

Тема 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НАУКА И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План лекции

1. Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре и физическом воспитании.
2. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина.
3. Система основных понятий.
 - 3.1. Физическая культура как органическая часть культуры общества.
 - 3.2. Физическая культура личности, ее основные компоненты.
 - 3.3. Физическое воспитание как педагогический процесс.
 - 3.4. Физическая подготовка и подготовленность.
 - 3.5. Общее физкультурное образование.
 - 3.6. Физическое развитие. Показатели физического развития.
 - 3.7. Физическое совершенство и его критерии.

1. Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре и физическом воспитании

В ходе развития человека и общественного производства возникла социальная потребность определить общие цели и конкретные задачи, а также и специальные средства физической подготовки людей к жизни, методы (способы) использования этих средств. Во второй половине XIX в. П.Ф. Лесгафт разработал теорию физического образования, которая была направлена на формирование знаний, умений, навыков в сфере двигательной деятельности. В годы советской власти была разработана теория и методика физического воспитания. В связи с разработкой в 1950 – 1960 гг. зарубежными и отечественными учеными теории культуры, на основе ее концепций в 1970 – 1980-х гг. в стране начинает разрабатываться, и теория физической культуры [2].

Наука может быть охарактеризована как человеческая деятельность и как система, производящая знания. С точки зрения системы наука – это открытая, определенным образом структурированная система, которая развивается в соответствии со своей парадигмой под влиянием экономических, социальных и политических факторов за пределами системы.

Цель науки – производство научного знания.

Различают:

- *специальные дисциплины*, содержащие методические знания об отдельных элементах физической культуры;
- *отраслевые дисциплины*, ориентированные на изучение форм и направлений использования физической культуры в обществе;

– *теорию*, интегрально раскрывающую совокупность свойств и связей, объединяющих различные компоненты физической культуры, как целостного многогранного явления, общие закономерности ее развития.

Теория – высшая, самая развитая форма организации научного знания (*высший продукт науки*).

Отличительные черты теории: идеальный характер содержания; достоверность (обеспеченность методов на основе которых мы формулируем теорию); дифференцированность; целостность; выводимость содержания из некоторой совокупности понятий и утверждений; связь с практикой [1].

Поэтому, как *научная дисциплина теория физической культуры* сегодня рассматривается в виде интегративной системы научных знаний о сущности физической культуры, взятой в целом, об общих закономерностях ее направленного использования в системе факторов воспитания, социального формирования личности и развития человека.

Познавательное значение теории состоит в том, что, выявляя объективные закономерности проявления физической культуры в обществе, формулируя на их основе научно-прикладные знания, обобщающая, теория позволяет ориентироваться в многообразии явлений физической культуры, получающих отражение в практике.

Методологическое значение теории физической культуры состоит в том, чтобы, опираясь на обобщенные результаты познания в своей области, обосновать единую для специалистов данной сферы методологическую концепцию освещения форм, видов, разновидностей физической культуры.

Практическое значение теории физической культуры, очевидно, проявляется в ее связях с гуманитарными и естественными науками (общей теорией культуры, историей, социологией, теорией управления социальными процессами и общей теорией воспитания), а также с естественными науками, особенно в той части предметных областей, где оцениваются закономерности направленного воздействия различных средств на двигательные функции человека в широком спектре [1].

2. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина

Учебная дисциплина – система дидактически систематизированного знания. Включает в себя достижения науки и практики в определенной области, предназначенной для обучения. Содержание учебной дисциплины структурировано в соответствии со структурой научного знания и дидактическими требованиями (образования, обучения и воспитания).

В качестве учебной дисциплины теория физической культуры (общие основы) призвана быть основным общепрофилирующим предметом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту.

Теория физической культуры – *дидактически систематизированное знание*, необходимое для формирования специалиста физической культуры

различных специализаций.

В своем современном виде теория физической культуры как учебная дисциплина включает четыре крупных раздела [3].

I. Введение в теорию физической культуры. В нем определяются исходные категории – (понятия), составляющие основной понятийный аппарат теории физической культуры, ее предмет и методы исследования; здесь же дается системная характеристика основных социальных функций и форм физической культуры, прослеживаются тенденции ее развития в обществе.

II. Общие основы теории физического воспитания. Здесь рассматриваются общие черты и закономерности физического воспитания как педагогически направленного процесса использования физической культуры в образовательно-воспитательных целях, основные задачи, решаемые при этом, средства и методы, используемые для их решения, принципы построения занятий и т.п.

III. Характеристика типичных направлений и форм использования физической культуры. В этом разделе рассматриваются особенности физической культуры в системе общего образования и профессионально-прикладной подготовки, в системе научной организации труда и в сфере повседневного быта. Анализируются также спорт как один из основных компонентов физической культуры и специфические формы спортивной деятельности (спортивная тренировка, состязания).

IV. Научно-прикладные основы использования физической культуры в различные периоды жизни человека. Проблемы целесообразного применения факторов физической культуры рассматриваются в данном разделе как бы в «возрастном разрезе», т.е. применительно к особенностям основных этапов возрастного развития человека [4].

3. Система основных понятий

Понятие – одна из логических форм мышления, высший уровень обобщения, характерный для словесно-логического мышления человека.

Термин – слово или словосочетание, точно обозначающие определенное понятие, применяемое в теории.

Терминология – система терминов, используемых в соответствующей сфере знания человека [1].

3.1. Физическая культура как органическая часть культуры общества

Культура – в наиболее общем смысле рассматривается как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеком для удовлетворения своих потребностей, а также деятельность по их

созданию, целенаправленному использованию, передаче последующим поколениям.

Физическая культура – часть культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеком для физического и связанного с ним духовного совершенствования, а также деятельность по их созданию, использованию и передаче последующим поколениям. Физическая культура – органическая часть культуры общества и личности. Это такая область деятельности, которая удовлетворяет потребности общества по созданию физической готовности людей к различным формам их жизнедеятельности, и прежде всего к труду [6].

3.2. Физическая культура личности, ее основные компоненты

Физическая культура личности – часть культуры, усвоенная человеком, органическое единство потребности в физкультурных или спортивных занятиях, необходимых для удовлетворения знаний, умений, навыков, активной физкультурной или спортивной деятельности, направленной на физическое и связанное с ней духовное совершенствование, профессионально-прикладную физическую подготовку, укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности, психофизическую реабилитацию и рекреацию в процессе деятельности. Иными словами, физическая культура личности – это та часть духовных и материальных ценностей сферы физической культуры, присваиваемых конкретным индивидом для удовлетворения потребности в движении [4].

3.3. Физическое воспитание как педагогический процесс

Физическое воспитание – часть воспитания, процесс решения специфических задач формирования физической культуры личности, который осуществляется в соответствии со всеми признаками педагогического процесса, а также в порядке самовоспитания. Специфика физического воспитания состоит в обучении двигательным умениям, навыкам, совершенствовании двигательных способностей, оздоровлении занимающихся средствами физической культуры.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а также на развитие физических способностей человека. Это основная форма использования физической культуры личностью и обществом в сферах семейного, дошкольного, общего, профессионального, высшего, самостоятельного образования в процессе культурного досуга и т.д., осуществляющаяся в соответствии с присущими педагогическому процессу специфическими закономерностями, принципами и требованиями [6].

3.4. Физическая подготовка и подготовленность

Физическая подготовка – процесс развития и поддержания двигательных способностей средствами физической культуры. Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на обучение двигательным умениям и навыкам и воспитания физических качеств.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки.

3.5. Общее физкультурное образование

Физкультурное образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого фонда двигательных умений и связанных с ними навыков.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – процесс формирования профессионально значимых знаний, умений, навыков, развития психофизических качеств, способствующий повышению готовности человека к успешной профессиональной деятельности [3].

Физическая рекреация – процесс использования физической культуры для отдыха, развлечения, физического самосовершенствования, охватывающий различные формы организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Физическая реабилитация – процесс использования средств физической культуры с целью восстановления физической, умственной работоспособности или временно утраченных вследствие заболевания психосоматических функций.

Спорт – род культурной деятельности, сложившийся в форме соревнований и системы подготовки к ним.

Здоровье – состояние, характеризующееся физическим, психическим, социальным благополучием и отсутствием болезней (ВОЗ)

Оздоровление – процесс, направленный на достижение и укрепление здоровья [5].

3.6. Физическое развитие. Показатели физического развития

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма индивида в онтогенезе под влиянием комплекса факторов.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

1. Показатели телосложения, которые характеризуют морфологию человека.

2. Показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека.

3. Показатели развития физических способностей.

Физическое развитие определяется законами наследственности, возрастной ступенчатости, единства среды и организма. Большое значение

для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности [1].

3.7. Физическое совершенство и его критерии

Физическое совершенство – уровень физического развития, физической подготовленности и здоровья, обеспечивающий оптимальное приспособление человека к условиям жизни. Физическое совершенство – оптимальная мера общей физической подготовленности и гармонического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности.

Физическое совершенство имеет аспекты:

- эстетический (совершенство форм, функций) – то, на сколько состояние адекватно данным условиям;
- этический (нравственный) – отношение индивида к своему состоянию. Безнравственно разрушать себя духовно и физически – наркотики, курение, алкоголь;
- социально-гигиенический – это здоровый человек (для себя и для общества);
- экологический – человек не должен разрушать ту среду в которой живет. Человек изменяет среду быстрее, чем изменяется сам.

Физическое совершенство сугубо гуманистическая категория по своей сути и является результатом физического воспитания и физического развития.

Показатели:

- разносторонность физической подготовленности;
- гармоническое физическое развитие [6].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры : Введение. Методология. Следствия. – Мн. : Лазурек, 2003. – С. 12–24.
2. Введение в теорию физической культуры. Учебное пособие для ИФК. Под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 6–12, 52–73.
3. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : Учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов. – Минск : БНТУ, 2006. – 279 с.
4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Учебник для студентов институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич : в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

6. Теория и методика физической культуры: учеб. / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – С. 6 – 23.

Тема 2. МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План лекции

1. Общая характеристика методологии и методов познания.
2. Общелогические методы познания.
3. Методы построения теоретического знания.
4. Методы построения эмпирического знания.

1. Общая характеристика методологии и методов познания

Научное исследование – это один из видов познавательной деятельности, представляющий собой процесс выработки новых научных знаний в соответствии с характером предмета исследования, его целей, задач и конкретной проблемы.

Объект исследования – это фрагмент реальности, представляющий собой целостное образование, на изучение которого направлена творческая активность исследователя, обладающее многообразными свойствами и отношениями. В рамках конкретного исследования они никогда полностью не охватываются.

Предмет исследования – это целостная совокупность устойчивых взаимосвязанных характеристик объекта, сопряженных с конкретными проблемами, целями и задачами исследования.

Теория физической культуры базируется на исследовательской и теоретической основе.

Исследовательская основа – совокупность фактов, обеспечивающая условия для выдвижения гипотез, выявления закономерностей, формирования принципов.

Теоретическая основа включает:

а) *идейные основы*, как концентрированную форму отражения реальной действительности: осознание цели, ее дальнейшую перспективу и практическое применение;

б) *принципы*, как исходные положения, отражающие важнейшие закономерности в данной области знаний;

в) *закономерности* как проявление законов;

д) *логику*;

е) *теоретическую часть* как совокупность следствий, утверждений и доказательств [11].

Под методологией понимают учение о методах, совокупности методов и приемов. В более широком смысле методология – это учение о принципах построения, формах и методах научного познания.

Под методами познания понимают совокупность правил, путей, способов и средств эмпирического или теоретического освоения действительности [1].

2. Общелогические методы познания

Методы научного познания в теории физической культуры состоят из методов построения общелогического знания и методов научного познания (экспериментально-эмпирического знания и теоретического знания).

Методы построения общелогического знания: анализ и синтез; индукция и дедукция; обобщение; абстрагирование; аналогия; моделирование.

Анализ – процедура расчленения предмета, явления, процесса, свойства на части с целью его детального изучения. Анализ – составная часть всякого научного исследования, особенно на его первой стадии, когда изучаются состав предмета или явления, их свойства, признаки и т.д.

Синтез представляет собой соединение в единое целое элементов целостного предмета, явления или процесса.

Индукция – выводение от единичного к целому, способ логического рассуждения, связанный с переносом знания, полученного на некоторой совокупности предметов или явлений, на их более широкий круг.

Дедукция – выводение из общих положений, справедливость которых доказана, частных следствий – утверждений, относимых к исследуемым случаям и позволяющих объяснить (истолковать) их.

Обобщение – метод, позволяющий сформулировать общие выводы, общие положения, основанные на изучении отдельных фактов, явлений.

Абстрагирование — процесс отвлечения от второстепенных деталей, свойств изучаемого явления, с одновременным выделением интересующих исследователя свойств.

Аналогия – эффективный способ научного познания, при котором знание, полученное при изучении какого-либо объекта, переносится на объект менее изученный, сходный с ним по существенным свойствам и качествам.

Моделирование – это исследование каких-либо явлений, процессов или систем объектов путем построения и изучения их моделей, использования моделей для определения или уточнения характеристик и рационализации способов построения вновь конструируемых объектов [10].

3. Методы построения теоретического знания

Мысленный эксперимент – метод исследования, основанный на мысленном представлении экспериментальной ситуации и возможных ее результатов, осуществление которой пока невозможно по объективным причинам.

Идеализация – метод исследования, состоящий в мысленном конструировании представления об объекте путем исключения условия, необходимого для его реального существования.

Формализация – метод исследования, в основе которого лежит

создание обобщенной знаковой модели некоторой предметной области, позволяющей обнаружить ее структуру и закономерности протекающих в ней процессов путем операций со знаками.

Аксиоматический метод – способ построения научной теории, при котором в ее основание кладутся некоторые принимаемые в качестве истинных без специального доказательства положения (аксиомы или постулаты), из которых все остальные положения выводятся при помощи формально-логических доказательств.

Математическая гипотеза – метод исследования, основанный на экстраполяции определенной математической структуры (системы уравнений, математических формализмов) с изученной области явлений на неизученную [4].

Восхождение от абстрактного к конкретному – метод исследования, основанный на выявлении исходной абстракции, воспроизводящей основное противоречие изучаемого объекта, в процессе теоретического разрешения которого выявляются более конкретные противоречия, ассимилирующие более обширный эмпирический материал, в результате чего строится конкретно-всеобщее понятие исследуемого объекта.

Метод единства исторического и логического – метод исследования, в основе которого лежит общая установка на взаимосвязанное изучение исторической эволюции объекта и построение логически обоснованной системы понятий, которая направляет исторический анализ и в свою очередь корректируется его данными.

Исторический метод – изучение объекта в развитии.

Логический метод – изучение объекта в отдельный момент времени [2].

