:

- 1) объективные показатели:

— показатели здоровья (артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограммы и др.);

— показатели тренированности (динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, максимальное потребление кислорода - МПК, жизненная емкость легких – ЖЕЛ и др.);

2) субъективные показатели (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и др.).

Принцип прочности.

Он предполагает стойкое закрепление знаний в памяти учащихся. Прочность усвоения материала зависит от содержания занятия, методов преподавания, отношения учащихся к учителю.

Принцип связи теории с практикой.

Он предполагает, что изучение научных проблем осуществляется в тесной связи с раскрытием важнейших путей их использования в жизни.

Принцип научности.

Он предполагает соответствие содержания образования уровню развития современной науки и техники, опыту, накопленному мировой цивилизацией.

Специфические принципы физического воспитания

Принцип непрерывности процесса физического воспитания.

Реализация этого принципа в процессе физического воспитания определяется следующими дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Нужно устранить большие перерывы между занятиями, чтобы исключить негативные воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий для того, чтобы в итоге произошла кумуляция этих эффектов.

Кумуляция — накопление, суммирование эффектов от тренировочных занятий.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Ординарный (полный) отдых обеспечивает восстановление работоспособности занимающихся к началу следующего занятия.

Жесткий (неполный) отдых предусматривает выполнение очередной нагрузки на фоне достаточно значительного недовосстановления работоспособности занимающихся.

Суперкомпенсаторный отдых обеспечивает повышенную работоспособность (суперкомпенсацию), возникающую при определенных

условиях в силу закономерностей восстановительных процессов, что позволяет на очередном занятии выполнить более значительную, чем на предыдущем, нагрузку.

Пути реализации данного принципа:

- рациональная повторность заданий;
- рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- повторность и вариативность заданий и нагрузок.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (принцип прогрессирующего воздействия).

Он предусматривает постепенное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Из данного принципа следуют три основных положения, в соответствии с которыми определены типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания.

1. Суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье.
2. По мере адаптации к применяемой нагрузке, нужно увеличивать параметры суммарной нагрузки.
3. Применение суммарных нагрузок в физическом воспитании предполагает на отдельных этапах в системе занятий ее или временное снижение, или стабилизацию, или временное увеличение.

Принцип циклического построения занятий.

Выделяют три вида циклов: *микроциклы (недельные)*, характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха; *мезоциклы (месячные)*, включающие в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств; *макроциклы (годовые)*, в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Данный принцип обязывает последовательно менять направленность физического воспитания, учитывая возрастные этапы и стадии человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст).

Практическая работа: «Средства, методы, принципы физического воспитания».

1. Группы средств, применяемых для достижения цели физического воспитания:

1) _____;

2) _____ ;

3) _____.

2. Напишите определения:

1) Физическое упражнение – это _____
_____.

Техника двигательных действий – это _____
_____.

3. Методы воспитания физических качеств и их характеристика.

Методы воспитания физических качеств	Характеристика метода
1. Метод стандартно-непрерывного упражнения	
2. Метод стандартно-интервального упражнения	
3. Метод переменного-непрерывного упражнения	
4. Метод переменного-интервального упражнения	
5. Круговой метод	

4. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия, связанные с методами воспитания, в третьей - их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо найти в третьей колонке правильное определение каждому термину, записать номер ответа в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
-------------------------------	---------------------	-------------

	Метод	1. совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определённой научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения и воспитания
	Методический приём	2. совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями
	Методика (в узком понимании)	3. способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.
	Методика (в широком понимании)	4. один из путей в методике физического воспитания, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических направлений, позволяющих решить поставленную задачу за счёт воздействия какого-то одного доминирующего фактора.
	Методическое направление	5. совокупность не только методов, приёмов, но и форм организации занятий
	Методический подход	6. разработанная с учётом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определённым способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, воспитание физических качеств и формирование свойств личности

5. Заполните таблицу.

Методы обучения двигательным действиям	Характеристика метода
1.Метод целостно-конструктивного упражнения	
2. Метод расчлененно-конструктивного упражнения	
3.Метод сопряженного воздействия	

6. Назовите методические особенности игрового метода:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____;
- 4) _____;
- 5) _____.

7. Назовите методические особенности соревновательного метода:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____;
- 4) _____.

8. Напишите определения:

Сознательность — _____
_____.

Активность — _____
_____.

Наглядность — _____
_____.

9. Критерии для определения доступности нагрузок:

1) объективные показатели: _____

2) субъективные показатели _____

10. Что понимают под сенситивными периодами развития?

6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

6.1. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Формы занятий физическими упражнениями – способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи педагога и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

Различают формы занятий:

1. *Урочные формы* — занятия, которые проводит преподаватель (тренер) с постоянным составом занимающихся:

а) *собственно урочные формы*: уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж, вуз и т.п.);

б) *формы занятий урочного типа, совпадающие по основным типам с урочными*: спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

2. *Неурочные формы* — занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) для активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, совершенствования двигательных навыков, развития каких-либо физических качеств и др.

а) *малые формы занятий* (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза).

б) *крупные формы* занятий – это занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.).

в) *соревновательные формы занятий*, т.е. формы, где в

соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п.

г) *физкультурно-рекреативные*, имеющие характер расширенного отдыха (подвижные перемены, туристические походы, подвижные игры).

Урочные формы занятий. Их характеристика и классификация

Преимуществом и достоинствами уроков физического воспитания являются:

- непрерывность и четкость организации и руководства учебно-воспитательным процессом;
- близкие контакты и возможность лучшего изучения учителем своих учеников, а ими — друг друга;
- стимулирующее влияние организованного коллектива на каждого.

К особенностям уроков урочного типа относятся:

а) время и место проведения урока регламентируется и упорядочивается расписанием;

б) главной фигурой на уроке выступает педагог — специалист (учитель ФК), который отвечает за результаты учебно-воспитательного процесса;

в) поведение и взаимоотношения участников урока, внешние условия его проведения (техническая оснащенность, обстановка);

г) постоянство состава занимающихся и их возрастная однородность в группе.

I. По целевой направленности физического воспитания:

1. *Уроки общего физического воспитания* (общей физической подготовки):

а) *Уроки широкого общего физического воспитания*, направленные на всестороннюю общую подготовку к любой двигательной деятельности и поэтому отличаются богатством содержания, разнообразием построения и сложностью методической разработки.

б) *Уроки относительно ограниченной общей физической подготовки* проводятся в специализированном физическом воспитании в целях более узкой общей физической подготовки к ограниченной деятельности.

2. *Уроки специализированного физического воспитания* служат целям подготовки к какой-либо двигательной деятельности:

а) *Уроки спортивной тренировки* – основная форма занятий со спортсменами всех разрядов, нужны для подготовки к соревнованиям.

б) *Уроки прикладной физической подготовки* подразделяются на уроки профессионально-прикладной и уроки военно-прикладной физической подготовки.

в) *Занятия урочного типа с лечебной направленностью.*

II. По основному предмету и программному содержанию занятий:

1. *Узкопредметные (видовые).* На данном уровне выделяют уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, фехтования, игр и т.п.

2. *Комплексные уроки*

III. В зависимости от того, какая из основных сторон процесса физического воспитания акцентируется или полностью составляет содержание занятия:

1. *Уроки образовательной направленности.* Основным содержанием таких уроков являются: формирование и совершенствование специфических знаний, двигательных и интеллектуальных умений и навыков, а также обучение применению их в изменяющихся условиях.

2. *Уроки со специальной воспитательной направленностью* служат преимущественно целевому совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей.

3. *Уроки с гигиенической по преимуществу направленностью* нужны для решения задач физического развития и укрепления здоровья.

4. *Комбинированные уроки.*

Построение занятий урочного типа

Урок состоит из следующих частей:

а) *Вводная (подготовительная) часть урока* несет служебную функцию, так как обеспечивает только лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Ее продолжительность – около 7—10% отводимого на урок времени (5-7 минут).

Задачи:

- Организовать занимающихся.
- Активизировать их внимание.
- Ознакомить занимающихся с намеченным содержанием урока.
- Создать необходимую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние.
- Подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.
- Обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

б) *Основная часть урока* выполняет главную функцию, потому что в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития).

Задачи:

- Формирование знаний в области двигательной деятельности.
- Обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера.
- Развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма.
- Воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части – 80—85% времени, отводимого на урок (20-25 минут).

- в) *Заключительная часть урока* имеет выполняет следующие функции:
- Организация завершения учебно-воспитательного процесса для того, чтобы привесить организм в оптимальное для предстоящих занятий состояние и сохранить общую рабочую установку.
 - Концентрация внимания занимающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи:

- Привести организм и психику занимающихся в оптимальное функциональное состояние.
- Фиксировать правильную осанку.
- Подвести итоги занятия.
- Ознакомить занимающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

Продолжительность заключительной части составляет 3-5% времени, отведенного на урок (2-3 минуты).

Методы организации деятельности занимающихся на уроке:

1. *Фронтальный метод* подразумевает выполнение всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Данный метод обеспечивает высокую моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся).

2. *Групповой метод* подразумевает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий педагога. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на уроках баскетбола, борьбы).

3. *Индивидуальный метод* заключается в том, что занимающимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

4. *Круговой метод* подразумевает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»).

Педагог перед каждым занятием обязательно должен ставить конкретные задачи.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнения физических упражнений.

Оздоровительные задачи предусматривают обеспечение возможного для каждого возраста физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся.

Воспитательные задачи оказывают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.

Классификация занятий неурочного типа

1. *Занятия с общеподготовительной направленностью* нужны для решения различных задач и делятся на три вида:

а) *Занятия общегигиенического характера* (гигиеническая гимнастика; прогулки; бег трусцой, купание, плавание).

б) *Занятия учебно-вспомогательного характера*: самостоятельные занятия, связанные с выполнением заданий педагога по общей физической подготовке, репетиции к выступлениям, физкультурным праздникам.