4. Методы построения эмпирического знания

Наблюдение – метод исследования, в основе которого лежит целенаправленное восприятие явлений, опосредованное рациональным знанием, ориентирующим данный процесс (показывающим, что и как наблюдать).

Описание – метод исследования, в основе которого лежит фиксация средствами естественного или искусственного языка сведений, данных в наблюдении и эксперименте.

Измерение – метод исследования, в основе которого лежит сравнение объектов по каким-либо сходным свойствам, признакам, отношениям посредством эталона и установление их количественных характеристик.

Эксперимент – метод исследования, в основе которого лежит целенаправленное воздействие на объект в заданных контролируемых условиях, опосредованное рациональным (в идеале теоретическим) знанием [7].

Частные методы исследования.

Изучение литературы. Конспектирование – (от лат. conspectus – обзор, очерк), краткое письменное изложение содержания статьи, книги,

лекции, включающее в себя основные положения и их обоснование фактами, примерами и т.д.

Реферирование – это сжатое письменное изложение научной информации по конкретной теме; изложение, в котором выражается и отношение к этой информации, и её оценка.

Контент-анализ (англ. content analysis; от content – содержание) – формализованный метод изучения текстовой и графической информации, заключающийся в переводе изучаемой информации в количественные показатели и ее статистической обработке [5].

Опрос и опросные методы. Опрос – это метод получения первичной социологической информации, основанный на непосредственной или опосредованной связи между исследователем и респондентом с целью получения от последнего необходимых данных в форме ответов на поставленные вопросы.

Метод анкетирования – психологический вербально-коммуникативный метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов – анкета.

Интервьюирование – форма очного проведения опроса, при котором исследователь находится в непосредственном контакте с респондентом.

Метод беседы – психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между исследователем и респондентом с целью получения сведений от последнего [9].

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение – это планомерный анализ и оценка индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ход этого процесса. **Виды наблюдений:** проблемное и тематическое (по числу взаимосвязанных педагогических явлений, подлежащих наблюдению), разведывательное и основное (по степени определенности программы наблюдения), включенное и не включенное (по форме наблюдения), открытое и скрытое (по степени осведомленности), непрерывное и прерывистое наблюдение (по временному признаку).

Тестирование. Термин *тест* в переводе с английского языка означает проба, испытание. Тесты дают информацию прежде всего о степени сформированности специальных и специфических двигательных (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей. Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценкой и анализом результатов называется *тестированием*.

Тесты должны отвечать специальным требованиям: *стандартность; надежность; информативность; наличие системы оценок.*

Тесты, удовлетворяющие этим требованиям называют добротными.

Тесты, в основе которых лежат двигательные задания, называют двигательными (моторными).

Хронометрия – метод педагогического контроля, содержанием которого является фиксация затрат времени и анализ целесообразности этих затрат.

Пульсометрия – метод, основанный на измерении частоты сердечных сокращений в процессе занятия для определения динамики нагрузки и ее соответствия возрасту и уровню подготовленности занимающихся [3].

Динамометрия – метод, при помощи которого определяют мышечную силу. Виды: кистевая динамометрия, станковая динамометрия.

Педагогический эксперимент – метод, основанный на специально организованной педагогической деятельности преподавателя и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанной гипотезы.

По степени изменения условий педагогические эксперименты принято подразделять на естественный, модельный и лабораторный.

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

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

Лабораторный эксперимент является более строгой формой научного исследования. Из широкого педагогического контекста выделяется определенная сторона, искусственно создается обстановка, позволяющая точно контролировать результаты и манипулировать переменными величинами [4, 8].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры : Введение. Методология. Следствия. – Мн. : Лазурек, 2003. – 160 с.

2. Введение в теорию физической культуры. Учебное пособие для ИФК. Под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 189 с.

3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физ. культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров: Учебное пособие для студентов высших пед. учебных заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Учебник для студентов институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань, М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.

6. Научные работы : методика подготовки и оформления / сост. И. И. Кузнецов. – Мн., 1998. – 272 с.

7. Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в физ. культуре / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина: Учебное пособие для студентов вузов физ. культуры. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

8. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич: в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

9. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Т. I. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

10. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

11. Теория физического воспитания : учеб. пособие для институтов физической культуры / Г. И. Кукушкин [и др.] ; под ред. Г. И. Кукушкина. – М. : Физкультура и спорт, 1953. – 458 с.

Тема 3. ФУНКЦИИ, ФОРМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

(две лекции)

План лекции 1

1. Функции физической культуры.
2. Общекультурные функции физической культуры.
3. Специфические функции физической культуры.

1. Функции физической культуры

Функции физической культуры – объективно присущие ей свойства воздействовать на человека, удовлетворять и развивать определённые потребности личности и общества. Они реализуются в полной мере через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих культурных ценностей. В функциях физической культуры раскрывается в действии ее содержание, а с ним – ее значение, как для индивида, так и для общества в целом [1].

Методологические положения, определяющие исходную позицию при подходе к анализу функций:

1. В качестве признаков выделения функций и форм физической культуры служат свойства, объективно присущие ей в действительности.

2. Специфическими функциями физической культуры правомерно считать лишь такие, в которых выражаются ее особенности, отсутствующие у других сторон культуры.

3. Функции физической культуры необходимо рассматривать во взаимосвязи с ее формами.

4. При характеристике функций физической культуры надо исходить также из того, что физическая культура органически входит в общую социальную структуру.

5. Физическая культура в процессе исторического развития изменяется в зависимости от изменения основных условий жизни общества [3].

2. Общекультурные функции физической культуры

Общекультурные функции физической культуры – это функции, свойственные как физической культуре, так и остальным отраслям культуры, в которых проявляются функциональные связи физической культуры со многими другими видами и отраслями культуры общества [1].

Эстетические функции физической культуры непосредственно связаны с ее свойствами, позволяющими удовлетворять потребности людей в физическом совершенстве, здоровье, общем гармоническом развитии. Несомненную эстетическую ценность имеют гармония телесного и духовного развития, совершенство движений, красота телосложения и

многое другое, что дает органическое приобщение к физической культуре.

Нормативные функции физической культуры состоят в том, что в ее содержании в связи с практикой использования ее в обществе вырабатываются и закрепляются определенные нормы, которые имеют регламентирующее и оценочное значение – нормы физической подготовленности, нормированные показатели спортивных достижений, общие критерии физического совершенства, правила нормирования физических нагрузок и т.п. Получая широкое распространение и общее признание, они оказывают существенное влияние на отношение людей к физической культуре, стимулируют и упорядочивают ее использование в интересах личности и общества, что хорошо видно на примере нормативов Единой спортивной классификации, Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, программ базового физкультурного образования и спортивной подготовки [1,3].

Говоря об **информационных функциях** физической культуры, имеют в виду ее роль в накоплении, распространении и передаче от поколения к поколению ценных сведений о человеке, о человеческих возможностях, средствах и путях их увеличения. Духовные и материальные ценности, создаваемые в области физической культуры, являются носителями существенной информации, прежде всего о достижениях человека в совершенствовании своих собственных природных качеств. В физической культуре, в частности в спорте, многие науки находят для себя источник новых фактов и закономерностей. Физкультурная, особенно спортивная, информация составляет все возрастающую часть современных радио- и телепередач, газетных сообщений и других информационных каналов мирового сообщества. Это отражает реальное возрастание роли физической культуры в общекультурной жизни и способствует приобщению к ней широких масс.

Коммуникативная функция связана с формированием непосредственных межлических контактов. Этому способствуют жизнеутверждающий характер физкультурной деятельности, общечеловеческая ценность достигаемых в ней результатов, а также универсальность «спортивного языка», понятного без перевода всем людям благодаря его логике честного состязания, которое не разъединяет, а объединяет людей.

Интернациональная функция связана с формированием связей между народами. Общение на физкультурной «почве» стало одной из наиболее распространенных и массовых форм интернациональных контактов, охвативших миллионы людей (не говоря уже о всемирном олимпийском движении, только одно движение, идущее под условным наименованием «спорт для всех», распространилось в последнее время более, чем на 150 стран) [5].

Функция социализации личности направлена на приобщение человека к жизни общества, освоение личностью социального опыта, включение индивида в систему разнообразных общественных отношений.

Функция социальной интеграции направлена на сближение и объединение людей в определенные организации на основе общности интересов. В качестве широкого социального течения, особенно в условиях благополучия общества в целом, физкультурное движение приобретает возрастающую значимость как фактор вовлечения масс в активную общественную жизнь и как одна из наиболее массовых форм организации общественной инициативы.

Экономическая функция связана с производством спортивного оборудования, инвентаря, спортивной обуви и т.п., и получением за счет их реализации прибыли.

Воспитательная функция связана с целенаправленным формированием личности. Поскольку физкультурно-спортивная деятельность затрагивает не только нервно-мышечную систему, но и психику, сознание, мышление, поведение, мораль, т.е. всю духовную сферу [5].

3. Специфические функции

Под термином «**специфические функции физической культуры**» подразумевают те ее функциональные свойства, которые присущи ей и выражают ее отличительные особенности в системе явлений культуры. Специфические функции физической культуры в целом заключаются в ее свойствах, позволяющих удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечивать физическую дееспособность, необходимую в жизни [1,3].

Функции физической культуры специализируются в зависимости от особенностей социальных институтов и форм жизнедеятельности человека, в которые включены те или иные ее виды.

Различают:

– специфические *образовательные функции*, которые наиболее полно выражены при использовании физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненно важного фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний (т.е. как фактора физкультурного образования);

– специфические *прикладные функции*, которые выражены прежде всего при использовании физической культуры в системе специальной подготовки к трудовой деятельности в качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки;

– «*спортивные*» функции, наиболее ярко выраженные в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит фактором достижения максимальных результатов в реализации физических и непосредственно связанных с ними возможностей человека;

– специфические *рекреативные и оздоровительно-реабилитационные*

функции, которые выражены преимущественно при использовании физической культуры в сфере организации досуга для удовлетворения эмоциональных запросов или восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма [1].

План лекции 2

1. Формы физической культуры.
 - 1.1 Базовая физическая культура и ее разновидности.
 - 1.2 Фоновая физическая культура и ее разновидности.
 - 1.3 Спорт и его разновидности.
 - 1.4 Профессионально-прикладная физическая культура и ее разновидности.
 - 1.5 Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее разновидности.
2. Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры.

1. Формы физической культуры

С известной условностью физическую культуру можно подразделить на формы, которые по своим особенностям соответствуют различным направлениям и сферам ее использования в обществе. Каждая форма включает виды и разновидности физической культуры определенного типа. Наиболее крупными из них являются базовая физическая культура, спорт (в той части, в какой он относится к физической культуре), а также профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная и фоновая физическая культура. Фактически эти формы не только взаимосвязаны, но и отчасти совпадают. Вместе с тем они имеют вполне определенные различия, как по функциям, так и по структуре [1].

Форма – структурная упорядоченность видов и разновидностей физической культуры, обусловленная особенностями их содержания и функциями в обществе.

Видами называются более крупные сочетания элементов физической культуры, структурно оформившиеся в связи с объединяющей их функцией.

Разновидности – менее крупные формы, варианты видов. Разновидности характеризуют групповые различия компонентов внутри вида.

Следует отметить, что вся совокупность видов и разновидностей физической культуры в обществе, взятых в их закономерном соотношении друг с другом и в их связях с основными сферами жизнедеятельности человека, характеризует общую структуру физической культуры как целостного социального явления [2].

1.1. Базовая физическая культура и ее разновидности

Давая определение базовой физической культуры, можно отметить, что к ней, в первую очередь, относится та фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора основного физического образования и обеспечения базового уровня общей физической подготовленности [3].

Она называется «базовой» так как:

- 1) характеризуется приобретением основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков наряду с необходимым в жизни уровнем общего разностороннего развития физических способностей;
- 2) является общей фундаментальной предпосылкой («базой») для специализации в той или иной избранной деятельности (профессиональной, спортивной).

Видами базовой физической культуры являются:

а) «школьная» физическая культура представлена обязательным учебным предметом в учреждениях общего среднего образования и других учреждениях образования (ДДУ, вузах), где ее применение направлено на формирование жизненно необходимых двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также разностороннее развитие физических и связанных с ними психических качеств;

б) пролонгирующие («пролонгировать» – продлевать действие) разновидности базовой физической культуры играют основную роль в повышении уровня физической подготовленности и возможно длительном сохранении достигнутой общей физической дееспособности взрослого населения. Такие компоненты базовой физической культуры представлены в системе секционных и самостоятельных занятий по общей физической подготовке и общекондиционной тренировке различных контингентов населения [4].

1.2. Фоновая физическая культура и ее разновидности

Фоновая физическая культура подразумевает преимущественно формы двигательной активности, оптимизирующие текущее функциональное состояние организма и поддерживающие его на индивидуальном уровне повседневного состояния, способствуя формированию благоприятного функционального «фона». В отличие от других компонентов физической культуры обеспечивает менее глубокое воздействие на физический статус и развитие организма. «Фоновая» физическая культура сегодня рассматривается, как важный компонент здорового образа жизни.

Виды фоновой физической культуры:

– *гигиеническая* физическая культура, включенная в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками),

– *оздоровительно-рекреативная* физическая культура, представленная в режиме отдыха (туризм и охота с нестрогими нормированными и нефорсированными физическими нагрузками, физкультурно-спортивные развлечения как способ активного отдыха) [1].

Они играют важную роль в оперативной регуляции текущего функционального состояния организма, создают определенные предпосылки жизненной активности, в немалой степени влияют на повседневное настроение, а в совокупности с другими видами физической культуры гарантируют сохранение здоровья и общей работоспособности.

1.3. Спорт и его разновидности

Спорт – сфера деятельности, сложившаяся в форме спортивных соревнований и системы подготовки к ним.

Целью спорта является достижение высокого спортивного результата, выраженного в общепринятых критериях – в мерах времени, расстояния, веса, в факте физической победы либо выигрыша, оцениваемых в баллах, очках, и т. п. [5].

Спорт имеет две основные разновидности:

– *спорт высших достижений* ориентирован непосредственно на абсолютные параметры спортивных результатов, включая достижения международного масштаба. Именно в этом направлении спортивного движения в полной мере выражена роль спорта как деятельности, преодолевающей «пределы» возможностей человека. Она занимает в определенный период жизни спортсмена одно из доминирующих положений в общем режиме его жизнедеятельности и требует особой его организации в соответствии с закономерностями достижения высших спортивных результатов;

– *массовый спорт*, выступая в качестве одной из основных частей базовой физической культуры, широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности различных слоев населения (например, сегодня широко известна международная программа «спорт для всех», реализуемая для широких слоев населения европейских государств). Здесь существенным является то, что содержание и физические нагрузки в тренировочных занятиях обусловлены условиями и содержанием основной (учебной или профессиональной) деятельности. При этом затраты времени и сил лимитируются тем жестче, чем больше их требует основная деятельность, лимитируя тем самым и собственно уровень достижений [3].