в) *Занятия смешанного характера* (туристские походы; подвижные и спортивные игры рекреационного типа; спортивные развлечения рекреационного типа).

По форме руководства различают *организованные* и *самодеятельные* занятия.

По численному составу занимающихся, вовлеченных в занятия, подразделяют *индивидуальные, групповые и массовые* формы.

По периодичности проведения различают *регулярные* формы занятий, которые проводятся ежедневно, например, зарядка или еженедельные купания и т.п., и *эпизодические* (туристские походы, соревнования и т.п.).

2. В *специализированном физическом воспитании* получили распространение индивидуализированные занятия специалиста с отдельными лицами (индивидуальные занятия спортсмена высокой квалификации, занятие лечебной гимнастикой и др.).

6.2. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Технология планирования процесса спортивной подготовки — совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации.

Главная задача при разработке плана занятия состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, стажа занятий избранным видом спорта, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

К документам перспективного планирования относятся:

Учебный план определяет продолжительность и направление учебной работы для какого-либо контингента занимающихся. Учебный план предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Учебная программа готовится на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися. В нем раскрываются формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для какого-либо контингента занимающихся.

Программа обычно состоит из таких разделов как: 1) объяснительная записка; 2) изложение программного материала; 3) контрольные нормативы и учебные требования; 4) рекомендуемые учебные пособия.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Для спортсменов младшего возраста составляют групповые перспективные планы на 2—3 года. Для квалифицированных спортсменов разрабатывают групповые, и индивидуальные планы на 4 и 8 лет.

В этот план должны быть включены главные показатели (без излишней детализации). Содержание включает краткую характеристику занимающихся; цель и задачи подготовки по годам, структуру макроциклов, основную направленность тренировочного процесса по годам, главные соревнования, нормативы по годам, параметры тренировочной нагрузки, сроки контроля, график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

Документы *текущего планирования*:

План-график годового цикла спортивной тренировки. Он определяет содержание работы на учебно-тренировочный год, методическую последовательность прохождения цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение времени нахождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки. Он состоит из разделов: характеристика группы занимающихся, задачи и средства тренировки, их распределение по отводимому времени, объем нагрузок, распределение соревнований, тренировок, контрольные нормативы, спортивные результаты.

Документы *оперативного планирования*:

Рабочий план. В нем планируется методика обучения, излагается теоретический и практический материал каждого занятия.

План-конспект тренировочного занятия. В нем детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям. Он включает: данные о спортсмене или команде, целевые установки, параметры нагрузки, тренировочные и воспитательно-методические указания, сроки соревнований, контрольных тестирований, медицинских обследований.

Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, продолжительность подготовки для их достижения, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане предусматривают этапы подготовки, основные соревнования на этапе, преимущественную направленность тренировки на каждом из них. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и ряда других факторов.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. Индивидуальный перспективный план включает конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле

В текущих (годовых) планах тренировки подробно излагаются средства тренировки, уточняются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и недельный.

При разработке годичных планов нужно учитывать перечисленные организационно-методические положения:

— рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

— последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование

Оперативное планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. В нем наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении

оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

7. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

7.1. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

При изучении техники какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, по мере совершенствования умение постепенно переходит в навык.

Двигательное умение – это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

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

Основы формирования двигательного навыка

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.

1. *Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.* Мотивация достижения — это выработанный в психике механизм достижения, который действует по формуле: мотив - «жажда успеха» - активность - цель - «достижение успеха».

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

Основные опорные точки (ООТ) – это элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий.

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

- зрительный образ двигательного действия, который возникает на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- логический (смысловой) образ, который основан на знании, получаемом при рассказе, комментарии, объяснении, сравнении, анализе и т.д.;
- двигательный образ, который создается на основе уже имеющегося у занимающегося двигательного опыта, либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

- *Освоение изучаемого двигательного действия в целом.*

При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе поочередно сменяются три фазы протекания нервных процессов:

Первая фаза – при первых попытках выполнить новое движение в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В такой ситуации мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощено.

Вторая фаза характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений. После многократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализуются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение, а соседние центры как бы «выключаются». Тут уже можно говорить о сформированном двигательном умении.

Третья фаза характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии со следующими законами:

1. Закон изменения скорости в развитии навыка. Навык у занимающегося формируется не только постепенно, но и неравномерно. Неравномерность имеет два вида:

а) в начале обучения происходит достаточно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Такая неравномерность характерна для обучения сравнительно легких движений, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка невысок, а затем он резко возрастает. Такая неравномерность характерна для обучения относительно сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка. Длительность задержки может быть очень разной. Она обусловлена 2 причинами:

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

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

3. Закон угасания навыка. Этот закон проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Вначале занимающийся начинает испытывать неуверенность в своих силах, что иногда приводит к срывам в исполнении действия. Затем ученик теряет способность выполнять ряд сложных действий. Но все же полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

5. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.

Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

5. Закон переноса двигательного навыка.

Положительный перенос — это такое взаимодействие навыков, когда ранее образованный навык облегчает, способствует и ускоряет процесс становления нового навыка.

Отрицательный перенос — такое взаимодействие навыков, когда, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка.

Структура процесса обучения и особенности его этапов

Обучение — целенаправленный, организованный и систематический процесс формирования и развития у человека качеств, необходимых для выполнения каких-либо функций.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями.

Процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа:

1. Этап начального разучивания. Его цель — сформировать у занимающегося основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи:

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

— Создать двигательные представления по основным опорным точкам.

— Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах.

— Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

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

2. Этап углубленного разучивания. Его цель — сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи.

— Уточнить действие в основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.

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

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

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Его цель — двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
2. Довести до совершенства индивидуальные черты техники.
3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т. д.).
4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

8. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

8.1. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Ловкость — это способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Двигательно-координационные способности — это способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Проявление координационных способностей зависит от следующих **факторов**:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов (особенно двигательного);
- 3) сложности задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (гибкость, скоростные способности, динамическая сила и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся и др.

Благоприятный период развития координационных способностей — 9-12 лет.

При воспитании координационных способностей решаются две группы **задач**:

- а) по разностороннему направлению. У детей расширяется фонд новых двигательных умений и навыков, развиваются координационные способности.
- б) специально направленному их развитию. Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки.

Основное *средство* воспитания координационных способностей – физические упражнения с повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

При воспитании координационных способностей используются следующие *методические подходы*:

1. Обучение новым движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.
3. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.
4. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.
5. Преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие *методы*: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

Контрольно-тестовые упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному общему критерию. В связи с чем в физической культуре и спорте используют различные показатели:

— время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;

— время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается отличным показателем координационных возможностей;

— координационная сложность выполняемых двигательных заданий или их комплексы. В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

— точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

— сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

— стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Оценивают ее, например, по показателям целевой точности — количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т.п.

Сила и основы методики ее воспитания

Сила — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Различают:

- 1) *Собственно мышечные факторы*: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.
- 2) Суть *центрально-нервных факторов* состоит в интенсивности (частоте) нервных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.
- 3) От *лично-психических факторов* зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Эти факторы включают в себя мотивационные и волевые компоненты, которые способствуют проявлению максимальных или интенсивных и длительных мышечных напряжений.
- 4) *биомеханические* (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.),
- 5) *биохимические* (гормональные),
- 6) *физиологические* (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.),
- 7) *условия внешней среды*, в которых осуществляется двигательная деятельность.

Виды силовых способностей:

- 1) *Собственно силовые способности* могут проявляться при удержании в течение какого-либо времени предельных отягощений с максимальным напряжением мышц (статический характер работы) или перемещении предметов большой массы

В физической культуре и на спортивной тренировке для оценки *степени развития* собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила — это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. Ее оценивают по максимальному весу преодолеваемого предметного отягощения (штанга) или по инструментально-динамометрическим показателям. *Относительная сила* — это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса.

- 2) *Скоростно-силовые способности* проявляются в действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и существенная скорость движения.

К скоростно-силовым способностям относятся:

- a) *Быстрая сила*. Она характеризуется непределенным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются с большой скоростью, не достигающей предельной величины.

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

3) *Силовая выносливость* — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют:

а) *статическая силовая выносливость* связана с удержанием рабочего напряжения в определенной позе (кольца, удержание руки при стрельбе из пистолета)

б) *динамическая выносливость* характерна для циклической и ациклической деятельности (отжимания, приседания со штангой, вес которой — 20-50 %)

4) *Силовая ловкость* проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и неподвижные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом).

Самыми *благоприятными периодами* развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13—14 до 17—18 лет, а у девочек и девушек — от 11—12 до 15—16 лет.

Средствами развития силы являются физические упражнения с отягощением (сопротивлением).

Основные средства:

1. *Упражнения с весом внешних предметов:* штанга, гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. *Упражнения, отягощенные весом собственного тела:*

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

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

5. *Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения)* — удержание штанги.

Дополнительные средства:

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

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

3. *Упражнения с противодействием партнера.*

Методы воспитания силы:

1. *Метод максимальных усилий* предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса).

2. *Метод неопредельных усилий* предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа).

3. *Метод динамических усилий.* Его суть состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью.

4. *«Ударный» метод* предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением сопротивления.

5. *Метод статических (изометрических) усилий.* Он характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц.

6. *Статодинамический метод.* Он характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц — изометрического и динамического.

7. *Метод круговой тренировки.*

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

9. *Соревновательный.*

Контрольно-тестовые упражнения:

1. с помощью измерительных устройств (динамометры, динамографы)
2. контрольные упражнения, тесты на силу.

Скоростные способности и основы методики их воспитания

Скоростные способности — это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

К *элементарным формам* относятся: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

К *комплексным формам* относятся:

- способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовые скоростные способности);
- способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости (дистанционные скоростные способности);
- способность быстро переключаться с одних действий на другие и т. п.

Быстрота — это физическое качество, позволяющее совершать двигательные действия в пределах короткого времени.

Двигательные реакции делятся на 3 группы:

1. *Простая реакция* — это ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный).
2. *Сложная реакция* встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.).
3. *Реакции «выбора»* (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от следующих **факторов**:

- 1) состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;

- 2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон);
- 3) силы мышц;
- 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;
- 5) энергетических запасов в мышце;
- 6) амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах;
- 7) способности к координации движений при скоростной работе;
- 8) биологического ритма организма;
- 9) возраста и пола;
- 10) генетического типа.

Наиболее *благоприятными периодами* для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. К *задачам* развития скоростных способностей относят:

1. Разностороннее развитие скоростных способностей в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.
2. Развитие скоростных способностей при специализации в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.
3. Совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности.

К *средствам развития быстроты* относят упражнения, выполняемые с предельной, либо околопредельной скоростью.

Методы воспитания скоростных способностей.

1. методы строго регламентированного упражнения;
 - а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
 - б) методы переменного упражнения с варьированием скорости и ускорений.
2. соревновательный метод;
3. игровой метод.

После достижения успехов в развитии скоростных способностей дальнейшее развитие их может не наблюдаться («скоростной барьер»), чтобы это не случилось следует использовать следующие методические подходы:

1. *Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение:*

- уменьшение величины отягощения,
- «уменьшают» вес тела занимающегося за счет приложения внешних сил (например, непосредственная помощь преподавателя (тренера) или партнера с применением подвесных лонж),
- ограничивают сопротивление естественной среды (например, бег по ветру, плавание по течению и т.п.);
- используют внешние условия, помогающие занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору, бег по наклонной дорожке и т.п.);

- применяют дозированно внешние силы, действующие в направлении перемещения (например, механическую тягу в беге).
- 2. *Использование эффекта «ускоряющего последствия» и варьирование отягощений* (выпрыгивание с грузом перед прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного).
- 3. *Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений* (бег за лидером-партнером и др.).

Контрольно-тестовые упражнения:

1. Контрольные упражнения для оценки быстроты простых и сложных реакций:
 - время простой реакции измеряется в условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа
 - время сложной реакции: испытуемому предъявляют слайды с игровыми или боевыми ситуациями. Оценив ситуацию, испытуемый реагирует либо нажатием кнопки, либо словесным ответом, либо специальным действием.
2. *Контрольные упражнения для оценки скорости одиночных движений.* Время удара, передачи мяча, броска, одного шага и т.п. определяют с помощью биомеханической аппаратуры.
3. *Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений в разных суставах* (теппингтесты).
4. *Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях.* Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции.

Выносливость и основы методики ее воспитания.

Выносливость — способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Основные **типы** выносливости:

1. *Общая выносливость* — способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.
2. *Специальная выносливость* — выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от ряда **факторов**: биоэнергетических (функциональные возможности систем организма), функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических (целеустремленность, настойчивость, выдержка, терпение, работа через «не могу»), генотипа (наследственности), среды и др.

Основная **задача** по развитию выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Другие типы выносливости:

1. *тотальная* проявляется в работе, где участвует более 2/3 всех мышечных групп — бег на лыжах, многократное поднимание штанги)
2. *региональная* выносливость, когда активно функционирует от 1/3 до 2/3 мышечных групп (многократное сгибание и разгибание туловища)
3. *локальная*, когда активно функционирует менее 1/3 всех мышечных групп (упражнения одними руками, ногами)

Благоприятные периоды развития выносливости: 8-9 лет и 15-17 лет.

Средства развития общей (аэробной) выносливости – упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60—90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. *Полные (ординарные) интервалы*, гарантируют к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. *Напряженные (неполные) интервалы*, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления, что, однако, не обязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

3. *Минимум интервал* – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов.

Основные **методы** развития общей выносливости:

- 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- 2) метод повторного интервального упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) игровой метод;
- 5) соревновательный метод

Для развития специальной выносливости применяются:

- 1) *Равномерный метод* характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями.
- 2) *Переменный метод* отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

3) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха.

4) соревновательный и игровой методы

5) метод круговой тренировки.

Контрольно-тестовые упражнения для определения уровня развития выносливости.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Гибкость и основы методики ее воспитания

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой.

По **форме** проявления различают:

Активная гибкость – это движения с большой амплитудой, выполняемые за счет собственной активности соответствующих мышц.

Пассивная гибкость – это способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.

По **способу проявления** динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая — в позах.

Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночнике и др.); *специальная гибкость* — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Факторы, влияющие на гибкость:

1. анатомический (ограничителями движений являются кости)

2. ЦНС

3. внешние условия:

1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);

2) температура воздуха (при 20...30 °С гибкость выше, чем при 5...10 °С);

3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);

4) разогрето ли тело.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6— 7 до 13 лет.

Задачи развития гибкости:

1. Гибкость должна позволить овладеть основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и проявлять другие двигательные способности.

2. в случае травм и каких-либо заболеваний — восстановление нормальной амплитуды движений суставов

3. развитие специально гибкости

4. воспитание осанки.

В качестве *средств* развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой.

Методы:

1) повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

2) игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

Методика:

Для достижения заметного сдвига в развитии гибкости рекомендуется использовать 40% активных упражнений, 40% - пассивных, 20 % статических.

Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше — статических.

Контрольно-тестовые упражнения для определения уровня развития гибкости. Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым.

Аппаратные способы:

1) механический (с помощью гониометра — линейка с транспортиром на конце);

2) механоэлектрический (с помощью электрогониометра);

3) оптический (фото-, кино- и видеоприборы);

4) рентгенографический (позволяет определить теоретически допустимую амплитуду движения, которую рассчитывают на основании рентгенологического анализа строения сустава).

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения.

9. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО И ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

9.1. ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Дошкольный возраст охватывает период жизни человека от рождения до 7 лет. Именно в этот жизненный период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития духовных и физических способностей.

Данный возраст отличается незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды.

По биологическим признакам и некоторым педагогическим соображениям дошкольный возраст разделяется на ступени (табл.).

Кроме паспортного возраста (количество прожитых лет) специалисты (медики, физиологи, педагоги) используют понятие «биологический возраст» - это отражение реального состояния развития органов и систем организма в онтогенезе.

Биологический возраст определяется:

1. размерами тела (рост);
2. темпами прорезания молочных зубов и их замены на постоянные (6-10 лет);
3. степенью зрелости костной системы (костный возраст);
4. развитием вторичных половых признаков;
5. степенью соотношения биологического и паспортного возраста. С учетом этого критерия детей делят на 3 группы:

Годы жизни	Периоды		Группы	
	по биологическим признакам	по педагогическим соображениям		
1—10 дней	Новорожденный	ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ	Первая	
1 год	Грудной возраст		Вторая	
2 года	Раннее детство		Младший дошкольный возраст	Первая младшая
3 года			Вторая младшая	
4 года	Первое детство		Средний возраст	Средняя
5 лет			Старший возраст	Старшая
6 лет				Подготовительная
7 лет				

- акселераты — это дети и подростки с ускоренным развитием, когда биологический возраст опережает паспортный;

- медианты — это дети, чей биологический возраст соответствует паспортному;

- ретарданты — это отстающие в развитии от паспортного возраста дети.

В ТФК в классификацию вводится также понятие «двигательного возраста». Этот термин появился в связи с проведением сравнительного анализа результатов, показанных детьми в тестовых упражнениях.

В первые годы жизни детей увеличиваются такие морфологические показатели, как рост и масса тела, обхват грудной клетки.

С рождения до 3-летнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, однако сила мышц еще невелика. Суставы ребенка из-за слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.

При организации физического воспитания с детьми раннего возраста нужно помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В данном возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, но условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Вследствие этого в процессе физического воспитания нужно учить детей правильному выполнению упражнений, так как образованный навык прочно и надолго закрепляется. Выученные с ошибками движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В коре головного мозга процессы иррадиации у детей-дошкольников преобладают над процессами концентрации, поэтому их движения отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте очень неустойчиво, поэтому дети не могут долго сосредоточиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

В период с 3 до 6 лет все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Однако к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8—10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6—7 лет) мышцы рук.

К 6—7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Несмотря на это нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

Основными **задачами** для детей раннего и дошкольного возраста являются:

Оздоровительные задачи:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем закаливания.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.

3. Содействие повышению функциональных возможностей всех органов и систем организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).

Образовательные задачи:

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.
3. Начальное образование в области физической культуры.
4. Формирование первоначальных навыков личной и общественной гигиены.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).
2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Средства физического воспитания

Физические упражнения:

- 1) *основная гимнастика;*
 - 1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами и без предметов;
 - 2) различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы и др.;
 - 3) строевые упражнения (построения и перестроения, повороты, размыкания и смыкания);
 - 4) танцевальные упражнения.
- 2) *подвижные игры* (бессюжетные и сюжетные).
- 3) *упрощенные формы спортивных упражнений.*

Оздоровительные силы природы. Постоянное использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние детей.

К **гигиеническим факторам** относятся соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, гигиена тела, массаж и т.п.

Формы занятий физическими упражнениями

1. Занятия физическими упражнениями — это основная форма работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.
2. Утренняя гимнастика.
3. Подвижные игры
4. Прогулки
5. Физкультурная минутка
6. Спортивные развлечения.
7. Физкультурные праздники
8. Самостоятельная двигательная деятельность детей.
9. Музыкальные занятия

Методические особенности физического воспитания

Выделяют две формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста: 1) государственная (детские ясли — до 3 лет и детский сад — от 3 до 6—7 лет); 2) самодеятельная, где физическое воспитание осуществляется главным образом в семье.

Государственная форма организации физического воспитания является обязательной для всех детей, посещающих дошкольные детские учреждения. Физкультурные занятия в этих учреждениях осуществляются в соответствии с Программой воспитания и обучения в детском саду (раздел «Физическое воспитание»), где определены задачи, содержание и формы организации физических упражнений. Физкультурные занятия проводят воспитатели и инструкторы-методисты по физической культуре.