1.4. Профессионально – прикладная физическая культура и ее разновидности

Профессионально – прикладная физическая культура рассматривается в двух разновидностях: *собственно профессионально-прикладная* (в частности, производственной) и *военно-прикладная* физическая

культура. Особенности этих компонентов физической культуры определяются тем, что они включены в систему специальной подготовки человека к конкретной профессиональной деятельности, являющейся для него основной, а также непосредственно в сферу самой деятельности, где функционируют в зависимости от ее специфических требований [3].

Собственно профессионально-прикладная физическая культура (профессионально-прикладная физическая подготовка и производственная физическая культура), преимущественно направлена на совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависит качество профессионального труда, благодаря чему сокращается время, необходимое для освоения профессии, а также призвана способствовать повышению производительности труда и предупреждать возможное негативное влияние характера и условий труда на физическое состояние человека.

Формами производственной физической культуры могут быть вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и др. Профессионально-прикладная физическая подготовка организуется в средних специальных и высших учреждениях образования, других учреждениях и организациях.

Военно-прикладная физическая культура обеспечивает специальную физическую подготовленность к военной деятельности и способствует ее эффективности [1].

1.5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, как форма физической культуры, выделилась на основе направленного использования физических упражнений в качестве сопутствующих средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм. Прочно вошла в систему здравоохранения в виде лечебной физической культуры.

Виды оздоровительно-реабилитационной физической культуры:

1. Лечебная физическая культура.
2. Спортивно-реабилитационная физическая культура.
3. Адаптивная физическая культура.
4. Оздоровительная физическая культура.

Лечебная физическая культура сегодня включает широкий комплекс специфических средств и методов (лечебная гимнастика, дозированные ходьба, бег и другие упражнения), разновидности которых используются в зависимости от характера заболеваний, травм и других нарушений функций и форм организма. Здесь определились режимы нагрузок («щадящий», «тонизирующий», «тренирующий»), а также типичные организационно-методические формы ее применения (индивидуальные сеансы процедуры, занятия урочного типа и пр.) [1,3].

Спортивно-реабилитационная физическая культура органично включена в современную систему спортивной подготовки. Она направлена

на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Адаптивная физическая культура направлена на приспособление людей с ограниченными возможностями (инвалидов) к физическим и социальным условиям окружающей среды. Включает: адаптивное воспитание, адаптивный спорт и др.)

Оздоровительная физическая культура направлена на оптимизацию физического состояния человека за счет оптимизации двигательного режима и индивидуализации физических нагрузок (например, занятия шейпингом, аэробикой, пилатесом, атлетизмом и т.п.). Используется практически здоровыми людьми [1].

2. Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры

Физическую культуру в нашей стране используют в двух направлениях:

Общеподготовительное направление используется в системе физического воспитания и в повседневном быту. Его характеризуют различные виды базовой физической культуры и фоновой физической культуры. Оно обеспечивает общую физическую подготовленность занимающихся и поддержание оптимального уровня их жизнедеятельности в течение всей жизни.

Специализированное направление в системе физического воспитания практически обеспечивает на базе общей подготовки индивидуума углубленное совершенствование в избранной деятельности, а также создает предпосылки для высокой прочности владения прикладными навыками и достижения достаточности в уровне развития физических способностей, отвечающих специфическим требованиям такой деятельности. Поэтому используется в сфере трудовой, служебной, оздоровительно-реабилитационной и спортивной деятельности. В специализированное направление входит спорт, профессионально-прикладная физическая культура и оздоровительно-реабилитационная физическая культура [3].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Введение в теорию физической культуры. / Учеб. пособие для ИФК. / Под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 52–72.

2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – С. 50–85.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – С. 87–120.

4. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – С. 20–28.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 4. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План лекции

1. Система физического воспитания в Республике Беларусь: цель, задачи, структура.
2. Идеиные, программно-нормативные, научно-методические, организационные основы системы физического воспитания.
3. Организация физического воспитания населения по месту работы, жительства и отдыха.
4. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

1. Система физического воспитания в Республике Беларусь: цель, задачи, структура

Первостепенную роль в приобщении людей к систематическим занятиям физическими упражнениями, использовании, усвоении, передаче и умножении многообразных ценностей в сфере физического совершенствования человека играет система физического воспитания [3].

Система физического воспитания – сложившаяся в стране и закреплённая на правовом уровне целесообразно упорядоченная система идейных принципов, целевых установок, научных, программных, методических и нормативных основ, организаций и учреждений, ответственных за физическое и духовное оздоровление нации средствами физической культуры и условий их функционирования.

Цель системы физического воспитания Республики Беларусь – содействие повышению качества жизни народа на основе всестороннего гармоничного развития личности, физического и духовного оздоровления нации, реабилитации и рекреации граждан средствами физической культуры.

Личностно востребованными задачами системы физического воспитания являются:

- оптимизация физического развития человека;
- обеспечение разностороннего развития двигательных способностей;
- укрепление здоровья;
- общее физкультурное образование граждан;
- необходимая каждому в жизни прикладная физическая подготовка;
- содействие развитию интеллектуальных, нравственных и эстетических качеств личности, необходимых для здорового физически активного образа жизни, обеспечивающего успешную самоактуализацию личности, продление жизни, творческого долголетия, трудовой, общественной активности.

Социально востребованными задачами системы физического воспитания являются:

- дать всему населению обязательное физкультурное образование

необходимое и достаточное для использования средств физической культуры с целью оздоровления и профилактики заболеваний, формирования здорового образа жизни, рекреации и реабилитации;

- представить для всех форм (обязательных и самостоятельных) занятий современную материально-техническую базу и полноценный организационно-методический комплекс;

- обеспечить на современном уровне подготовку педагогических и научных кадров;

- обеспечить полноценный врачебный контроль за оздоровительной направленностью и государственный организационно-педагогический контроль за качеством эффективности физического воспитания и самовоспитания населения;

- обеспечить полноценное информационное обеспечение физического воспитания и самовоспитания;

- обеспечить проведение системы массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- скоординировать функции всех элементов системы физического воспитания [4].

Структура социальной системы физического воспитания:

I. Подсистема возрастных ступеней включает:

- физическое воспитание обучающихся при получении дошкольного образования;

- физическое воспитание обучающихся при получении общего среднего образования;

- физическое воспитание обучающихся при получении среднего специального и профессионально-технического образования;

- физическое воспитание обучающихся при получении высшего образования;

- физическое воспитание военнослужащих;

- физическое воспитание по месту жительства;

- физическое воспитание по месту работы;

- физическое воспитание пожилых людей.

II. Подсистема ресурсного обеспечения включает:

- финансирование физической культуры и спорта;

- научно-методическое обеспечение;

- информационное обеспечение;

- физкультурно-спортивные сооружения;

- кадровое обеспечение;

- медицинское обеспечение;

- управление системой физического воспитания.

2. Идеиные, программно-нормативные, научно-методические, организационные основы системы физического воспитания

Основы системы физического воспитания – основополагающие

правовые, идейные, научные, нормативные, программные положения физической культуры и деятельность по их реализации государственных, частных организаций и учреждений, а также общественных организаций.

Идейные основы системы физического воспитания – системно упорядоченная совокупность социально и личностно значимых идей, которые заложены в цели, задачах и принципах системы физического воспитания.

Принципами системы физического воспитания, являются:

1) *принцип всестороннего гармонического развития личности* (предполагает единство всех сторон воспитания, оказывающих влияние на формирование личности);

2) *принцип связи физического воспитания с практической жизнью общества (прикладности)* (предполагает применение средств физического воспитания, для подготовки к трудовой и военной деятельности);

3) *принцип оздоровительной направленности* (направлен на достижение эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека). Их действие распространяется на всех работников в сфере физической культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания, на государственные и общественные формы организации [2].

Научно-методические основы системы физического воспитания – совокупность накопленных человечеством научно обоснованных и практически апробированных знаний естественных (анатомия, физиология, биохимия и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических (психология, педагогика и др.) наук о создании, развитии и функционировании системы физического воспитания с целью физического и духовного оздоровления и самооздоровления нации.

Программно-нормативные основы системы физического воспитания представлены программным материалом, систематизированным согласно заложенным в идейных основах целевым установкам, а также нормативами и требованиями, подлежащими выполнению в процессе физического воспитания. В них задается желаемый для общества и государства уровень всесторонней физической подготовленности (нормативы представлены в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе, учебных программах по предмету «Физическая культура и здоровье», по дисциплине «Физическая культура», в Единой спортивной классификации) [6].

Организационные основы системы физического воспитания как способ воплощения в деятельности организаций и учреждений (государственных и общественных), осуществляющих и контролирующих физическое воспитание в обществе, идейных и программно-нормативных основ. К государственным формам относят – министерство образования, министерство спорта и туризма, министерство культуры, министерство здравоохранения, БГУФК, ИППК, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, иные республиканские органы государственного управления, органы местного управления и

самоуправления, а также иные государственные органы (организации), осуществляющие в соответствии со своей компетенцией деятельность в сфере физической культуры и спорта.

К общественным формам, как правило, относят разнообразные спортивные общества, спортивные клубы и коллективы, создаваемые по инициативе граждан [1].

3. Организация физического воспитания населения по месту работы, жительства и отдыха

Физическое воспитание населения по месту работы представлено в рамках трудовой деятельности производственной физической культурой, (которая в основном имеет три формы: вводная гимнастика, физкультурные паузы и физкультминуты), физической культурой во время обеденного перерыва и в свободное от трудовой деятельности время по месту работы. Организации могут способствовать реализации работниками права на занятие физической культурой посредством проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы со своими работниками и членами их семей.

Физическое воспитание населения по месту жительства и отдыха представлено различными видами физической культуры: базово-продолжительной (занятия общей физической подготовкой, общекондиционная тренировка), гигиенической (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками), оздоровительно-рекреативной (представленной в режиме отдыха – туризм и охота с нестрогими нормированными и нефорсированными физическими нагрузками, физкультурно-спортивные развлечения как способ активного отдыха), оздоровительно-реабилитационной (ЛФК, адаптивная физическая культура, оздоровительная физическая культура), массовым (базовым) спортом [6].

В соответствии с Законом Республики Беларусь о физической культуре и спорте (от 4 января 2014 г. N 125-3) местные исполнительные и распорядительные органы создают условия для занятия населения физической культурой по месту жительства. Для обеспечения права на занятие физической культурой местные исполнительные и распорядительные органы самостоятельно или совместно с организациями физической культуры и спорта, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере физической культуры и спорта, проводят физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с населением по месту жительства; обеспечивают инвалидам необходимые условия для свободного доступа и пользования физкультурно-спортивными сооружениями для занятия физической культурой и спортом; организуют работу кружков, секций, групп по спортивным интересам; создают условия для занятия населения физической культурой в зонах отдыха [4].

4. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания населения с учетом половозрастных и иных факторов. Он определяет цели, задачи физического воспитания населения, уровень физической подготовленности и состоит из трех программ:

1) физкультурно-оздоровительная программа состоит из 8 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 7 до 60 лет;

2) программа физкультурно-спортивных многоборий состоит из летнего и зимнего многоборий «Здоровье», дифференцированных по возрастным группам, и многоборья «Защитник Отечества» для юношей допризывного и призывного возраста;

3) программа мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом.

Цель Комплекса – развитие в Республике Беларусь массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры.

Задачи Комплекса:

1) создание основы физкультурно-спортивного движения в стране;

2) повышение эффективности физического воспитания населения;

3) обеспечение преемственности в формировании здорового образа жизни населения средствами физической культуры;

4) привлечение населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;

5) содействие физическому и духовному оздоровлению населения.

Лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь, выдается нагрудный значок в порядке и на условиях, установленных Советом Министров Республики Беларусь.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы, иные государственные органы, осуществляющие государственное регулирование и управление в сфере физической культуры и спорта, обеспечивают проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением, направленной на выполнение Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь [1].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 02.07.2014 N 16 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. N 17" // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=12551&p0=W21429060&p1=1> – Дата доступа: 01.09.2017.

2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – С. 30–49.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – С. 121–151.

4. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. № 125-3 Беларусь [Электронный ресурс] // Национальный правовой портал Республики. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=3871&p0=N11400125&p1=1>. – Дата доступа : 10. 11. 2018.

5. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – С. 28–39.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 5. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (две лекции)

План лекции 1

1. Понятие о средствах физического воспитания.
2. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.
3. Классификации физических упражнений.
4. Техника физических упражнений.
5. Основные характеристики техники физических упражнений.

1. Понятие о средствах физического воспитания

Термин «средство» происходит от слова «средний», «серединный».

Средство – это то, что создано человеком для достижения определенных целей.

К средствам физического воспитания относят физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

Каждая из перечисленной группы средств отличается спецификой и многообразием воздействия. Из всего перечня представленных выше средств физического воспитания, самым специфичным и наиболее широко используемым средством, является физическое упражнение.

Естественные силы природы, факторы гигиены являются вспомогательными средствами. С их помощью полнее и лучше используется основное средство, создаются условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся, а также успешной организации и проведения занятий. Основные и вспомогательные средства физического воспитания должны применяться в единстве [3].

2. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания

Физические упражнения – это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на занимающегося [5].

Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий составляет физическую деятельность [3].

Физические упражнения имеют свое содержание и форму.

Содержание физических упражнений – это совокупность процессов (психологических, биологических, биохимических, и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме

занимающегося. Результатом этих процессов является способность человека к двигательной деятельности, выражающихся в физических и психических качествах. Эффект физических упражнений определяется прежде всего его содержанием.

Форма физических упражнений – представляет собой их внешнюю и внутреннюю организацию, согласованность, упорядочение. К *внутренней форме* относится взаимосвязь и согласованность тех процессов, которые обеспечивают основные функции при выполнении данного упражнения. Например, взаимосвязь процессов (нервно-мышечной координации, биологических, психических и др.) при беге будет иной, нежели при плавании. *Внешняя форма* упражнений представлена видимой стороной движения, двигательного действия, совокупностью его частей, соотношением пространственных, временных и динамических характеристик (техники) [5].

3. Классификации физических упражнений

В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений (Наталов, 1976). В связи с тем, что теория и практика физкультурного образования непрерывно обогащается новыми данными, классификации не остаются неизменными. Проблема совершенствования классификации заключается в том, чтобы систематизировать все многообразие существующих физических упражнений, исходя из объективных возможностей, представляемых ими для формирования физической культуры личности в целом и отдельных ее компонентов. Важно также и то, чтобы в классификации предусматривалась возможность появления и прогнозирования новых форм физических упражнений. Рассмотрим основные из них [3].