9.2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

К школьному возрасту относятся дети и подростки в возрасте от 6—7 до 17—18 лет. Данный возрастной период принято подразделять на 3 этапа: младший, средний и старший. На старшем периоде завершается обучение в общеобразовательной школе или же осуществляется переход в профессионально-технические училища и средние специальные учебные заведения (колледжи), где также завершается и общее образование.

Социально-педагогическое значение использования средств физической культуры в школьном возрасте:

- создается хороший фундамент гармонического физического развития, всестороннего физического образования и воспитания, укрепления здоровья, накапливаются надежные предпосылки для успешного овладения производственно-трудовыми, воинскими и другими специальностями;
- на постоянном уровне поддерживается хорошая физическая и умственная работоспособность, обеспечивающая успеваемость в учебных занятиях;
- правильно организуется досуг детей, элементы физической культуры внедряются в быт, учащиеся приобщаются к спортивной деятельности;
- планомерно повышается нравственная, интеллектуальная, эстетическая и трудовая культура подрастающего поколения.

Возрастные особенности детей:

- Непрерывный, быстрый, неравномерный рост и развитие детского организма, особенно психики.
- Незрелость и недостаточная устойчивость детского организма, легкая ранимость.

- Высокий уровень возбудимости, реактивности на различные внешние воздействия.

Цель физического воспитания в школьном возрасте — способствовать всестороннему, гармоническому развитию физической культуры личности школьника и подготовке детей к жизни.

Оздоровительные задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств.
3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Образовательные задачи:

1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. 1) умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах); 2) навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижениях (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т.д.); 3) умения и навыки выполнять различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, палки); 4) навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями в других звеньях тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия); 5) умения выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазание, прыжки в длину и высоту).
2. Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорт.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Средства физического воспитания детей школьного возраста

Основные средства физического воспитания – физические упражнения (Гимнастика, Легкая атлетика, Ходьба на лыжах, Плавание, Игры).

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности школьники распределяются (на основании углубленного медицинского осмотра) на 3 медицинские группы:

1. *Основная* (дети не имеют отклонений в состоянии здоровья).
2. *Подготовительная группа* включает учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную

физическую подготовленность.

Главными задачами занятий физическими упражнениями с детьми этой группы являются укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

3. *Специальная группа* формируется из учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Основными задачами физического воспитания данной группы являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, позволяющие дозировать физическую нагрузку, избирательно влиять на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы. Применяются элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. Полностью исключаются акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями. В заключительной части урока (3—5 мин) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

Формы организации физического воспитания школьников

1. Урок физической культуры.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы на уроках, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня).

3. Внеклассные формы организации занятий: 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции общей физической подготовки; 3) секции ритмической и атлетической гимнастики; 4) школьные соревнования; 5) туристские походы и слеты; 6) праздники физической культуры; 7) дни здоровья, плавания и т.д.

Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений

1. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР).
2. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах.
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.
4. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК).
5. Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях.

Формы физического воспитания в семье

- 1) *Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);*
- 2) *Физкультурные минутки (пауза) во время выполнения домашних заданий.*
- 3) *индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях*
- 4) *активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время.*
- 5) *участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа «Мама, папа, я — спортивная семья») и викторинах;*
- 6) *семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;*
- 7) *закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном.*

Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений

Цель физкультурного образования студентов средних учебных заведений — формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.

В процессе физического воспитания учащихся решаются следующие основные задачи:

1. формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни;
2. обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;
3. всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности учащихся;
4. свершенствование в избранном виде спорта.
5. добиться практического решения поставленных задач возможно путем систематического использования *средств* физического воспитания: физических упражнений, оздоровительных сил природы (солнца, воздуха, воды) и гигиенических факторов.

Основные разделы программы физического воспитания.

Программа предусматривает проведение занятий с учащимися по следующим четырем основным разделам.

1. Уроки физической культуры (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), плавание, единоборства (юноши), элементы художественной, ритмической гимнастики (девушки), факультативные и дополнительные занятия).

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (вводная гимнастика, физкультурная пауза, физические упражнения на длинных (подвижных) переменах).

3. Физическая культура во внеучебное время (утренняя зарядка, занятия в группах общей физической подготовки, занятия в спортивных и туристских секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

4. Массовые спортивные и туристские мероприятия (соревнования по видам спорта, туризм).

10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ

10.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ

Контингент обучающихся в ВУЗах относится к юношескому и молодежному возрастам (молодежный возраст считается 19—28 лет).

У студентов завершается роста тела в длину, но продолжается морфофункциональное развитие организма. Увеличивается масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, мышечная сила, физическая работоспособность. В данный период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой адаптацией к физическим нагрузкам.

Оптимизация физического развития студентов должна быть направлена на повышение уровня их отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких и др.). Умеренная двигательная активность очень важна для поддержания высокой работоспособности мозга (например, в экзаменационную сессию).

Цель физического воспитания студентов – формирование физической культуры личности.

Задачи физического воспитания:

1. понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание программы физического воспитания студентов

Теоретический раздел подразделяется на:

- 1) ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. ФКиС как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;
- 2) социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового стиля жизни студента. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- 3) общая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- 4) профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего здоровья.

Практический раздел:

1. **Методико-практические занятия:**

- методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками;
- методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки и т.д.);
- основы методики самомассажа;
- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- методы оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития;
- методы самоконтроля за функциональным состоянием организма;
- методика проведения учебно-тренировочного занятия;
- методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств;
- основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта;
- методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;
- средства и методы мышечной релаксации в спорте;
- методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;
- методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда;
- методика корригирующей гимнастики для глаз.

2. Учебно-тренировочные

3. Контрольный раздел обеспечивают оперативную, текущую и итоговую (экзамен, зачет) информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

Методические основы физического воспитания в вузе

1. Занятия физическими упражнениями должны содержать в первой половине каждого семестра 70—75% упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Во второй половине каждого семестра примерно 70—75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости.

2. На занятиях, проводимых как первая пара, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности или средней интенсивности. Следует помнить, что проведение физкультурных занятий с малотренированными

студентами с нагрузками большой интенсивности сильно снижает умственную деятельность в течение учебной недели.

3. Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность.

4. Во время экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2 раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60—70% от обычного уровня.

Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе разделяются по учебным отделениям. Разделение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов.

В основное (подготовительное) учебное отделение включаются студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.

В основном отделении учебный процесс направлен на:

— всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;

— формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В специальное учебное отделение включаются студенты имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. Учебный процесс в специальном медицинском отделении направлен на:

— укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;

— использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;

— приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания.

Студенты специального отделения в зависимости от характера заболевания делятся на группы:

Группа А. Она комплектуется из студентов с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. В следствие чего основным содержанием занятий являются дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые упражнения, позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся.

Группа Б. Она формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие. В этой группе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

Группа В. Она состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. В этой группе преобладают упражнения, совершенствующие осанку, опорно-двигательный аппарат, а также общеразвивающие и направленно корректирующие физические упражнения.

Лечебная группа. Она комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

В спортивное учебное отделение (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта.

Студенты этого отделения выполняют обязательные зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения и в те же сроки.

Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре

Образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» со студентами, имеющими освобождение от практических занятий на длительный срок, осуществляется по учебной программе, которая включает в себя три модуля:

В **образовательном модуле программы** студенты получают знания на уровне современных научных достижений по проблеме «Человек и его здоровье».

В **валеометрическом модуле программы** студенты наглядно, с использованием современных технологий, получают представление об уровне имеющегося у них здоровья, о подверженности, риску заболевания основными патологическими синдромами, динамике состояния здоровья под влиянием реализации собственной программы оздоровления.

В **практическом модуле программы** целеполагание подкрепляется целедостижением, т.е. практикой оздоровления (телесный компонент) в виде реализации индивидуальной программы оздоровления на занятиях по адаптивной физической культуре и самостоятельно.

10.2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

В категорию взрослого населения включаются следующие группы:

18—28 лет — молодежный возраст;
29—39 лет мужчины и 29—34 года женщины — 1-й период зрелого возраста;
40—60 лет мужчины и 35—55 лет женщины — 2-й период зрелого возраста;
61—74 года мужчины и 56—74 года — женщины — пожилой возраст;
75—90 лет и мужчины и женщины — старческий возраст;
старше 90 лет — долгожители.

Паспортный и биологический возрасты в данный период жизни человека не всегда совпадают. Все зависит от генетической предрасположенности, состояния здоровья, условий жизни, условий труда, степени физического развития и способности организма противостоять неблагоприятным условиям труда, быта, перенесенных болезней, стрессов и т.д.

В 18—20 лет в основном заканчивается биологическое формирование организма, окостенение скелета, замедляется, а в большинстве случаев и заканчивается рост тела в длину, увеличивается вес тела за счет мышечной массы, создаются благоприятные возможности для развития силы и выносливости.

В последующий период происходит стабилизация функциональных возможностей организма, а после 30 — 35 лет постепенно проявляются процессы их угасания.

Формы физического воспитания

Вводная гимнастика — это организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрее вработывания организма.

Физкультурная пауза — это выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня.

Физкультурные минуты — это кратковременные перерывы в работе порядка от 1 до 3 мин, когда выполняются 2—3 физических упражнения.

Физическая культура в режиме трудового дня

Физическая культура в рамках трудового процесса представлена в основном производственной гимнастикой, которая имеет в основном три формы: 1) вводная гимнастика; 2) физкультпаузы; 3) физкультминутки.

Работоспособность человека на протяжении рабочего дня претерпевает ряд закономерных последовательных изменений. В большинстве случаев при достаточно высоком темпе трудовых действий, при значительной интенсивности и продолжительности рабочего дня показатели работоспособности вначале возрастают, затем стабилизируются и, наконец, снижаются. При этом наблюдается чередование трех периодов:

1. *период вработывания* (примерно первые 1—2 ч работы). В этот период происходит соответствующая координационная настройка в различных системах организма, в частности, концентрируется внимание, устанавливаются необходимый темп, ритм и точность рабочих операций;
2. *период стабилизации* (средняя продолжительность 4—5 ч). В этот период наблюдаются устойчивые, повышенные показатели работоспособности;
3. *период снижения работоспособности (период утомления)*. Он характеризуется прогрессирующим снижением производительности труда.

Такое изменение может повторяться за смену дважды — до и после обеденного перерыва.

После обеда вновь требуется дополнительное время вработывания, которое значительно короче, чем начальное утреннее вработывание. Период утомления после обеда выражен более сильно, и само утомление наступает раньше, чем до обеда, т.е. фаза относительно устойчивого состояния работоспособности более коротка. Часто на фоне снижения работоспособности в конце рабочего дня она может временно повыситься. Это явление получило название «конечного порыва». Оно возникает в силу мобилизации работающих систем как своеобразная психологическая реакция на момент предстоящего окончания работы.

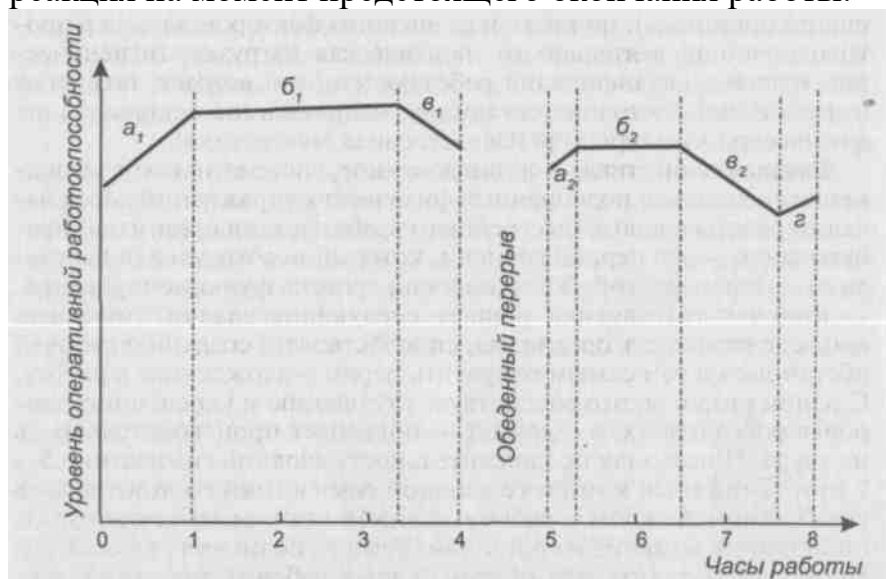


Рис. 20. Схема динамики оперативной работоспособности в процессе рабочего дня (один из типичных вариантов) (по Л. П. Матвееву, 1991): a_1 — период начального вработывания; b_1 — период устойчивого проявления работоспособности на повышенном уровне; $в_1$ — период первого относительного снижения уровня оперативной работоспособности; a_2 — период повторного вработывания; b_2 — второй период устойчивого проявления работоспособности; $в_2$ — период нарастающего снижения уровня оперативной работоспособности; z — феномен конечного порыва

Физическая культура в быту трудящихся

Для физической культуры в быту трудящихся характерны следующие функции:

— оптимизация физического развития человека (совершенствование тех или иных физических качеств, формирование правильного телосложения, укрепление функциональных систем и т.д.);

1. коммуникативная, удовлетворяющая потребность людей в приятном общении в процессе совместных занятий физическими упражнениями;
4. организация здорового досуга, в частности активизация восстановления жизненных сил человека после производственной деятельности;
5. социально-профилактическая, тесно взаимосвязанная с организацией здорового досуга (предупреждение появления таких асоциальных привычек, как алкоголизм, курение, наркомания, пустое времяпровождение и т.д.);
6. психорегулирующая, направленная на воспитание культуры управления психическим состоянием человека с помощью физических и психофизических упражнений, (дыхательной гимнастики, психомышечной тренировки и др.);
7. эстетическая, связанная с проявлением эстетических начал в физкультурной деятельности (с формированием красивого телосложения, культуры движений, познанием эстетических закономерностей в процессе осуществления данной деятельности и т.п.);
— педагогическая, проявляющаяся в совместных занятиях физическими упражнениями родителей и детей, в процессе физического самовоспитания и т.д.

Формы использования трудящимися физической культуры в быту:

1. **Базово-продолжающая физическая культура.** Основная направленность данной формы заключается в том, чтобы продлевать ту базу общей физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания по государственным программам в период обучения. Базово-продолжающая физическая культура используется здоровыми людьми, не имеющими серьезных отклонений в физическом состоянии и здоровье.
2. **Занятия спортом в секциях.**
3. **Гигиеническая и рекреативная физическая культура.** Гигиеническую функцию в этом аспекте выполняет *утренняя гигиеническая гимнастика*.
4. **Физическая рекреация** (рекреация — отдых, развлечение) — это использование любых видов двигательной активности в целях физического развития и укрепления здоровья.

10.3. ОСОБЕННОСТИ НАПРАВЛЕННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФАКТОРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Пожилой возраст — период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). После него начинается старший, или старческий, возраст (75—90 лет). Долгожителями называются люди старше 90 лет.

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые *старением*.

Большое значение имеет состояние нервной системы, особенно коры больших полушарий головного мозга, регулирующей и объединяющей деятельность других систем организма.

Снижение возбудимости коры головного мозга и подвижности нервных процессов у пожилых людей приводят к замедлению и ослаблению деятельности мозга, ухудшению памяти, зрения и слуха.

Отмечается постепенное уменьшение размеров сердца, снижение силы сердечных сокращений, уменьшается количество крови, выбрасываемой сердцем в сосудистую систему за одно сокращение. Снижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утолщается, просвет уменьшается, в результате чего повышается артериальное давление.

К *основным задачам* направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте относятся:

- 1) содействие творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья; задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности;
- 2) необходимость не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;
- 3) пополнение и углубление знания, нужных для самостоятельного применения средств физического воспитания; последовательное воплощение эти знания в практические умения.

Средства физического воспитания

В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, которые обеспечивают профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

К числу основных средств сохранения и восстановления функций опорно-двигательного аппарата относятся гигиеническая, основная и лечебная гимнастика, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, игры.

В этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика, которая имеет три основных назначения.

1. Улучшение дыхания во время выполнения физических упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.
2. Совершенствование дыхательного аппарата и поддержание на высоком уровне его работоспособность.
3. Выработка умения дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее воздействие на внутренние.

Формы организации занятий

Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самостоятельных началах и осуществляется при различных формах организации занятий: коллективные (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, клубах любителей бега и др.); туристские походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Методические основы занятий

Подготовительная и заключительная части урочных занятий, имеют тем большую продолжительность, чем старше занимающиеся, поскольку с возрастом замедляются процессы вработывания и восстановления.

Общая динамика в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или на вторую треть основной части занятия.

Продолжительность одного занятия составляет от 35—40 до 90—120 мин. Чтобы плавно повысить физиологическую кривую урока необходимо начинать с легких упражнений, в которых участвуют мелкие и средние мышечные группы, и постепенно переходить к упражнениям для средних и крупных мышечных групп. Лучше, чтобы наиболее трудные упражнения (глубокие приседания, бег, бег с ускорением, прыжки с места и др.) давались в середине и во второй половине основной части занятия (причем в чередовании с ходьбой, с успокаивающими упражнениями), когда организм оптимально подготовлен.

В занятие рекомендуется включать от 30 до 50 общеразвивающих упражнений, и чередовать их с ходьбой и бегом. Определяя дозировку нагрузок, необходимо ориентироваться в первую очередь на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При проведении занятий с лицами пожилого и старшего возраста необходимо придерживаться следующих **методических правил**:

1. Все занимающиеся должны находиться под контролем врача.
2. Занятия должны проходить систематически, а не от случая к случаю.
3. Используемые физические упражнения должны быть строго дозированными по количеству повторений, темпу выполнения, амплитуде движений.
4. Упражнения с силовыми напряжениями следует чередовать с упражнениями на расслабление.
5. После каждой группы из 3—4 упражнений общеразвивающего характера необходимо выполнять дыхательные упражнения.
6. Предпочтение следует отдавать упражнениям в медленном и среднем темпе.
7. Желательно занятия проводить на свежем воздухе.
8. Чтобы избежать перегрузки, необходимо чередовать упражнения для верхних конечностей с упражнениями для нижних конечностей или для туловища, упражнения для мышц-сгибателей — с упражнениями для мышц-разгибателей.

9. У нетренированных людей в начале занятий физическими упражнениями пульс не должен учащаться более чем на 30 уд./мин по сравнению с частотой пульса в состоянии покоя. Сразу после занятий ЧСС у практически здоровых людей не должна превышать 100—120 уд./мин.

Максимальную частоту сердечных сокращений для людей пожилого и старшего возраста во время занятий следует определять по формуле:

$$\text{ЧСС} = 190 - \text{возраст (лет)}.$$

11. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

11.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА

Спорт (в узком смысле слова) — собственно соревновательная деятельность, которая направлена на достижение наивысших результатов.

Она имеет ряд специфических особенностей:

- а) наличие борьбы, противоборства, конкуренции непосредственно в игре, поединке, схватке на дистанции и т.п.,
- б) стандартизация действий, посредством которых осуществляется деятельность спортсмена, условий их выполнения и способов оценки достижений в соответствии с официальными правилами,
- в) регламентация поведения спортсменов в соответствии с принципами неантагонистических отношений между людьми.

Спорт (в широком смысле) — собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения, нормы поведения и достижения, возникающие в процессе этой деятельности.

Вид спорта — исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как ее составляющая.