1. *Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.* По этому признаку упражнения подразделяются на общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др.

2. *Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.* По этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических и волевых способностей и т.д.

3. *Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков.* Здесь обычно различают акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и другие упражнения.

4. *Классификация упражнений по структуре движений.* В этом случае упражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные. В

группу циклических упражнений входят ходьба, бег, плавание, гребля, передвижение на велосипеде и на лыжах, бег на коньках и др. Их характерными признаками являются закономерная последовательность, повторяемость и связь самих циклов. К ациклическим упражнениям относятся: метания диска и молота, толкание ядра, прыжки с места, гимнастические упражнения на снарядах, рывок и толчок штанги и др. Здесь каждое упражнение представляет собой законченное действие, а если оно будет многократно повторяться, то не станет циклическим, так как повторение не вытекает из сущности самого действия. К смешанным упражнениям относятся такие, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа. В эту группу входят прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега и т.д.

5. *Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп.* В зависимости от того, на какие мышечные группы они воздействуют, выделяют упражнения для мышц шеи и затылка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы.

6. *Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц.* При этом выделяют динамические упражнения, если в процессе выполнения какого-либо действия мышцы сокращаясь, укорачиваются или удлиняются; статические (изометрические), при выполнении которых длина мышцы при сокращении остается неизменной; комбинированные, т.е. одновременно сочетающие оба режима работы мышц.

7. *Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности.* В этом случае различают упражнения аэробного характера, когда энергообеспечение мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода; анаэробного характера, выполнение которых происходит в бескислородных условиях; и аэробно-анаэробные упражнения, т.е. смешанного характера.

8. *Классификация упражнений по интенсивности работы.* Существуют различные способы оценки интенсивности, поэтому группировка и уровни градации упражнений по этому признаку в отдельных видах физической культуры может происходить по-разному. Как правило, они подразделяются на упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой или умеренной интенсивности [1, 3].

4. Техника физических упражнений

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

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

Различают основу техники движений, ее определяющее звено и детали.

Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие, необходимы для решения двигательной задачи определенным способом

Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Определяющее звено техники – это наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи.

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных спортсменов и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей [1].

5. Основные характеристики техники физических упражнений

Пространственные характеристики включают: положение тела, траекторию (путь) движения.

Положение тела. Какое бы двигательное действие не совершал человек, он должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Сохранение неподвижного положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц.

Траектория движения – это путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой, направлением и амплитудой. Форма траектории может быть прямолинейной и криволинейной.

Направление движения – это 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.). Различают направления: основные (вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево) и промежуточные (вперед-кверху, вперед-книзу и т.п.).

Амплитуда движения – это величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или оси спортивного снаряда. Амплитуда движений измеряется в угловых градусах, либо в линейных мерах.

Временные характеристики включают: *длительность и темп движения.*

Длительность движения – это время, затраченное на его выполнение. В технике физических упражнений большое значение имеет длительность отдельных частей (в плавании, например, это старт, плавание по дистанции, поворот, финиширование), фаз (замаха и удара в подаче мяча в волейболе,

опоры и полета в беге), циклов (двух скользящих шагов в беге на коньках), элементов движений или движений отдельных частей тела. От длительности зависят практические достижения во многих двигательных действиях.

Темп движения – это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п. При однократных движениях (одиночных прыжках, метании) темп, естественно, не наблюдается. Темп определяется количеством повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту.

Пространственно-временные характеристики. Основной из них является скорость движения.

Скорость движения - это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела) к затраченному на этот путь времени. При определении скорости в поступательном движении ее обычно измеряют в м/с (линейная скорость), а при вращательном в рад/с (угловая скорость).

Силовые (динамические) характеристики. В практике для силовой характеристики движений пользуются понятием сила движения.

Сила движения – это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты, например, почву (при беге, прыжках и т.д.), какие-либо предметы (при поднимании, метании и т.п.) и др.

Сила движения человека представляет собой результат совокупного взаимодействия внутренних и внешних сил.

Внутренними силами являются:

- активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;
- пассивные силы опорно-двигательного аппарата - эластичные силы мышц, вязкость мышц и пр.;
- 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 определяется как соразмерность во времени сильных, акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, относительно пассивных движений.

Ритм является комплексной характеристикой, отражающей определенное соотношение между отдельными частями, периодами, фазами, элементами какого-либо физического упражнения по усилиям, во времени и пространстве [3, 4].

План лекции 2

1. Воздействие физических упражнений на организм человека.

2. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки.

3. Типы интервалов отдыха. Активный и пассивный отдых.

4. Перенос тренированности и его виды.

5. Неспецифические средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в физическом воспитании.

1. Воздействие физических упражнений на организм человека

Понятие «физическая нагрузка» отображает очевидный факт, что выполнение любого упражнения связано с переходом энергообеспечения жизнедеятельности организма человека на более высокий, чем в состоянии покоя, уровень. Например, если взять величину энергообеспечения в положении лежа за «1», то уже медленная ходьба со скоростью 3 км/ч вызовет увеличение обмена веществ в 3 раза, а бег с околопредельной скоростью и подобные ему упражнения – в 10 и более раз.

Таким образом, выполнение физических упражнений требует более высоких, относительно состояния покоя, энергозатрат. Та разность, которая возникает в энергозатратах между состоянием физической активности (ходьба, бег т.п.) и состоянием покоя, и характеризует физическую нагрузку. Более доступно, но менее точно можно судить о физической нагрузке по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты и глубины дыхания, минутного и ударного объемов сердца, кровяного давления и т.п. как во время выполнения физических упражнений, так и в интервалах отдыха. Определенную информацию для тренера о величине нагрузки могут также дать и такие видимые показатели, как интенсивность потовыделения, степень покраснения, бледность, ухудшение координации движений [3].

Под эффектом физических упражнений в самом общем смысле слова подразумеваются вызываемые их воздействием изменения в состоянии организма. При выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и развивающего эффекта. Необходимо многократное повторение упражнения (наличие двигательной деятельности) с тем, чтобы усовершенствовать движение или развить физические качества. При этом двигательная деятельность сопровождается целым рядом происходящих в организме процессов и явлений (биохимических, физиологических, психических, интеллектуальных и др.).

В зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме, эффект может подразделяться на:

– *срочный*, который возникает после выполнения одного или серии упражнений в одном занятии;

– *отставленный* (текущий) появляющийся после нескольких занятий;

– *кумулятивный* (суммарный), который проявляется после какого-то длительного этапа, периода занятий.

Многократная кумуляция эффектов упражнений приводит со временем к существенным адаптационным изменениям состояния организма, увеличению его функциональных возможностей, становлению и закреплению двигательных навыков, развитию двигательных и связанных с ними способностей, что выражается в приобретении и развитии тренированности и физической подготовленности в целом [4].

2. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки

Физическая нагрузка – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. *К внешней стороне нагрузки* относятся интенсивность, с которой выполняется физическое упражнение, и ее объем. *Внутренняя сторона физической нагрузки* определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме вследствие влияния определенных внешних сторон (интенсивность, объем и т.п.) нагрузки.

Под объемом нагрузки – понимают, как длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненное в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц, период и т.д.). Критериями оценки внешней стороны нагрузки могут служить: количество повторений упражнений, количество занятий, суммарное время, затраченное на работу, суммарный километраж, суммарный вес отягощений и др. При оценке внутренней стороны нагрузки показателями объема могут быть, например, суммарные величины пульса в отдельных упражнениях.

Интенсивность нагрузки – это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени. Критериями интенсивности внешней стороны нагрузки, как правило, служат: скорость передвижения в беге на коньках, лыжах, плавании; темп игры или боя; процент упражнений, выполненных с относительно большей интенсивностью; моторная плотность занятия. В качестве показателей интенсивности внутренней стороны нагрузки могут быть минимальные, средние, максимальные значения ЧСС, величина энергетических затрат в единицу времени, величина сердечного выброса, скорость накопления и количество лактата в крови и др.

Интенсивность выполнения физических упражнений в значительной степени определяет величину и направленность тренировочного воздействия на организм человека. Изменяя интенсивность нагрузки, можно содействовать преобладающей мобилизации тех или других источников энергии, в разной мере стимулировать деятельность функциональных систем.

Факторы влияющие на величину нагрузки условно *делятся на внешние и внутренние*. Индивидуальные особенности занимающихся (возрастные, половые, состояние здоровья и физического развития, уровень умственной, нравственной, физической и эмоциональной подготовленности, режим труда, учебы, отдыха, быта). Значительную роль играют особенности самих физических упражнений, то есть их сложность, новизна, эмоциональность, направленность, техника, величина нагрузки и т.д. Упражнения, выполненные неохотно, небрежно, без усилия, не могут оказать такое же влияние на занимающихся, как упражнения, выполненные сознательно и активно.

К особенностям внешних условий относятся метеорологические, рельеф местности, качество оборудования, гигиеническое состояния мест занятий и др [1].

3. Типы интервалов отдыха. Активный и пассивный отдых

В соответствии с динамикой восстановления после тренировочной нагрузки различают четыре разновидности интервалов отдыха по продолжительности: жесткий, ординарный, экстремальный (суперкомпенсаторный).

Жесткий интервал отдыха (напряженный) – следующее упражнение выполняется в фазе недовосстановления оперативной работоспособности. В физиологии этот интервал отдыха принято называть «действенная пауза». Под «действенной паузой» между двумя фазами нагрузки понимается такая нагрузка, при которой после упражнения ЧСС от 180–200 снижается до 140–120 уд/мин за 45–90 с у хорошо тренированных и за 60–120 с у нетренированных людей (Reindell и др., 1962). Такой интервал отдыха применяется при развитии разных видов выносливости.

Ординарный интервал отдыха – оперативная работоспособность возвратилась к исходному уровню. Продолжительность этого интервала отдыха составляет 60-120 с у хорошо тренированных спортсменов и 90–180 с у нетренированных людей. Довольно надежную информацию о состоянии оперативной работоспособности дает контроль за динамикой ЧСС: 110–120 сокращений сердца в минуту после предшествующего напряженного упражнения свидетельствуют об относительно полном восстановлении оперативной работоспособности конкретного человека.

Экстремальный интервал отдыха – оперативная работоспособность выше исходной. Наиболее эффективный при обучении технике физических упражнений, развитии силовых, скоростно-силовых и координационных качеств, а также максимальной скорости и способности к ускорению в циклических физических упражнениях. После выполнения упражнений с максимальной и субмаксимальной интенсивностью его продолжительность в среднем составляет от 2–3 до 4–5 мин у хорошо тренированных спортсменов и до 6–8 мин у недостаточно тренированных людей.

Отдых как составной элемент методов упражнения может быть

пассивным, активным и комбинированным.

Пассивный отдых – относительный покой, отсутствие двигательной активности в паузах отдыха между упражнениями.

Активный отдых – выполнение в паузах между тренировочными упражнениями тех же или других упражнений со сниженной интенсивностью.

Комбинированный отдых – объединение в одной паузе отдыха активной и пассивной его организации [2].

4. Перенос тренированности и его виды

Перенос тренированности это – явление, когда изменение результата в одном упражнении влечет за собой изменение результата в другом.

Виды переноса: в зависимости от достигнутых результатов может быть положительным, отрицательным или нейтральным. *Положительный перенос* может быть однородным и разнородным. *При положительном однородном переносе* наблюдается повышение уровня одного и того же физического качества в применявшихся и не применявшихся в тренировке упражнениях. *В случае разнородного переноса*, тренировка, направленная на развитие одного физического качества, приводит к изменению уровня, как этого, так и других физических качеств.

Разнородный перенос может быть отрицательным. В этом случае увеличение уровня одного физического качества сопровождается снижением уровня другого.

При косвенном однородном и разнородном переносе создаются предпосылки более успешного развития физических качеств в процессе последующих занятий [1].

5. Неспецифические средства физического воспитания. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в физическом воспитании

Природные факторы – солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

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

- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (проведение занятий на открытом воздухе, при солнечном облучении, в условиях горного климата и т.; когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействие физических упражнений,

- при организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания и т.п.), в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом как относительно

самостоятельное средство закаливания и оздоровления [5].

Закаливание воздухом. Воздух – это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей – непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон на воздухе, в холодное время и воздушные ванны.

Закаливание водой. Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха.

Закаливание солнцем. Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие.

Гигиенические факторы, как известно, обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий, бытовой обстановки и т.д. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями. Особое значение при этом имеет оптимизация в соответствии с требованиями гигиены режима нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, вентиляция и освещенность мест занятий, должное гигиеническое состояние инвентаря и оборудования и т. д.), а также условий, способствующих восстановлению после занятий, предупреждению заболеваний и укреплению здоровья (душ, сауна, массаж, искусственная аэроионизация и ультрафиолетовое облучение и т. д.) [4].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

2. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

4. Теория и методика физического воспитания : учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев [и др.] ; под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. I. – 304 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 6. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (две лекции)

План лекции 1

1. Общая характеристика методов физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы.
2. Методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности применения.
3. Методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при направленном развитии двигательных способностей

1. Общая характеристика методов физического воспитания. Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы

Метод – это такой способ воздействия на занимающихся, который позволяет решать задачи в различных условиях и с разным контингентом. Например: словесные методы воздействия применяются при ознакомлении, разучивании и совершенствовании двигательных действий как с детьми, так и со взрослыми. В теории и методике физического воспитания – это способ применения физических упражнений. Дает ответ на вопрос – КАК?

Каждый метод характеризуется совокупностью методических приемов.

Методический прием – способ решения конкретной задачи в конкретных условиях.

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

Методический подход – совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществлением процесса обучения, воспитания и развития.

В каждой группе методов можно выделить соответствующие подгруппы, виды и разновидности методов.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) методы строго регламентированного упражнения;
- б) метод использования упражнений в игровой форме (игровой метод);
- в) метод использования упражнений в соревновательной форме (соревновательный метод).

Неспецифические методы – это общепедагогические методы словесного и наглядного воздействия, используемые в единстве со специфическими (рисунок 1) [3].