Спортивная дисциплина — это составная часть вида спорта, курируемая одной спортивной федерацией, отличающаяся от другой формой и содержанием соревновательной деятельности.

Вид соревнования — это вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в которой разыгрываются медали на отдельных дистанциях, в различных весовых категориях и т. д.

Спортивная деятельность — это упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.

Спортивное достижение — показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Спортивное движение — социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Классификация видов спорта

1. По целевым установкам различают спорт *высших достижений* и *базовый спорт*.

2. По *масштабу* и его организации в рамках международного спортивного движения выделяют *олимпийский* и *неолимпийский* спорт.
3. По характеру *экономических отношений* между спортсменами, федерациями, клубами, которые связаны с получением финансовой прибыли, дохода спортсменов от занятий спортивной деятельностью, различают *коммерческий* и *некоммерческий спорт*.
4. По основному *роду деятельности человека*, избравшего какой-либо вид спорта своей главной сферой приложения своих сил и способностей, различают *профессиональный* и *любительский* спорт.
5. По *формам* организации занятий выделяют учебный спорт как обязательный процесс, осуществляемый в системе общего и специального образования, и самодеятельный спорт как добровольный процесс, проводимый в свободное время.
6. По *возрастным категориям* спортсменов, включенных в спортивную деятельность, различают детско-юношеский спорт, спорт взрослых и спорт ветеранов.
7. По *социально-профессиональному* статусу спортсменов выделяют школьный спорт, студенческий спорт, военный (армейский) спорт и др.
8. По *характеру применения его для подготовки к какой-либо профессиональной деятельности* различают профессионально-прикладной и военно-прикладной спорт.
9. По *характеру использования его в сфере досуга*, отдыха, развлечения, восстановления работоспособности человека, сохранения уже приобретенных ранее навыков и качеств выделяют оздоровительно-рекреационный и физкультурно-кондиционный спорт.
10. По *характеру отклонений в состоянии здоровья* спортсменов, участвующих в состязаниях, говорят о спорте инвалидов — спорт для слепых, глухонемых, спорт для лиц с недостатками в развитии интеллекта и др.
11. По *предмету состязаний* и характеру активности спортсменов выделяют легкоатлетический спорт, водный спорт, конькобежный спорт, лыжный спорт, автомобильный спорт, шахматный спорт и др.

Все виды спорта, которые широко распространены в мире, можно разделить *по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности* на шесть групп (Л. П. Матвеев, 1977):

1-я группа — виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения здесь зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена;

2-я группа — виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Спортивный результат здесь обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления;

3-я группа — виды спорта, двигательная активность в которых жестко ограничена условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс);

4-я группа — виды спорта, в которых сравниваются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели, автомодел и др.);

5-я группа — виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.);

6-я группа — многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).

Социальные функции спорта

Социальные функции спорта можно подразделить на специфические и общие.

Специфические функции:

Соревновательно-эталонная функция. Фиксируемые в спорте рекорды и достижения, выполнение классификационных норм приобретают широкое признание и служат своеобразным показателем индивидуальных и общечеловеческих возможностей.

Эвристически-достиженческая функция заключается, прежде всего, в том, что спорт представляет собой творчески-поисковую деятельность, включающую моменты открытия, обнаружения нового. В этом отношении особенно супердостиженческий спорт представляет собой гигантскую естественную творческую лабораторию, в которой изыскиваются неизвестные пути к высотам человеческих достижений. Результаты такого поиска воплощаются в новых спортивных достижениях, отражают уровень прогресса физической культуры в обществе и становятся общекультурным достоянием всего человечества.

К ***социально-общественным*** относятся:

1. ***функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития.*** Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания.

2. ***Оздоровительно-рекреативная функция.*** Она проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека.

3. ***Эмоционально-зрелищная функция*** заключается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством.

3. ***Функция социальной интеграции и социализации личности.*** Спорт – один из важнейших факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений.

4. *Коммуникативная функция.* Спорт – это фактор развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле. Он занимает одно из ведущих мест в международном общении.

5. *Экономическая функция.* Средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека.

Основные направления в развитии спортивного движения

Массовый спорт включает: школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный спорт.

В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается ряд важных *задач*: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиции).

Основу общедоступного спорта составляет *школьно-студенческий спорт*, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической подготовленности в системе образования и воспитания (общеобразовательные школы, колледжи, институты и др.).

В массовое спортивное движение входит также *профессионально-прикладной спорт* как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях.

В массовое спортивное движение также входит и *оздоровительно-рекреативный спорт* как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения высокого уровня работоспособности.

Спорт высших достижений — это деятельность, которая направлена на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях.

В настоящее время в нем наметился ряд направлений:

Супердостиженческий (любительский) спорт в настоящее время приобретает признаки профессионального спорта в той части, которая касается нагрузок, организации тренировочно-соревновательного процесса.

Спортсмены-любители часто строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России. Результативное выступление на этих соревнованиях позволяет им

поднять свой рейтинг, а в дальнейшем, перейдя в профессионалы, добиться более высоких гонораров.

Отличие **профессионально-коммерческого спорта** от любительского заключается в том, что он развивается как по законам бизнеса, так и по законам спорта в той мере, в какой их можно воплотить в подготовке спортсмен-профессионалов. Их можно разделить на три группы.

К *первой группе* относят спортсменов, которые стремятся успешно выступить как на Олимпийских играх, чемпионатах мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов.

Ко *второй группе* относят спортсменов, имеющих высокие результаты, но не настраивающихся на успешное участие в крупнейших соревнованиях. Главная их задача — успешное выступление в различных кубковых, коммерческих соревнованиях и стартах по приглашению.

К *третьей группе* относят спортсменов-ветеранов. Они, поддерживая средний уровень физической подготовленности и очень высокий технический уровень, сопровождающийся высоким артистизмом, демонстрируют высшее спортивное мастерство ради зрителей и высоких заработков.

Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки

Выделяют четыре компонента подготовки:

1. **Система отбора и спортивной ориентации** — комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, который позволяет определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине).

2. **Система соревнований.**

В системе подготовки спортсменов соревнования являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства

3. **Система спортивной тренировки.**

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

4. **Система внутренировочных факторов.**

Она включает в себя факторы общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы

восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок, а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

11.2. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА – ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ, ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Спортивная тренировка — это педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности

Цель спортивной тренировки – подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимального для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

К **задачам** спортивной тренировки относятся:

- 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;
- 3) воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- 4) обеспечение специальной психической подготовленности;
- 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта.

Спортивная форма — высшая степень подготовленности спортсмена, которая характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности.

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.

Специальная тренированность приобретается спортсменом вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. **Общая** тренированность формируется в первую очередь под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье.

Подготовленность — комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств).

Средства спортивной тренировки

К специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта,

характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения.

Общеподготовительные упражнения — такие действия, которые оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, формированию разнообразных умений и навыков:

1. Упражнения своего вида спорта, но отличающиеся от него режимом функционирования организма, способом и условиями выполнения действий.
2. Упражнения из других видов спорта.

Специально-подготовительные упражнения — такие действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей:

- а) подводящие — направленные в основном на освоение техники движений;
- б) развивающие — направленные главным образом на развитие физических и психических способностей;
- в) комбинированные — направленные на одновременное развитие качеств и техники движений.

Соревновательные упражнения — целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта.

В методическом отношении различают:

- а) *собственно соревновательные упражнения*, выполняемые в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований, установленными для данного вида спорта;
- б) *тренировочные формы соревновательных упражнений* совпадают с соревновательными упражнениями по составу действий и общей направленности, но отличаются от них по особенностям режима и форме действий.

Дополнительные средства: естественно-средовые средства, медико-биологическим средствам, психологическое воздействие, материально-технические средства.

Методы спортивной тренировки

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др.

Наглядные методы:

- 1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- 3) применение простейших ориентиров;

4) применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств.

Методы строго регламентированного упражнения: методы, направленные на освоение спортивной техники (целостно-конструктивные, расчлененно-конструктивные).

Непрерывные методы. С помощью этих методов можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения **варьирующего** метода могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы – это выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется **круговой метод**.

Игровой метод – это действенный метод воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. Очень важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод – это специально организованная соревновательная деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено:

- планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах;
- уменьшением продолжительности боев, схваток в единоборствах;
- упрощением соревновательной программы в сложнокоординационных видах;
- использованием облегченных снарядов в легкоатлетических метаниях;
- уменьшением высоты сетки в волейболе, высоты кольца в баскетболе;
- применением «гандикапа», при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество — он стартует несколько впереди (или раньше) других участников, получает преимущество в заброшенных шайбах или мячах (в спортивных играх) и т.п.

Принципы спортивной тренировки

Единство углубленной специализации и направленности к высшим дос-

тижнеиям. Важно, чтобы тренировка спортсмена строилась с учетом ближней и дальней перспективы. В перспективном плане необходимо определить максимальный для каждого спортсмена или команды спортивный результат. Формирование установки на достижение спортивных высших результатов осуществляется под влиянием следующих факторов:

- 1) социальная значимость спортивных высших достижений в обществе;
- 2) личные мотивы занятий спортом;
- 3) творческая активность спортсмена и тренера на пути к новым достижениям;
- 4) уровень развития и организации спортивного движения в данной стране.

Принцип **индивидуализации** требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена. В его основе лежат представления о наличии тесной взаимосвязи спортивной специализации с общим разносторонним развитием спортсмена.

При его реализации необходимо опираться на следующие положения:

- а) в любом виде спорта процесс тренировки должен включать в себя как общую, так и специальную подготовку спортсмена;
- б) содержание общей подготовки спортсмена во многом зависит от спортивной специализации его, а содержание специальной подготовки — от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой;
- в) в процессе тренировки следует соблюдать оптимальное соотношение общей и специальной подготовки, так как не всякое соотношение этих сторон подготовки будет полезным для спортсмена.

Непрерывность тренировочного процесса. Этот принцип характеризуется тремя основными положениями:

- 1) тренировка спортсмена должна строиться как круглогодичный и многолетний процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных результатов;
 - 2) воздействие каждого последующего занятия, микроцикла, этапа, периода должно «наслаиваться» на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;
 - 3) интервалы между тренировочными занятиями должны регламентироваться таким образом, чтобы они обеспечивали развитие необходимых качеств, способностей, навыков и в целом неуклонное повышение спортивных результатов.
- 3) На тренировке должны встречаться 3—4 варианта интервалов между занятиями:
- а) когда очередное занятие приходится на фазу суперкомпенсации, то есть на период повышенной работоспособности спортсмена;
 - б) когда очередное занятие приходится на фазу полного восстановления работоспособности;
 - в) когда очередное занятие проводится на фоне недовосстановления

работоспособности и отдельных функциональных показателей организма, т.е. при различных степенях утомления спортсмена.

Волнообразность динамики нагрузок.

Выделяют следующие варианты динамики нагрузок:

- 1) *Волнообразная динамика нагрузок.* Такая динамика характеризуется постепенным повышением нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне.
- 2) *Прямолинейно-восходящая динамика нагрузок.* В данном случае происходит постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно.
- 3) *Ступенчатая динамика нагрузок.* Рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий.
- 4) *Скачкообразная («пилообразная») динамика нагрузок.* В данном случае нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня

Цикличность тренировочного процесса. Характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов.

Различают:

- 1) микроциклы; их продолжительность от 2—3 до 7—10 дней;
- 2) мезоциклы; их продолжительность от 3 до 5—6 недель;
- 3) макроциклы; их продолжительность от 3—4 до 12 месяцев и более.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности. Его сущность состоит в том, чтобы в процессе многолетней тренировки учитывалась динамика возрастного развития спортсмена, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.

11.3. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ. ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА. ЦЕЛЬ И ЕЕ ЗАДАЧИ

Спортивно-техническая подготовка

Техническая подготовка — это степень освоения спортсменом системы движений, которая соответствует особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных

результатов.

Различают 4 группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

1. **Скоростно-силовые виды** (спринтерский бег, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.). В них техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения.

2. **Виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости** (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велоспорт и др.). В них техника направлена на экономизацию расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена.

3. **Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений** (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Здесь техника должна обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

4. **Спортивные игры и единоборства**. В данном случае техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Требованиям, предъявляемые к технике:

1. **Результативность** обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

Стабильность связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Надежность определяется психической устойчивостью, специальной выносливостью, высокой степенью координации и других способностей спортсмена.

Основные пути и условия повышения сформированных навыков **помехоустойчивости**:

1. Адаптация навыков к условиям предельных проявлений физических качеств в тренировке.

2. Моделирование соревновательных напряженных ситуаций и введение дополнительных трудностей.

3. Вариативность техники.

4. Экономичность техники.

5. Минимальная тактическая информативность.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Задачи, решаемые в процессе общей технической подготовки:

1. Увеличение (или восстановление) диапазона двигательных умений и

навыков.

2. Овладение техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.
3. Воспитание двигательно-координационных способностей.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Ее задачи:

1. Формирование знания о технике спортивных действий.
2. Разработка индивидуальных форм техники движений, наиболее полно соответствующих возможностям спортсмена.
3. Формирование умений и навыков, необходимых для успешного участия в соревнованиях.
4. Преобразование и обновление формы техники.
5. Формирование новых вариантов спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Средства технической подготовки:

- а) общеподготовительные упражнения, которые позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства;
- б) специально-подготовительные и соревновательные упражнения, которые направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- в) методы целостного и расчлененного упражнения, которые направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов
- г) технические средства;
- д) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный.

В каждом большом цикле у прогрессирующего спортсмена можно выделить **три этапа** технической подготовки:

1-й этап - становление спортивной формы.

2-й этап - углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы.

3-й этап - непосредственная предсоревновательная подготовка

Главные задачи каждого этапа технической подготовки при совершенствовании технического мастерства:

- 1) достижение высокой стабильности и вариативности двигательных навыков, составляющих основу технических приемов, повышение их эффективности в соревновательных условиях;
- 2) частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики.

Метод усложнения внешней обстановки:

1. Методический прием сопротивления условного противника.
2. Методический прием трудных исходных положений и подготовительных действий.
3. Методический прием максимальной скорости и точности выполнения

действий.

4. Методический прием ограничения пространства для выполнения.
5. Методический прием выполнения действий в необычных условиях.
6. Методический прием выполнения действия в состоянии значительного утомления.
7. Методический прием выполнения действий в состоянии значительного эмоционального напряжения.
8. Методический прием периодического выключения или ограничения зрительного контроля.
9. Методический прием формирования рабочей обстановки.

Метод облегчения условий выполнения технических действий:

1. Методический прием вычленения элемента действия.
2. Методический прием снижения мышечных напряжений.
3. Методический прием дополнительных ориентиров и срочной информации.

Метод сопряженных воздействий:

1. Методический прием развития физических способностей и совершенствовании двигательных навыков.
2. Методический прием специализированных изометрических упражнений.

Спортивно-тактическая подготовка

Тактика — совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Спортивно-тактическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка включает: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Ее *результатом* является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды.

Тактическое мышление характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное — кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

1) ***Пассивная тактика*** — заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия.

2) ***Активная тактика*** — навязывание сопернику действий, выгодных для себя.

3) **Смешанная тактика** объединяет активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам. **Специальная тактическая подготовка** направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

Задачи, решаемые в процессе тактической подготовки:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике.
2. Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревновании.
3. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.
4. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей — наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.
5. Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.

В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

- а) в облегченных условиях: упрощение разучиваемых форм тактики, если расчленить их на менее сложные операции
- б) в усложненных условиях: подходы, связанные с введением дополнительных тактических противодействий со стороны противника, подходы, связанные с ограничением пространственных и временных условий действий; подходы, связанные с обязательным расширением используемых тактических вариантов; подходы, связанные с ограничением числа попыток, предоставленных для достижения соревновательной цели.
- в) в условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Физическая подготовка

Физическая подготовка — педагогический процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей.

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

1. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.
2. Развитие физических качеств.
3. Устранение недостатков в физическом развитии.

Средства ОФП – упражнения из своего и других видов спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.
2. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.
3. Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности.
4. Формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Соотношение средств ОФП и СФП в тренировке спортсмена зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса и др.

С ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объем средств ОФП.

Психическая подготовка

Психическая подготовка — система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Общая психологическая подготовки направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой, может осуществляться и вне спортивной деятельности.

Общая подготовка решается двумя путями:

- 1) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;
- 2) обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакции. Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

По **цели** применения средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

1) *Мобилизующие*. Они направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена: самоприказы, убеждения; упражнения на концентрацию; акупунктуры, возбуждающий массаж.

2) *Корректирующие*. Они обычно относятся к категории словесных.

3) *Релаксирующие*. Они направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях; вработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и

использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, подразделяют на следующие виды:

- 1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Такое состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;
- 2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В данном состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;
- 3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В подобном состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

Состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а другие — препятствуют. Поэтому перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять 4 главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».
3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения применяются:

- а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;
- б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности.
- в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у

спортсмена положительные эмоциональные реакции — чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

д) успокаивающая аутогенная тренировка;

е) успокаивающий массаж;

ж) успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);

з) специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

11.4. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ

Нагрузка — воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, зачастую максимальная нагрузка, которая связана с выполнением соревновательной деятельности.

По *характеру* нагрузки различают тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по *величине* — на малые, средние, околопредельные и предельные; по *направленности* — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства; по *координационной сложности* — на выполняемые в стереотипных условиях и связанные с

выполнением движений высокой координационной сложности; по *психической напряженности* — на более напряженные и менее напряженные.

Интенсивность нагрузки определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере делать деятельность функциональных систем более эффективной, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Объем работы. На спортивной тренировке используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это может зависеть от специфики вида спорта и задач, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение объема работы и интенсивности нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций.

Интервалы отдыха нужно планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки.

При планировании отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. *Полные (ординарные) интервалы*, которые гарантируют к моменту следующего повторения почти такое же восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. *Напряженные (неполные) интервалы*, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления.

3. *«Минимакс»-интервал* — это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

Различают активный и пассивный отдых между упражнениями. В первом случае спортсмен не выполняет никакой работы, во втором — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит главным образом от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Работа малой интенсивности в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

11.5. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС И ЕЕ СТРУКТУРА

Подготовка спортсменов высокой квалификации делится на 3 взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

Структура тренировки характеризуется порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

- 1) определенным соотношением параметров тренировочной нагрузки;
- 2) необходимой последовательностью различных звеньев тренировочного процесса.

В зависимости от масштаба времени, в рамках которого протекает тренировочный процесс, различают: а) микроструктуру — это структура отдельного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла; б) мезоструктуру — это структура этапов тренировки, включающих ряд микроциклов; в) макроструктуру — это структура больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена планируется на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, которая обеспечивает рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.

5. Постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на следующие этапы:

Этап *предварительной подготовки*. Он охватывает младший школьный возраст. На нем решаются следующие задачи:

- 1) освоение спортсменами доступных знаний в ФКиС;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей

выносливости.

Этап начальной спортивной специализации. Главными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта. Он приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех основных функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На данном этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки постоянно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

На данном этапе главная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Этап спортивного совершенствования. Он совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На данном этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. В связи с этим тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Тренировочный процесс все более становится индивидуализированным и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)

Микроцикл — малый цикл тренировки, с недельной или околонедельной продолжительностью, который включает от двух до нескольких занятий.