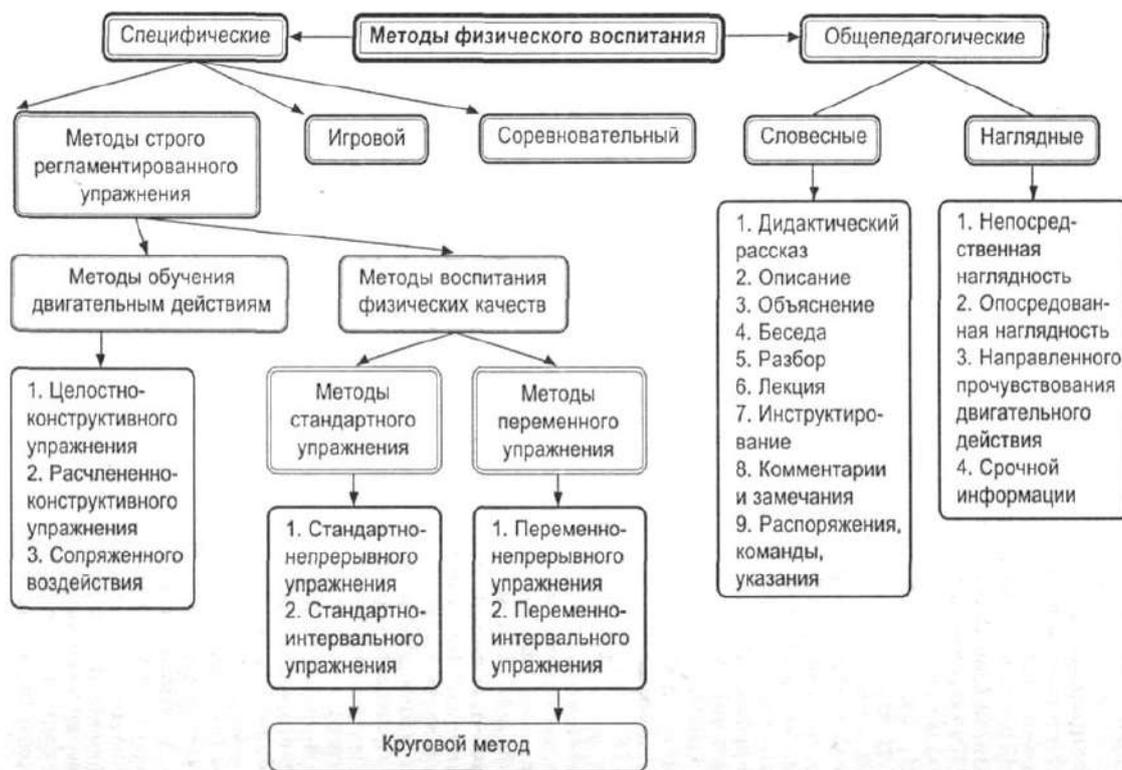


Рисунок – 1. Классификация методов

2. Методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при обучении двигательным действиям, их разновидности и особенности применения

В методах строго регламентированного упражнения – о чем говорит уже их наименование – деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- в возможно точном дозировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;
- в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных задания, дозированию нагрузки, контролю за ее воздействием и т. д.).

Суть состоит в том, что твердо определена программа движений и точно дозируется нагрузка. Использование этих методов предусматривает:

- выполнение упражнений в строго заданной форме;
- избирательное воздействие упражнений на различные части тела;

– строгое дозирование нагрузки и управление ее динамикой в ходе упражнения;

– избирательное развитие не только отдельных качеств, но и их компонентов;

– обеспечение индивидуализации в обучении.

Методы строго регламентированного упражнения позволяют изучать двигательное действие любой сложности и развивать двигательные способности до возможных пределов.

Условно их разделяют на **2 группы**:

1) преимущественно направленные на воспитание двигательных способностей;

2) методы обучения двигательным действиям.

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяются на:

– метод разучивания упражнения по частям (расчленено-конструктивный);

– метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный);

– метод сопряженного воздействия.

Метод расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением (например, гимнастические комбинации).

Преимущества данного метода:

1. Облегчает процесс усвоения действия. К цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая деталь действия.

2. Занятие становится более конкретным. Успехи в чем-либо доставляют ученикам радость.

3. От многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее.

4. Применение этого метода содействует быстрому восстановлению утраченных навыков

5. Метод незаменим при разучивании сложно координированных упражнений.

Недостаток метода заключается в том, что не всегда разученные элементы по частям удастся соединить.

Метод целостно-конструктивного упражнения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части. Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения. Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

На этапах совершенствования двигательных действий особое значение имеет улучшение их качественной основы с одновременной отшлифовкой свойственных им форм. Ведущую роль здесь приобретают методы, которые характеризуются целостным выполнением действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие двигательных способностей без нарушения структуры движений, – так называемые *методы сопряженного воздействия* [6].

3. Методы строго регламентированного упражнения, используемые преимущественно при направленном развитии двигательных способностей

В основе методов, направленных на развитие двигательных способностей лежит *определенный порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха*. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и вариативными (переменными) нагрузками.

Нагрузка бывает стандартной и переменной. Первая одинакова по своим внешним параметрам в каждый момент времени, а вторая меняется по ходу выполнения упражнения.

Нагрузка может иметь *непрерывный* и *прерывный* характер. В первом случае при выполнении упражнения отсутствуют интервалы отдыха, во втором – между повторениями упражнения имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека.

Методы стандартного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки.

Часть методов стандартно-повторного упражнения характеризуется непрерывным выполнением заданной физической работы (методы стандартного непрерывного упражнения), а часть – чередованием дозированной нагрузки с интервалами отдыха (методы стандартного интервального упражнения).

Методы стандартного непрерывного упражнения рассчитаны, прежде всего, на воспитание выносливости. Один из наиболее распространенных методов этого типа – *метод длительного равномерного упражнения* («равномерной тренировки»).

Методы стандартного интервального упражнения характеризуются повторным воспроизведением действий через относительно постоянные интервалы отдыха

Методы переменного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки.

Отличительная черта всех методов переменного упражнения – направленное изменение воздействующих факторов по ходу упражнения.

Методы переменного непрерывного упражнения, так же, как и методы стандартного непрерывного упражнения, применяются большей частью на основе естественно-циклических движений.

Методы переменного интервального упражнения, более разнообразны их характеризует системное чередование нагрузки и отдыха, причем как нагрузка, так и отдых могут изменяться в различных отношениях, что существенно расширяет возможность целесообразного воздействия на различные функциональные свойства организма.

Комбинированные методы упражнения.

В принципе возможны самые разнообразные варианты комбинирования элементов, характеризующих отдельные методы: элементы стандартизации нагрузки могут сочетаться в различном порядке с изменением тех или иных ее компонентов, непрерывность одних фаз упражнения сменяться интервалами отдыха в процессе упражнения и т. д. Соответственно велико и число комбинированных методов.

Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной схемой – *«символом круговой тренировки»* – и выполняемых в порядке последовательной смены «станций» (мест для каждого из упражнений с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале или на площадке по замкнутому контуру в виде круга либо аналогичной фигуры. На каждой «станции» (обычно их 8–10) повторяется один вид движений или действий (приседания с отягощением, отжимание в упоре, подтягивания, наклоны и т. д.). Большинство из них имеет относительно локальный или региональный характер, т. е. воздействует преимущественно на определенную мышечную группу (мышцы нижних конечностей, пояса, верхних конечностей, передней или задней поверхностей тела); как правило, в «круг» включаются также 1–2 упражнения общего воздействия. Число повторений на каждой «станции» устанавливают индивидуально в зависимости от показателей так называемого «максимального теста» (МТ) – предварительного испытания на индивидуально доступное предельное число повторений. Часто в качестве тренировочной нормы берут $1/2$ или $1/3$ до $2/3$ МТ.

Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов, рассчитанных на комплексное воспитание различных физических качеств. К основным вариантам относятся:

– круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения (преимущественная направленность на воспитание общей выносливости);

– круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на воспитание силовой и скоростно-силовой выносливости);

– круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха (преимущественная направленность на воспитание силовых и скоростных способностей в сочетании с другими компонентами физической работоспособности) [2].

План лекции 2

1. Игровой метод в физическом воспитании. Особенности и область применения.

2. Соревновательный метод в физическом воспитании. Особенности и область применения.

3. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия.

1. Игровой метод в физическом воспитании. Особенности и область применения

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты.

«Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций.

Разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности.

Самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости.

Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность.

Вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки. Игровой метод не позволяет строго предусмотреть состав действий и степень их влияния на занимающихся. Возможность достижения игровой цели различными способами, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий – все это исключает возможность точно регулировать нагрузку по величине и направленности [4].

2. Соревновательный метод в физическом воспитании. Особенности и область применения

Основная определяющая черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, ярко выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется **унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения**. Он применяется при решении разнообразных педагогических задач — воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способности рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию [1].

3. Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания. Особенности применения методов словесного и наглядного воздействия

Слово и организованная «чувственная информация» (направленная демонстрация реальных явлений или их образных отображений), как известно, составляют основу общепедагогических методов обучения и воспитания.

Методы использования слова. Непосредственно в процесс занятий физическими упражнениями включаются преимущественно те словесные методы, которые позволяют сохранять высокую моторную плотность занятий и органически связывать слово с движением. К ним относятся, в частности:

Инструктирование – точное, емкое словесное объяснение задания техники изучаемых действий или тренировочных упражнений правил их выполнения и т. д.

Сопроводительные пояснения – лаконичные комментарии и замечания, которыми сопровождают демонстрацию наглядных пособий и натуральных объектов или пользуются по ходу выполнения упражнений занимающимися с целью направить и углубить восприятие, исправить или подчеркнуть те или иные стороны движений.

Указания и команды – специфические формы речевого воздействия, отличающиеся особой лаконичностью и повелительным наклоном. Они

принадлежат к числу основных способов оперативного управления деятельностью занимающихся.

Словесные оценки – общепринятые или специальные категории речевого одобрения либо неодобрения («хорошо», «плохо», «на 7 баллов» и т. п.).

Словесные отчеты и взаиморазъяснения – устная информация, которую дают занимающиеся по требованию преподавателя или по собственной инициативе, стараясь по возможности точно и кратко сформулировать свои представления о полученном задании либо о выполненном упражнении.

«Самопроговаривание», самоприказы и другие основанные на внутренней речи методы самообучения и самовоспитания

Метод «самопроговаривания» часто заключается в описании с помощью внутренней речи общей картины предстоящих двигательных действий либо отдельных сторон их.

Метод самоприказов также основан на использовании связей между словом и движением, но внутренняя речь (в форме произносимых про себя отдельных фраз и слов-приказов, например, «сильнее», «резко», «плавно», «выше», «держаться») непосредственно включена в процесс выполнения двигательных действий как фактор самоуправления этим процессом.

Методы обеспечения наглядности.

Методы натуральной и опосредствованной демонстрации. К ним относится прежде всего *методически организованный показ самих упражнений* (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе и т. д.). Для формирования предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, равно как для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятия, широко пользуются вспомогательными средствами демонстрации. *Методы* такой *опосредствованной демонстрации* становятся все более разнообразными по мере совершенствования аппаратурно-технической базы физического воспитания

Демонстрация наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий, контурограмм и т. п., где воссоздаются отдельные фазы двигательных действий, те или иные характеристики движений и условия их выполнения.

Предметно-модельная и макетная демонстрация – демонстрация, например, элементов техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела или металлических моделей системы «тело гимнаста – снаряд»; демонстрация тактических комбинаций и ситуаций, возникающих при выполнении физических упражнений, на макете игровой площадки, слаломной трассы и т. д.

Кино- и видеоманитофонная демонстрация (просмотр киноколеевок, специальных учебных кинофильмов, видеоманитофонных записей выполненных упражнений и т. п.). Одно из важнейших достоинств этого вида демонстрации состоит в возможности воссоздавать движения в динамике, в том числе в замедленном темпе, и вместе с тем выделять для

анализа отдельные фазы. *Избирательно-сенсорная демонстрация*, т. е. воссоздание отдельных параметров движений (чаще всего временных и пространственно-временных) с помощью аппаратных устройств (метронома, магнитофона, системы электроламп с регулирующим устройством и др.), позволяющих воспринять зрительно или на слух эти параметры.

Методы направленного «прочувствования» движений. Хорошо известно, что чрезвычайно важную роль в управлении движениями играют проприорецепторы самого двигательного аппарата (мышечно-двигательный, или кинестетический, анализатор). Мышечные ощущения, поначалу мало определенные («темное мышечное чувство», по выражению И. М. Сеченова), уточняются в процессе освоения двигательных действий и занимают, в конечном счете, ведущее место в общем комплексе ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков.

Методы ориентирования. Это введение в обстановку действия предметных или символических ориентиров (мячей на подвесках, флажков, мишеней, щитов с разметкой, разграничительных линий в зале или на открытой площадке и т. д.), которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движения, точку приложения усилий.

Методы лидирования и текущего сенсорного программирования. Идея лидирования при выполнении физических упражнений возникла и получила некоторое практическое воплощение довольно давно. Смысл ее в том, чтобы использовать по ходу упражнения некоторый внешний фактор, который бы стимулировал и направлял выполняющего упражнение, облегчая ему решение двигательной задачи в том или ином отношении.

Интересные перспективы открываются с использованием средств и методов текущего сенсорного программирования и коррекции упражнений прямо в процессе их выполнения

Методы «срочной информации». Идея срочной информации предусматривает экстренное получение выполняющим физические упражнения объективных сведений о ходе движений с целью коррекции их (в случае необходимости) или сохранения заданных параметров [5].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры : Введение. Методология. Следствия. / С. Д. Бойченко. – Мн. : Лазурак, 2003. – 160 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Основы теории и методика физической культуры : учебник / А. А. Гужаловский [и др.] ; под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

4. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

5. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 7. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (две лекции)

План лекции 1

1. основополагающие принципы системы физического воспитания.
2. Общепедагогические (дидактические) принципы обучения и воспитания.

1. основополагающие принципы системы физического воспитания

Под «принципами» (от лат. *principium* – основа) в теории физического воспитания понимают наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего развития личности [4].

Принципы физического воспитания – это исходные научно-практические положения, определяющие основные требования к построению, содержанию, методам и организации процесса обучения и воспитания, выполнение которых обеспечивает его необходимую эффективность [2]. Их реализация в организации учебно-воспитательного процесса значительно повышает эффективность всех структурных компонентов физической культуры (физического воспитания, спорта и физической рекреации). Содержание принципов определяет основные требования к построению, содержанию, методам и организации процесса формирования физической культуры личности, регламентируя меру совместной деятельности педагога (субъекта педагогического воздействия) и занимающегося (объекта воздействия).

Рассматривая всю систему принципов, регламентирующих деятельность в сфере воспитания, в том числе и физического, необходимо *различать три группы принципов* [1,2,6]:

- 1) наиболее общие социальные принципы, указывающие генеральные направления воспитательной стратегии общества;
- 2) методические принципы;
- 3) специальные принципы, отражающие специфические закономерности отдельных видов воспитания.

Принцип всестороннего гармонического развития личности. Реализация принципа осуществляется через выполнение следующих требований [2]:

1. Обеспечить единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность. Решение задач физического воспитания должно осуществляться в органической связи с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием. Высокоразвитые физические качества и навыки человека, его рекордные достижения в спорте приобретают общественную ценность, глубокое содержание только в том

случае, если процесс их формирования шёл в тесной связи со всеми сферами воспитания.

2. Комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. Содержание физического воспитания следует планировать таким образом, чтобы обеспечивалось согласованное и соразмерное развитие всех физических способностей, достаточно разностороннее формирование двигательных умений и вооружение специальными знаниями.

Принцип связи физической культуры с практической жизнью общества, прежде всего в сфере труда и обороны. Реализация принципа прикладности осуществляется через выполнение следующих требований [6]:

1. Решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.

2. В любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.

3. Постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

Принцип оздоровительной направленности. Реализация принципа оздоровительной направленности осуществляется через выполнение следующих требований [2, 5]:

1. Ответственность перед государством за укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями. Физкультурные организации, преподаватели физического воспитания, тренеры имеют дело, как правило, со здоровыми людьми. Они несут ответственность перед государством не только за сохранение здоровья занимающихся гимнастикой, спортом, играми и туризмом, но и за его укрепление.

2. Обязательность и единство врачебного и педагогического контроля. *Физические упражнения* – средство, которое лишь в условиях правильного применения даёт оздоровительный эффект. Неправильное, неумелое применение их может отрицательно сказываться на здоровье. В связи с этим необходимо учитывать биологические особенности возраста, пола и состояния здоровья, занимающихся физическими упражнениями. Таким образом, физическое воспитание лишь тогда сохранит своё содержание как часть системы воспитания, когда педагогический процесс будет опираться на все три указанных принципа. Нарушение хотя бы одного из них неизбежно приведет не только к простому невыполнению какой-либо одной из педагогических задач, но к нарушению воспитательной системы в целом [3].

2. Общесметодические (дидактические) принципы физического воспитания

Эта группа принципов призвана отображать общие закономерности педагогически организуемого процесса обучения-воспитания, выражать их в форме основных установочных положений, подлежащих реализации во всех случаях образовательно-воспитательной деятельности.

Общесметодические принципы – это отправные положения, которыми необходимо пользоваться преподавателю физической культуры (тренеру), решая комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач [5].

К общесметодическим принципам относятся [1,2,3]:

Принцип сознательности и активности. Назначение этого принципа в том, чтобы сформировать у занимающихся интерес, осмысленное отношение и потребность к физкультурно-спортивной деятельности, стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Сознательность – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность [2]. Основой сознательности является предвидение результатов деятельности. Одним из важнейших требований данного принципа является определение адекватных целей и текущих педагогических задач, а также разъяснение их сущности занимающимся.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу [4]. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность может проявляться в различных видах: двигательной активности, приобретении знаний, в выполнении самостоятельных занятий, дисциплинированности.

Из практики физического воспитания и спорта известно: если занимающиеся обладают высоким уровнем мотивации, определяющим их потребности и интересы в учебно-воспитательном процессе, то его эффективность будет высокой.

Физкультурный интерес состоит из следующих компонентов:

а) эмоциональный – характеризуется содержанием, целевыми установками, поощрением;

б) рациональный – видимый результат деятельности (когда ученик видит, что чему-то научился);

в) гностический – удовлетворяет стремление к самопознанию (узнал правила игры, свои возможности);

г) геодонический – учение об удовольствии, основоположник Эпикур (удовольствие от физических нагрузок, утомления);

д) деятельностный – деятельность сама по себе является фактором, привлекающим к занятиям физическими упражнениями.

Современные исследования показывают, что в процессе формирования потребностей индивида в двигательной активности существенную роль

играют три фактора.

В первом факторе отражено влияние спортивных традиций в семье (личный пример родителей, авторитет преподавателей).

Второй фактор отражает взаимосвязь мотивационной сферы и ожидаемых результатов от занятий физическими упражнениями (снижение жировой массы, гармоничное телосложение, повышение мышечного компонента).

Третий фактор отражает общие закономерности развития и самоорганизации живых систем, определяющие комплексность воздействия культурных, социальных факторов и биологических потребностей индивида в процессе сознательности и активности.

Требования по реализации:

– соблюдать и учитывать структуру физкультурных интересов учащихся. Физкультурные интересы должны удовлетворяться в той или иной мере в процессе занятия.

– учащихся надо включать в процесс обучения и воспитания как активных субъектов деятельности, а для этого необходимо: давать задания по самоконтролю, самокорректировке, предварительно обучив их этому; включать учащихся в процесс определения задач, выбор средств, давать возможность проявить себя;

– формировать осмысленное отношение к цели и задачам занятия.

Принцип наглядности – обозначает привлечение органов чувств человека в процессе познания [3]. Он предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа (модели деятельности) техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом, по совокупности ощущений, поступающих с других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

Наглядность в физической культуре существует в таких формах как зрительная, звуковая и двигательная.

Зрительная наглядность – (демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов) содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений [6]. Применяют зрительную наглядность на всех этапах овладения двигательными действиями.

Звуковая наглядность – (различные звуковые сигналы голосом, аппаратурой) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик движений [2]. Звуковая наглядность играет ведущую роль на заключительных этапах обучения движениям.

Двигательная наглядность – предусматривает формирование у человека представления о физическом упражнении за счет мышечных ощущений, которые возникают у него при попытках выполнить двигательное действие [2]. Прочувствовать особенности двигательного действия – значит понять сущность двигательного действия.

Требования по реализации:

- использовать наглядность как фактор адекватного разучивания двигательного действия;
- необходимость направленного воздействия на функции сенсорных систем, участвующих в управлении движениями;
- взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности.

Принцип доступности и индивидуализации – означает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающегося [4]. При реализации принципа должна быть учтена как готовность занимающегося к обучению, так и объективность трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационной сложности, опасности, энергоемкости. Определяя меру доступного, преподаватель руководствуется прежде всего программами и нормативными требованиями, устанавливаемыми для того или иного контингента занимающихся на основе научных данных и обобщенного практического опыта. Конкретные данные о возможностях, занимающихся получают путем испытаний по нормативам физической подготовленности, врачебных обследований и педагогических наблюдений. *В практике реализации принципа доступности необходимо соблюдать правила: от легкого к трудному, от простого к сложному, от главного к второстепенному.*

Требования по реализации:

1. Строго соблюдать меру доступного путем учета уровня физической подготовленности, физического развития занимающихся, путем использования данных нормирования нагрузки (рассказать о разности нагрузки и нормативах), учитывать программные требования и медико-биологические наблюдения за нагрузкой.
2. Последовательно обеспечивать методические условия доступности:
 - преемственность упражнений;
 - постепенное усложнение требований.
3. Учитывать уровень физической подготовленности, физического развития, функциональные возможности человека.
4. Учитывать обучаемость занимающихся (способность усваивать новые двигательные действия).

Принцип систематичности предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде алгоритма и требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проявлению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно [2, 6]. Последовательность в занятиях физическими упражнениями обеспечивается при выполнении ряда условий. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних двигательных способностей к другим; строгого согласования и распределения учебного материала с предыдущим; целесообразного порядка применяемых физических нагрузок. В этом процессе важное значение имеет учет возрастного развития физических способностей, а также переноса

двигательных навыков.

Фундаментальной основой принципа систематичности является: выполнение нагрузок в дидактически оптимальной последовательности, выполнение заданий на уровне доступной трудности, использование интервала отдыха, обеспечивающего процесс суперкомпенсации функций.

Одним из важных аспектов в реализации принципа систематичности является многократное повторение одних и тех же заданий в отдельном занятии, а также самих занятий на протяжении относительно длительного времени.

Требования по реализации:

- регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом;
- последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания [4].

План лекции 2

1. Специфические принципы методики физического воспитания.
2. Взаимосвязь принципов физического воспитания.

1. Специфические принципы методики физического воспитания

В числе принципов, выражающих фундаментальные закономерности построения системы занятий в физическом воспитании, один из важнейших – **принцип непрерывности**, обязывающий гарантировать в их общей последовательности перманентную преемственность эффекта занятий не допускать между ними перерывов, разрушающих этот эффект [1].

Общая результативность занятий, образующих звенья процесса физического воспитания, зависит, кроме прочего, от их частоты – и суммарной протяженности во времени.

Вполне эффективной может быть лишь такая система занятий, в которой обеспечена постоянная связь между ними. Необходимо соблюдение закономерностей кумуляции эффекта занятий – интегративного взаимодействия их ближайших и следовых эффектов при достаточной частоте занятий и адекватной регламентации продолжительности интервалов между ними. Непрерывная кумуляция их эффектов происходит при условии, что каждое последующее занятие проходит, образно говоря, по следам предыдущего, закрепляя и углубляя их. Степень кумуляции эффекта занятий, очевидно, обратно пропорциональна в какой-то мере величине разделяющих их интервалов.

Реализация принципа непрерывности предусматривает выполнение определенных правил. Необходимо обеспечивать регулярность занятий, не допуская неоправданных перерывов. При планировании упражнений в занятии следует учитывать преемственность и степень взаимосвязи между ними. Важно заблаговременно устанавливать последовательность упражнений в одном занятии и в системе занятий.

С этим принципом сопряжен *принцип системного чередования нагрузок и отдыха*, который вытекает из необходимости перемежать повышенную активность с отдыхом (как в ходе занятия, так и в общем режиме жизни) и предусматривает определенный порядок чередования их, не нарушающий преемственности эффекта занятий. Как уже говорилось, между занятиями, организуемыми в системе физического воспитания, практикуются **интервалы трех типов отдыха**: ординарные, суперкомпенсаторные, жесткие.

Практически они бывают представлены в структуре микроциклов (относительно завершенных серий занятий) в различных соотношениях, обусловленных, прежде всего особенностями содержания занятий, их частотой и динамикой связанных с ними нагрузок. С возрастанием частоты занятий в процессе физического воспитания интервалы между ними в микроциклах, естественно, сокращаются; в зависимости от этого и от других факторов, обуславливающих эффект занятий, увеличивается доля ординарных и жестких интервалов, что способствует суммации эффекта занятий [2].

Суперкомпенсаторные интервалы необходимы постольку, поскольку без них невозможно в полной мере использовать эффект суперкомпенсации, возникающий в заключительной фазе развертывания восстановительно-приспособительных процессов после предшествовавшего занятия. Смысл укорочения интервалов между занятиями в том и состоит, чтобы таким путем создать условия, способствующие суммации парциальных эффектов занятий, вызвать тем самым в организме далеко идущие функциональные сдвиги и приспособительные перестройки, а в результате добиться значительного прироста работоспособности. *Таким образом, для рационального построения системы занятий одинаково необходимо*: с одной стороны, гарантировать прогрессирующую интеграцию их эффектов, с другой — исключить превращение полезного кумулятивного эффекта хронических нагрузок в его противоположность, т. е. в переутомление и перетренированность.

Постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики. Эффективность физического воспитания определяется наряду с прочим его динамичностью, выражающейся в закономерных изменениях от занятия к занятию и от этапа к этапу его содержания и форм, в том числе параметров функциональных нагрузок. Необходимые тенденции этих изменений подчеркиваются принципами постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает [6]:

- последовательную реализацию все более сложных двигательных задач;
- планомерное повышение двигательной активности;
- увеличение объема и интенсивности нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма.

Целесообразное наращивание развивающе-тренирующих воздействий

в процессе физического воспитания достигается, как уже говорилось, главным образом с помощью направленного *увеличения двигательной активности путем*:

– соответствующей конкретизации целевых установок при выполнении физических упражнений и прогрессирующего изменения их моторных параметров (скорости, темпа и мощности движений, разового количества выполняемой физической работой и т.д.);

– регулярного обновления состава упражнений и условий и выполнения таким образом, чтобы они требовали возрастающих проявлений двигательных и связанных с ними способностей;

– последовательного прироста суммарного объема и интенсивности нагрузок, преодолеваемых в отдельных занятиях, их сериях и в рамках целых этапов физического воспитания [1].

На необходимость соответствующим образом учитывать это при нормировании воздействий в процессе физического воспитания ориентирует **принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок**. Суть его раскрывается, *в следующих требованиях* [2]:

1. Суммарную нагрузку, складывающуюся на протяжении серий занятия и этапов физического воспитания, необходимо регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся с учетом конкретных показателей адаптации к этой нагрузке. Обязательными условиями при этом являются: контролирование кумулятивного эффекта, нагрузок, определение по его показателям тенденции развития тренированности и, если возникает необходимость, корректировка суммарной нагрузки с целью предотвратить перетренированность.

2. Очередное увеличение параметров суммарной нагрузки, задаваемой в рамках серии либо ряда серий занятий, следует осуществлять преимущественно после того, как в результате адаптации к предыдущей нагрузке начинают уменьшаться вызываемые ею функциональные сдвиги (т. е. по мере того, как наступает адаптивная экономизация реакций на нагрузку, что приспособительных процессов в стадию устойчивой адаптации).

3. В зависимости от степени прироста суммарной нагрузки и хода адаптации к ней необходимыми моментами регулирования ее динамики могут быть временная стабилизация или снижение ее уровня на фоне общей тенденции к нарастанию. При этом временное уменьшение параметров суммарного объема и интенсивности нагрузок оправданно в том случае, если предшествующее увеличение их шло ускоренными темпами и было сопряжено с предельной либо близкой к предельной мобилизации функциональных и адаптационных возможностей организма. Об этом судят по ряду критериев комплексного контроля, в том числе по отдельным функциональным показателям реагирования систем организма на предъявленные нагрузки и изменениям работоспособности в целом.

Принцип цикличности определяет структурную упорядоченность учебно-воспитательного процесса. Его сущность раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий.

Первоначально этот принцип был сформулирован применительно к спортивной тренировке (как «принцип цикличности» спортивно-тренировочного процесса), где циклы выражены особенно четко. В обобщающей же трактовке он приобретает значение одного из кардинальных принципов построения занятий системы в физическом воспитании в целом.

Цикличность характерна в той или иной мере как для отдельных серий занятий, воспроизводимых в пределах сравнительно непродолжительного времени, так и для крупных его этапов, периодов, стадий. *Соответственно надо различать* [2]:

- малые циклы (микроциклы, в частности недельные);
- средние циклы (мезоциклы в частности месячные и околomesячные);
- большие циклы (макроциклы – протяженностью несколько месяцев, годовые и более продолжительные).

В практике не всегда все они выражены четко, что нередко является признаком нарушений системы занятий (их нерегулярность, чрезмерная разреженность, заниженный уровень предъявляемых в них нагрузок и т. д.), но бывает обусловлено и иными причинами, в том числе особенностями вариантов системы занятий с различными контингентами занимающихся [5].