Анализ тренировочного процесса в разных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов:

Втягивающие микроциклы. Они характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Они применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные). Они характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Основные цели этих циклов — стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. Данные циклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы. Они делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы. Они характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности.

Подводящие микроциклы. Их содержание зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В данных микроциклах могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом эти микроциклы характеризуются небольшим уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы. Их планируют после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль – обеспечить оптимальные условия для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена

Соревновательные микроциклы. Они имеют основной режим, соответствующий программе соревнований.

Ударные микроциклы. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)

Мезоцикл — средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, который включает относительно законченный ряд микроциклов.

Внешними признаками мезоцикла являются: 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов в единой последовательности; 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

3) завершается мезоцикл восстановительным микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Втягивающие мезоциклы. Их главная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Они применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также

после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В этих микроциклах планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной их особенностью является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы нужны для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Важное место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Главное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями.

Соревновательные мезоциклы. Структура этих циклов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена.

Восстановительный мезоцикл является основой переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В определенных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, которые направлены на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

Макроцикл — большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В спорте выделяют четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям — Олимпийским играм, а для молодежи — к спартакиадам, проводящимся один раз в 4 года.

В каждом макроцикле различают три периода:

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) содержит 2 крупных этапа:

Общеподготовительный этап. Основные его задачи — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Специально подготовительный этап. На данном этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направление на совершенствование физической подготовленности, и увеличивается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными его задачами являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Соревновательный период делят на 2 этапа:

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце данного этапа чаще всего проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. Его задачами являются:

— восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

— дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

— создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

— моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

— обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность данного этапа – 6—8 недель.

Переходный период. Главными его задачами являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном

уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Продолжительность этого периода составляет обычно от 2 до 5 недель.

11.6. ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ

Технология планирования процесса спортивной подготовки представляет собой совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на определенный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации.

Главная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, условий проведения учебно-тренировочного процесса, стажа занятий избранным видом спорта, особенностей вида спорта, календаря спортивных соревнований определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Документы перспективного планирования:

Учебный план. Он определяет главное направление и продолжительность учебной работы для какого-либо контингента занимающихся. Учебный план предусматривает последовательность прохождения материала, объем часов по каждому разделу, содержание основных разделов, длительность каждого занятия.

Учебная программа готовится на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися. В ней раскрываются формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся.

Программа в большинстве случаев состоит из следующих разделов: 1) объяснительной записки; 2) изложения программного материала; 3) контрольных нормативов и учебных требований; 4) рекомендуемых учебных пособий.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Для спортсменов младшего возраста составляют групповые перспективные планы на 2—3 года, а для квалифицированных спортсменов – групповые, и индивидуальные планы на 4 и 8 лет.

В перспективный план должны включаться основные показатели (без излишней детализации). Главное его содержание: краткая характеристика занимающихся; цель и задачи подготовки по годам, структура макроциклов, основная направленность тренировочного процесса по годам, главные

соревнования, нормативы по годам, параметры тренировочной нагрузки, сроки контроля, график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относятся:

План-график годового цикла спортивной тренировки. Он определяет содержание работы на учебно-тренировочный год, методическую последовательность прохождения цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение времени нахождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки. Он состоит из разделов: характеристика группы занимающихся, задачи и средства тренировки, их распределение по отводимому времени, объем нагрузок, распределение соревнований, тренировок, контрольные нормативы, спортивные результаты.

Оперативное планирование включает в себя:

Рабочий план. В нем планируется методика обучения, излагается теоретический и практический материал каждого занятия.

В план-конспекте тренировочного занятия. В нем детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям включает: данные о спортсмене или команде, целевые установки, параметры нагрузки, тренировочные и воспитательно-методические указания, сроки соревнований, контрольных тестирований, медицинских обследований.

Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах

Для составления многолетних (перспективных) планов исходными данными являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, индивидуальные особенности спортсменов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В многолетнем плане нужно предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Продолжительность и количество соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в каком-либо виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

В групповой план должны включаться данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки группы спортсменов. В индивидуальном перспективном плане содержатся конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовом цикле

В текущих (годовых) планах тренировки подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, а также сроки спортивных соревнований.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесячный и недельный.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

— правильное соотношение нагрузок разной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

— последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование

Данный вид планирования предполагает построение тренировок на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. В нем наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

11.7. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА

Комплексный контроль — измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки для определения уровня подготовленности спортсмена.

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются 3 группы показателей:

1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;

1) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, которые регистрируются в стандартных условиях;

2) показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Существуют 3 группы тестов.

1. Тесты, которые проводятся в покое. Сюда относятся показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). В покое измеряют функциональное состояние сердца, нервной и сосудистой систем, мышц. В данную группу входят психологические тесты.

2. Стандартные тесты, когда всем спортсмены выполняют одинаковое задание. Специфическая их особенность заключается в выполнении непределенной нагрузки, поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата не нужна.

3. Тесты, при выполнении которых нужно показать максимальный двигательный результат. Особенность данных тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль — контроль за оперативным состоянием спортсмена, в том числе за готовностью к выполнению очередной попытки, нового упражнения, к проведению боя, схватки и т.д. Данный вид контроля направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Текущий контроль — оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Этапный контроль — измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Контроль за факторами внешней среды

На практике часто бывает, что уровень подготовленности спортсменов — достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

К этим факторам относятся:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям;
- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс;
- качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;
- поведение зрителей;
- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
- объективность судейства;
- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

Только оценив влияние этих внешних факторов на ход тренировочной деятельности и соревновательной, можно получить полноценное представление об уровне подготовленности спортсмена.

Учет в процессе спортивной тренировки

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выяснить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Учет позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д.

Он осуществляется в следующих формах.

Этапный учет. Он осуществляется в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла.

Предварительный учет Он позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов.

Текущий учет. Он проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. Текущий учет предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Данные оперативного учета дают возможность получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Данные сведения нужны для успешного управления тренировочным процессом в процессе одного занятия.

Главными документами учета в спортивной школе являются журнал учета занятий, дневник тренировки, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, протоколы соревнований, таблица рекордов спортивной школы, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.

Журнал учета занятий — это один из главных документов учета. Все учащиеся спортивной школы обязаны вести дневник тренировки, в котором указываются дата, время и продолжительность занятия; содержание тренировочного занятия, дозировка нагрузки; спортивные результаты, показанные на соревнованиях. В дневнике спортсмена вносятся данные о том, как соблюдаются режим, восстановительные мероприятия. В него записываются результаты выполнения контрольных испытаний (тестов). Данные врачебного контроля позволяют судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье спортсменов.

Дневник спортсмена включает следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

Контроль за соревновательными воздействиями включает два направления:

1. *Контроль за результатами соревнований.* Он заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном цикле подготовки.

2. *Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.* Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Зарегистрировать, а потом проанализировать их всех, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру на практике невозможно. В связи с чем необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Контроль за тренировочными воздействиями. Он заключается в постоянной регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования* нагрузок.

Главными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество или километраж специализированных упражнений. Показателями интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

— оценку специальной физической подготовленности. Она складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости.

— оценку технико-тактической подготовленности. Она заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

— оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях. Она заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с.
2. Теория и история физической культуры (СПО) + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с.

Дополнительные источники:

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - Изд. 5-е - М.: Спорт, 2020. - 200 с.
2. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) : монография / Иорданская Ф. А. , изд. 2-е, перераб. и дополн. - Москва : Спорт, 2020. - 172 с.
3. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях., пер. с англ. И.В. Шаробайко. - Москва : Спорт, 2019. - 208 с.
4. Иссурин, В.Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / Иссурин В.Б., Лях В.И. - Москва : Спорт, 2020. - 176 с.
5. Лагутина, М. Д. Олимпизм, олимпийское движение и олимпийские игры : учебное пособие / Лагутина М. Д. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Омск : СибГУФК, 2019. - 280 с.
6. Любимов, А. А. Всемирные зимние студенческие игры : история : учебное пособие / Любимов А. А. , Прасканова И. В. , Шилов С. В. ; под общей редакцией О. В. Матыцина. - Изд. 2-е, исправл. и дополн. - Москва : Спорт, 2019. - 200 с.
7. Любимов, А. А. Всемирные летние студенческие игры : история : учебное пособие / Любимов А. А. , Прасканова И. В. , Шилов С. В. ; под общей редакцией О. В. Матыцина. - Изд. 3-е исправл. и дополн. - Москва : Спорт, 2019. - 208 с.
8. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Матвеев Л. П. - 7-е изд. стереотип. - Москва : Спорт, 2020. - 342 с.
9. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / Морозов О. В. , Морозов В. О. - 4-е изд. , стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с.
10. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин - Москва : Спорт, 2017. - 432 с.

11. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов - Москва : Спорт, 2018. - 320 с.
12. Никитушкина, Н. Н. Организация методической работы в спортивной школе : Учебно-методическое пособие. / Никитушкина Н. Н. - Москва : Спорт, 2019. - 320 с.
13. Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 15-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 176 с.
14. Родиченко, В. С. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др. - 27-е изд. , перераб. и дополн. - Москва : Спорт, 2019. - 216 с.
15. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - 352 с.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. и доп. - М., 2018. - 480 с.
17. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений / К.Д.Чермит. – М.: Советский Спорт, 2005. – 272 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Сайт «Свободная энциклопедия Википедия» [Электронный ресурс]. -
Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>
2. Интернет портал «История олимпийских игр» [Электронный ресурс]. -
Режим доступа: <http://www.olympiady.ru>
3. Интернет портал «Олимп под силу каждому» [Электронный ресурс]. -
Режим доступа: <http://www.olymps.ru>
4. Интернет портал журнал «Теория и практика физической культуры»
[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>
5. OlympicWare. сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Режим
доступа: <http://olympic.ware.com.ua/>
6. Программа дисциплины «История физической культуры и спорта».
Режим доступа: <http://library.rsu.edu.ru>