В практике принято различать микро-, мезо- и макроструктуру воспитательного процесса. Продолжительность *микроцикла*, как правило, не более семи дней. Он является основной структурной единицей планирования учебно-воспитательного процесса. *Структура микроцикла* вариативна и подчинена специфике физкультурно-спортивной деятельности, периода, этапа подготовки. Целесообразность использования того или иного варианта микроцикла обусловлена множеством факторов, в том числе преимущественной направленностью тренировочного-воздействия, оперативным и текущим состоянием индивида.

Мезоциклы представляют собой совокупность пяти—шести микроциклов, которые формируют относительно законченные элементы структуры этапа подготовки и обеспечивают положительный суммарный тренировочный эффект. Структура мезоцикла детерминирована, главным образом, целью этапа подготовки и логикой решения текущих педагогических задач. Поэтому параметры структуры мезоциклов, их виды весьма вариативны в соответствии с предикативными признаками преимущественного содержания этапа подготовки.

Содержание **макроцикла** предусматривает чередование нескольких мезоциклов на протяжении более продолжительного полугодового, годового и многолетнего цикла подготовки. Методологической основой технологии управления в макроцикле являются объективные биологические закономерности долговременной адаптации индивида к физическим нагрузкам в процессе его эндогенного развития [1].

В подготовке спортсменов структура макроцикла предусматривает чередование *трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного*. Их выделение обусловлено созданием оптимальных условий для обеспечения последовательного приобретения состояния спортивной

формы (готовность к максимальному результату), ее реализации в соревнованиях и последующей утраты. В физическом воспитании в учебных заведениях выделяются четверти (школа) и семестры (вуз). В кондиционной тренировке выделяют втягивающий период, основной и поддерживающий [2].

Принцип цикличности в практике реализуется в полной мере при соблюдении следующих правил:

– процесс физического воспитания и спортивной тренировки должен быть построен с использованием относительно завершенных и циклически повторяющихся структурных единиц (микро-, мезо- и макроциклы);

– серии занятий должны обеспечивать оптимальное соотношение нагрузки и отдыха при достижении кумулятивного эффекта;

– последовательность чередования мезо- и макроциклов в многолетнем учебно-воспитательном процессе должна обеспечивать неуклонное повышение спортивно-технического мастерства индивида.

В комплексе рассматриваемых принципов один из самых фундаментальных – **принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания**. Как подчеркивает само наименование, этот принцип обязывает последовательно изменять доминирующую направленность процесса физического воспитания в различных его стадиях сообразно тенденциям возрастного развития воспитываемых, т. е. применительно к естественно сменяющимся периодам онтогенеза, особенно периодам возрастного физического развития [2].

Эффективность физического воспитания в годы возрастного формирования и созревания организма в значительной мере зависит от того, насколько широко используются особо благоприятные возможности для воздействия на развитие двигательных способностей в так называемые *сенситивные (чувствительные) периоды*, важно реализовать эти возможности в процессе физического воспитания детей и подростков путем своевременной концентрации соответственно направленных воздействий.

2. Взаимосвязь принципов физического воспитания

Каждый из принципов был рассмотрен отдельно только для удобства изложения. На самом же деле все они синтезированы в систему единого педагогического процесса и лишь отражают его отдельные стороны. Так, сознательность и активность обязательно предполагают доступность обучения и развития физических способностей. Доступность и индивидуализация обеспечивается наглядностью и систематичностью. Принцип систематичности, в свою очередь, содействует постепенному повышению тренирующего воздействия. Учитывая сложность структуры унифицированной системы принципов, можно утверждать, что ни один из них не может быть реализован в полной мере в отрыве от совокупности принципов. Успешность учебно-воспитательного процесса будет обеспечена лишь в том случае, если при принятии управленческих решений преподаватель (тренер) будет учитывать требования всех принципов [6].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры : Введение. Методология. Следствия. – Мн. : Лазурак, 2003. – 160 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин [и др.]; под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 8. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

План лекции

1. Структура занятия в физическом воспитании: форма и содержание занятия.
2. Урочные формы занятий: определяющие черты урока, типы урочных форм занятий.
3. Особенности неурочных форм занятий.

1. Структура занятия в физическом воспитании: форма и содержание занятия

Под **формами занятий физическими упражнениями** понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий [3].

Очень важно в педагогическом отношении ясно представлять диалектический характер взаимосвязи содержания и формы занятий физическими упражнениями. Специфическим *содержанием* здесь является *активная, направленная на физическое совершенствование практическая деятельность*. Она состоит из ряда относительно самостоятельных элементов: сами физические упражнения, подготовка к их выполнению, активный отдых и т. д. Сравнительно устойчивый способ объединения элементов содержания составляет форму занятий физическими упражнениями [5]. К ней относятся: соотношение частей занятия, порядок выполнения упражнений, характер взаимоотношений занимающихся, отдельные способы организации их деятельности и т. д.

В каждом случае форма должна соответствовать содержанию занятия, что является коренным условием качественного его проведения. Форма занятий активно влияет на их содержание. Она обеспечивает оптимизацию деятельности занимающихся.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В практике занятий физическими упражнениями о работоспособности часто судят по внешним признакам — по окраске кожи, частоте дыхания, потоотделению и т. п. Принимают во внимание и самочувствие занимающихся, а для более точных суждений часто используют подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС). Для углубленной характеристики работоспособности на занятиях необходимо исследовать и динамику психологических показателей, динамику энергозатрат, состава крови и ряда других биологических показателей. К числу наиболее общих практически используемых показателей работоспособности относятся

внешние параметры выполняемой физической работы: ее продолжительность, скоростные и силовые характеристики движений, а также их точность в пространстве и во времени. По изменению этих показателей, взятых в совокупности в процессе занятия, опытный специалист довольно объективно судит о динамике работоспособности в целом.

Контроль и самоконтроль за работоспособностью – необходимые условия рационального построения занятий [5]. Каждый преподаватель должен уметь выявлять и оценивать динамику работоспособности сообразно специфике занятий и особенностям контингента занимающихся.

В начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около повышенного уровня и к концу занятия снижается (если нагрузка в занятии достаточно велика по объему и интенсивности).

С учетом основных зон изменения работоспособности в рамках отдельного занятия и исходя из особенностей последовательной организации деятельности занимающихся в процессе построения занятия выделяют прежде всего три его части: *подготовительную, основную и заключительную*. Каждая из них состоит, в свою очередь, из подразделов, число которых зависит в первую очередь от особенностей содержания занятий [5].

2. Урочные формы занятий определяющие черты урока, типы урочных форм занятий

Наиболее существенный признак урочных форм занятий состоит в том, что это форма учебно-воспитательной деятельности, при которой ведущую, направляющую и непосредственно организующую роль играет специалист-преподаватель (тренер, учитель, инструктор), вооруженный системой знаний, педагогическими умениями и навыками, отвечающий за результаты учебно-воспитательного процесса.

Как правило, уроки проводятся в системе занятий по упорядоченному расписанию (уроки по школьному расписанию, занятия по тренировочному плану и расписанию спортивной секции и т. п.) [1].

Урочным формам присущи постоянство состава занимающихся и их возрастная однородность в учебных группах.

Уроки физической культуры строятся в соответствии с общепедагогическими принципами, общими и методическими принципами системы физического воспитания. Они конкретизируются и дополняются применительно к уроку следующими требованиями:

1. Воздействие урока должно быть всесторонним–образовательным, воспитательным и оздоровительным.

2. Обучение и воспитание занимающихся должны осуществляться на всем протяжении урока – с первой минуты до последней

3. В уроках, как и в других формах занятий, следует всячески избегать методических шаблонов. Необходимость разнообразить содержание и методику уроков обусловлена постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме занимающихся, изменчивостью внешних

условий.

4. Нужно вовлекать занимающихся в учебную деятельность – всех в равной мере, но в то же время с учетом индивидуальных особенностей.

5. В уроках следует ставить совершенно конкретные задачи и лучше так, чтобы их можно было решить именно на данном занятии (хотя бы как самую малую часть более общей задачи). Решение общих задач учебно-воспитательного процесса (предусматривающих воспитание силы, быстроты, ловкости, выносливости, совершенствование телосложения и т.п.) достигается *выполнением системы частных, конкретных задач*

Все урочные формы занятий физическими упражнениями можно подразделить по их основной направленности на уроки общей физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки и уроки профессионально-прикладной физической подготовки [6].

Уроки общей физической подготовки организуются с людьми любого возраста – в детском саду, школе, вузе, группах ОФП для взрослых. Для этих уроков характерны разнообразие учебного материала, комплексность, относительно умеренные физические нагрузки и ряд других особенностей.

Спортивно-тренировочные уроки типичны для занятий избранным видом спорта: уроки легкой атлетики, акробатики, гимнастики, прыжков в воду и т.д.

Уроки профессионально-прикладной физической подготовки проводятся с подростками, юношами, взрослыми. Для содержания этих уроков характерно обучение прикладным двигательным действиям и воспитание физических способностей, адекватных содержанию профессионального труда.

По характеру учебной работы выделяют уроки освоения нового материала, уроки его совершенствования и закрепления, контрольные уроки и уроки смешанного типа.

Для уроков освоения нового материала характерна относительно малая моторная плотность вследствие большой траты времени на объяснения, демонстрацию, исправление первых грубых ошибок в движениях. В уроках совершенствования и закрепления учебного материала моторная плотность возрастает до максимальных величин, например, в тренировочных занятиях со спортсменами старших разрядов. Контрольные уроки проходят обычно по типу спортивных соревнований. На них должны быть обеспечены строгий порядок, соответствие правилам соревнований, четкая фиксация результатов.

Для физического воспитания в целом характерно преобладание уроков смешанного типа, т.е. совмещение на одном занятии изучения нового материала, совершенствования и проверки ранее освоенного [7].

Регулировать нагрузку в уроке – это прежде всего направленно обеспечивать ее оптимальный объем и интенсивность [4]. В целом проблема оптимизации нагрузки не ограничивается ее дозированием в физических упражнениях. Сила воздействия на занимающихся зависит не только от характера упражнений, но и от других компонентов: объяснений,

демонстрации упражнений, методов организации занимающихся и т. п.

Общей плотностью урока называется отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока.

Отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности урока принято называть его **моторной плотностью**.

Моторная плотность – один из показателей продуктивности занятий физическими упражнениями, и поэтому, разумеется, при прочих равных условиях необходимо обеспечить возможно большую моторную плотность урока.

Различают три основных метода, характеризующих в целом организацию занимающихся на уроке (класса, команды, секции), а также порядок постановки и порядок выполнения ими заданий преподавателя: **фронтальный, групповой и индивидуальный** [3].

При фронтальном методе всему контингенту занимающихся преподаватель предлагает одно и то же задание, и оно выполняется сразу всеми (одновременно или с небольшими различиями во времени) под общим руководством преподавателя. **При групповом** методе занимающиеся подразделяются на группы, которые получают отдельные задания. Преподаватель, не выпуская из-под своего контроля по возможности всех, работает преимущественно с одной группой или поочередно переходит от одной группы к другой. **При индивидуальном** методе каждый занимающийся получает свое задание и выполняет его самостоятельно. Преподаватель выборочно руководит работой учащихся [2].

Каждый из названных методов имеет достоинства и недостатки. Так, организация занимающихся фронтальным методом позволяет более полно держать всех их в поле внимания и руководить их деятельностью. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. Применение группового и индивидуального методов, наоборот, увеличивает возможности индивидуального подхода к отдельным занимающимся или группе их, но ограничивает возможность преподавателя держать под контролем всех учащихся. Какой из методов наиболее пригоден на данном уроке, зависит от степени новизны и сложности заданий, материальной оснащенности мест занятий, возраста занимающихся, уровня их подготовленности и других обстоятельств.

Организация и проведение урочных занятий представляет собой сложную многостороннюю деятельность. Поэтому для того, чтобы достичь высокого качества урока, преподавателю необходимо заблаговременно и тщательно готовиться к нему, в частности:

- а) определить задачи урока;
- б) разработать конкретный план его;
- в) предусмотреть необходимое материальное оснащение.

Эти разделы подготовки взаимосвязаны, но в то же время каждый из них требует специальной работы [4].

3. Особенности неурочных форм занятий

Физическое воспитание в значительной мере осуществляется в форме неурочных занятий. Это естественно, поскольку учеба как педагогически организованный процесс занимает относительно небольшое по времени место в жизни человека.

Для неурочных занятий физическими упражнениями характерна самостоятельная организация деятельности в целях укрепления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, закаливания и лечения, воспитания физических и волевых качеств, а также освоения определенных действий. Неурочные занятия отличаются от урочного нередко более узкого содержания (например, комплекс индивидуальной гимнастики, отдельная подвижная игра), их структура тогда менее сложна. Неурочные формы занятий предполагают *повышенную самодисциплину, инициативу, самостоятельность.*

Для малых форм часто характерна *небольшая протяженность во времени, незначительная нагрузка, незначительная дифференцированность структуры.* Конкретные задачи и содержание неурочных занятий зависят в значительной мере от склонностей и увлечений, занимающихся [1].

В методике построения неурочных занятий много общего с методикой построения уроков. Наряду с этим есть и методические отличия, связанные со спецификой содержания неурочных занятий и с характером руководства ими. По характеру руководства следует различать следующие **формы неурочных занятий** [3, 7]:

- индивидуальную;
- групповую на самодеятельных началах;
- групповую и массовую на официально организованных началах.

Каждая из них имеет ряд разновидностей.

Индивидуальные занятия и «малые» формы:

Гигиеническая гимнастика – наиболее простой и доступный для организации вид индивидуальных занятий. Она обычно состоит из ходьбы, бега и нескольких общеразвивающих гимнастических упражнений, выполняемых в течение 8–10 мин. Гигиенической гимнастикой занимаются для того, чтобы включиться в повседневную деятельность, поддержать работоспособность, для активного отдыха.

Более сложна **самостоятельная физическая подготовка** (общая, спортивная и профессионально-прикладная). Занятия ею отличаются достаточно строгой системой в постановке задач и подборе упражнений, предполагают значительные затраты времени, иногда специализированный режим жизни, что требует определенных знаний теории и методики физического воспитания.

Вводная гимнастика обычно представляет собой комплекс из 5–8 относительно несложных гимнастических упражнений без снарядов, выполняемых в течение 5–7 мин. непосредственно перед началом рабочих операций. Это тоже своего рода разминка, которая, последовательно

активизируя функциональные системы организма, способствует эффективному выполнению последующих рабочих операций, сокращает период вработывания.

Физкультпаузы и физкультминуты (или физкультминутки). Этими терминами принято обозначать кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые преимущественно в качестве факторов активного отдыха (обычно с музыкальным сопровождением, а нередко и в сочетании с элементами самомассажа и другими средствами, способствующими восстановлению оперативной работоспособности) в интервалах, специально выделяемых для этого в процессе труда. Их продолжительность: физкультпаузы – 5–7 мин., физкультминуты – 1–2 мин., микропаузы – 20–30 с.

Крупные формы. Самодеятельные групповые занятия: типичные примеры их – самодеятельные игры, туристские походы, состязания и другие формы занятий физическими упражнениями, где есть обычно руководство со стороны выборного, а иногда и назначенного лица.

Наиболее распространенными являются подвижные игры, выбор которых зависит от возраста, пола, профессии. По направленности самодеятельные игры можно подразделять на учебно-тренировочные, оздоровительные, игры-развлечения и игры-состязания.

Групповые занятия с началами официальной организации.

Речь идет об официально организуемых спортивных соревнованиях, оздоровительных занятиях на предприятиях и в учреждениях, физкультурных праздниках и других видах неурочных занятий физическими упражнениями, осуществляемых под руководством специалистов [1, 7].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов. – Минск : БНТУ, 2006. – 279 с.
2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 9. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

План лекции

1. Планирование как вид практической деятельности педагога. Факторы, обуславливающие эффективное планирование процесса физического воспитания.

2. Хронологическая масштабность планирования. Требования к планированию. Технология планирования.

3. Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. Значение контроля для управления эффектом занятия.

4. Виды педагогического контроля. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля.

5. Содержание педагогического контроля. Проблема выбора тестов в физическом воспитании. Требования, предъявляемые к тестам и методике тестирования.

1. Планирование как вид практической деятельности педагога. Факторы, обуславливающие эффективное планирование процесса физического воспитания

Сущность планирования в физическом воспитании в наиболее общем представлении заключается в обосновании, разработке и документальном оформлении содержания и последовательности действий педагога (учителя, преподавателя, тренера) для решения задач обучения и воспитания, занимающихся физическими упражнениями [8].

Функции педагогического планирования заключаются в предвидении ожидаемого результата и проектировании того, как будет (должен) разворачиваться процесс физического воспитания на пути к этому результату в конкретных условиях на базе общих закономерностей. Важнейшими общими предпосылками планирования выступают научные знания о закономерностях и логике построения педагогического процесса, а также творчески осмысленные данные положительного практического опыта.

Исходные данные о конкретном состоянии занимающихся и их подготовленности к реализации целевых установок обычно получают путями:

- тестированием физической подготовленности или выявлением результатов в контрольных упражнениях;
- по показателям врачебного обследования;
- по физкультурно-анамнестическим сведениям, помогающим составить представление о ранее пройденных этапах физического воспитания.

Порядок получения обязательного минимума данных регламентируется установленными организационно-методическими положениями и

инструкциями (о правилах комплектования групп по уровню подготовленности и состоянию здоровья, об обязательности, содержании и порядке проведения врачебно-физкультурных обследований, о правилах и учете выполнения нормативов учебных программ, спортивной классификации и т. д.) [1].

2. Хронологическая масштабность планирования. Требования к планированию. Технология планирования

В зависимости от сроков действия существуют такие виды планирования:

Перспективное планирование рассчитано в пределах от одного года до нескольких лет. Например, в спорте оно может соответствовать четырем годам – интервалу между очередными Играми Олимпиад. Перспективное планирование физической культуры в учебных заведениях приравнивается к одному учебному году и сводится к распределению программного материала по учебным периодам, четвертям, семестрам и др.

Этапное планирование отличается большей конкретностью работы педагога по реализации задач и последовательностью использования средств для их решения. Сроки текущего планирования различны. Например, в школе оно предусматривает методическое раскрытие программного материала для учащихся разных классов на каждую учебную четверть.

Оперативное планирование охватывает временные рамки микроцикла, тренировочного дня, одного занятия. Таким образом, научно-обоснованное планирование в физическом воспитании является одним из основных факторов успешного его функционирования [6].

Требования к планированию:

- 1) целевая направленность педагогического процесса (соответствие плана нормативным и программным документам);
- 2) всесторонность планирования задач педагогического процесса;
- 3) учет общих принципов гармоничного физического воспитания;
- 4) реальность, конкретность и гибкость. Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения) [5, 8].

3. Сущность педагогического контроля в физическом воспитании. Значение контроля для управления эффектом занятия

Педагогический контроль в физическом воспитании – это процесс управления физической или спортивной подготовкой занимающихся, предусматривающий получение информации об эффективности учебно-тренировочной работы и проверки правильности педагогических воздействий.

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы), которыми преподаватель воздействует на учеников, и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения).

Методы контроля. Это педагогическое наблюдение, опросы, беседы, изучение дневников, которые ведут занимающиеся, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, простейшие врачебные методы, хронометрирование занятия, определение кривой нагрузки по ЧСС, визуальный анализ урока и т.д.

Объектами педагогического контроля в школе могут являться все стороны процесса физического воспитания, основные его условия и результаты. Однако основным объектом педагогического контроля принято считать учащихся, различные аспекты их физического состояния и деятельности на уроке физической культуры. Контролю подлежат следующие аспекты:

а) *физическая готовность* учащихся к решению новых задач физического воспитания;

б) *двигательная деятельность* учащихся в процессе уроков физической культуры;

в) *динамика физического состояния* учащихся определяемая по темпам прироста уровня физкультурных знаний, двигательных умений, физической подготовленности, направленности физкультурных интересов (оценка успеваемости по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»). *Объектом педагогического контроля является учитель физической культуры*, который осуществляет контроль за самим собой или самоконтроль путем самонаблюдений, самоанализа своих действий, указаний, инструкций, объяснений и т.п. обращенным к ученикам. Важнейшим объектом педагогического контроля является *контроль за состоянием материально-технических условий* для занятий на уроках физической культуры в залах и на открытых спортивных площадках. Требования к педагогическому контролю: системность, объективность, дифференцированность, регулярность [1, 8].

4. Виды педагогического контроля. Единство педагогического, врачебного контроля и самоконтроля

1. Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года (либо четверти, семестра, периода). Он предназначен для того, чтобы, во-первых, изучить состав занимающихся, в частности, состояние их здоровья, физическую и другие виды подготовленности, спортивную квалификацию, определить готовность к предстоящим занятиям и т.п.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебно-тренировочного занятия с

целью оптимального чередования нагрузки и отдыха. Источником такого контроля является, во-первых, субъективное состояние занимающегося (дыхание, работоспособность, самочувствие и т.п.). Во-вторых, простейшие объективные данные, получаемые преподавателем (динамика ЧСС, реакция на задания, простые тесты, потоотделение, цвет лица и т.п.).

3. Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. Контроль может охватывать временные отрезки от нескольких часов после окончания занятия до одной недели (микроцикл). При этом стараются выяснить, через какое время после разных нагрузок занимающийся восстанавливает свою работоспособность, и особенно моменты наступления и окончания фазы сверхвосстановления.

Данные такого контроля используются для определения нагрузок на ближайшие занятия.

4. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного мезоцикла, этапа, периода, четверти или семестра. При этом важно сравнить запланированное и реализованное за данный период, а также определить правильность выбранной ориентации в применении средств, методов, других параметров нагрузки и отдыха.

5. Итоговый контроль (учет) проводится обычно в конце учебного года. Его назначение – определить успешность выполнения учебной программы, качества решения поставленных задач, выявить положительные и отрицательные стороны учебно-воспитательного процесса по наиболее важным направлениям проделанной работы (здоровье, физическая подготовленность, спортивные результаты, зачетные нормы и т.п.).

6. Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья [3, 6].

5. Содержание педагогического контроля. Проблема выбора тестов в физическом воспитании. Требования, предъявляемые к тестам и методике тестирования

Оценка знаний осуществляется методами устного или письменного опроса (контрольные письменные работы). В процессе опросов определяют усвоение физкультурных терминов понятий, знание упражнений, умений подбора упражнений, их направленности, нормирование нагрузок и т.п. [5].

Оценку двигательных умений и навыков осуществляют по критериям, разработанным в виде 10-бальной шкалы, а также по результатам выполнения нормативов физической подготовленности [2].

В процессе хронометража урока определяется общая и моторная плотность: общая – стремится к 100 % снижается от нерациональных затрат времени на объяснение, показ, пассивный отдых, простой, отсутствие

инвентаря, использование группового метода организации (без дополнительных упражнений).

Нормы моторной плотности 1-4 кл. – 40-50 %, 5-9 кл. – 50-60 %, 10-11 кл. – 60-70 %, Учебный урок – 30-50 %, Тренирующий урок – 60-70 %.

В процессе анализа пульсовой кривой урока оценивается правильная последовательность упражнений на уроке и рациональное нормирование нагрузок: исход ЧСС – 90 уд/мин.; после нагрузочных упражнений – 160-200 уд./мин.; в конце интервалов отдых – 110 – 130 уд./мин.; в конце урока – 90 – 100 уд./мин.; по окончании интенсивной работы – 180 – 205 уд./мин.; по окончании слабоинтенсивной работы – 155– 180 уд./мин.

Термин **тест** в переводе с английского языка означает проба, испытание. Тесты должны отвечать специальным требованиям: *стандартность; надежность; информативность; наличие системы оценок.*

Различают **три основных группы тестов:**

1. Контрольные упражнения – это могут быть дистанции бега, либо время пробегания дистанций.

2. Стандартные функциональные пробы – это регистрация ЧСС, оценка скорости пробегания дистанций при частоте сердечных сокращений 160 уд/мин.

3. Максимальные функциональные пробы [4].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Годик, М. А. Контроль тренировочных соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.

2. Кряж, В. Н. Примерные нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся по физической культуре / В. Н. Кряж, З. С. Кряж // Десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности учащихся: инструктив.-метод. материалы / под науч. ред. О. Е. Лисейчикова. – Минск : НИО, 2002. – С. 358–387.

3. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов. – Минск : БНТУ, 2006. – 279 с.

4. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с..

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань, М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.

6. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

7. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 10. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

(две лекции)

План лекции 1

1. Цель и задачи обучения двигательным действиям.
2. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям, закономерности их формирования.
3. Уровни освоения движения.
4. Перенос двигательных навыков в процессе обучения.

1. Цель и задачи обучения движениям

Обучение двигательным действиям необходимо рассматривать как один из видов познавательной деятельности человека. Это высокоорганизованный педагогический процесс, направленный на приобретение знаний, умений и навыков, развитие умственных и духовных способностей занимающихся.

Цель обучения двигательным действиям – формирование знаний, двигательных умений и навыков.

Задачами обучения являются:

- определение последовательности обучения: от целого к деталям (дедуктивный путь) или от деталей к целому (индуктивный путь);
- определение последовательности обучения в связи с закономерностями поэтапного формирования действий – от знаний и представлений к умениям и навыкам;
- определение путей реализации дидактических принципов и требований в процессе обучения.

Двигательным действиям обучают, решая следующие задачи:

- создать «начальную школу движений», т. е. научить управлять относительно простыми движениями в основных звеньях двигательного аппарата, создав исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;
- обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения либо как средства, избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;
- сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки, необходимые для повседневной жизни в трудовой, спортивной и других сферах деятельности человека.

В зависимости от характера этих задач и особенностей изучаемых двигательных действий процесс обучения приобретает ряд особенностей.

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, так как здесь деятельность выступает и как объект и как средство и

как цель совершенствования. В физическом воспитании обучение специфично. Суть специфики в том, что основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, выступающих в форме физических упражнений [1, 3, 4].

2. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям, закономерности их формирования

Как двигательные умения, так и двигательные навыки представляют собой определенные функциональные образования (своеобразные формы управления движениями), которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий. Вместе с тем двигательное умение и двигательный навык имеют существенные отличия, вытекающие, прежде всего из характера управления движениями и выражающиеся в неодинаковой степени владения действием.

Двигательное умение – степень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется неавтоматизированно, под контролем сознания, при необходимой расчлененности движений, невысокой скорости выполнения действия, значительной степени утомления, неэкономно и характеризуется нестабильностью действия и его непрочным запоминанием. *Двигательное умение* – это неавтоматизированный способ выполнения упражнения под контролем сознания.

Для двигательного умения характерно:

- невысокая скорость;
- неустойчивый ритм;
- неточность двигательного действия;
- большое количество ООТ.

Основные опорные точки – представление ученика об основных моментах действия, объединенных логическим образом, а еще объекты, требующие концентрации внимания при исполнении действия. Совокупность ООТ, составляющую программу действия, называют ориентировочной основой действия (ООД).

ООД – ориентировочная основа действия – целостный образ движения, включающий в себя поставленную двигательную задачу, логический образ, основные опорные точки. Полноценной ООД будет, включающая необходимое и достаточное число истинных ООТ и необходимую и достаточную информацию. Критерий необходимости и достаточности предполагает формирование представлений об изучаемом действии по каждой ООТ.

К особым двигательным умениям, которые в целом не переходят в навыки, относятся умения, связанные со сложно-переменными формами деятельности (например, умение осуществлять технический замысел в спортивной игре, проводить атаку в борьбе, проходить лыжную дистанцию). Это уже умения второго порядка, т. е. умения использовать «обретенные частные двигательные навыки, модифицировать их применительно к

внезапно возникающим двигательным задачам выбирать формы действий, наиболее соответствующие складывающимся условиям».

Двигательный навык – степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, сознание обучаемого не контролирует каждое движение. Иначе двигательный навык – автоматизированный способ выполнения двигательного действия.

Для двигательного навыка характерно:

- высокая скорость;
- устойчивый ритм;
- точность двигательного действия;
- уменьшение количества ООТ.

Основные черты двигательного навыка.

1. Автоматизированное управление движениями – определяющая и ценная особенность двигательного навыка. Автоматизация движений существенно помогает выполнению двигательного действия. Автоматизированное управление движениями при навыке не означает их неосознанность. Освобождаясь от участия в контроле за выполнением каждого двигательного движения в сложном двигательном акте, сознание выполняет пусковую, контролирующую и регулирующую роль.

2. Слитность движений при навыке проявляется в скорости, взаимосвязанности и устойчивой ритмичности двигательного, действия. С образованием совершенного навыка связаны такие специализированные восприятия движений и окружающей среды, как «чувство воды» при плавании», «чувство льда» при беге на коньках, «чувство мяча» в играх и т. п.

3. Надежность двигательного действия при навыке характеризуется повышенной способностью сохранять его эффективность при различных неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх и др.); протяженных физических возможностях (утомление, недомогание); неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, ухудшение условий опоры, плохие метеорологические условия) и других помехах (например, противодействие противника в спортивных единоборствах и играх).

4. Вариативность позволяет начинать и завершать двигательный акт в различных положениях, что дает возможность соединять освоенное действие с другими. Таким образом, вариативность обуславливает стабильность в достижении результата действия.

Становление двигательного навыка, – по концепции И. Павлова – имеет своей основой образование динамической стереотипии (стойкой системности) нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Иначе говоря, **динамический стереотип** – это такое состояние функциональной системы, когда она приобретает стационарный характер, укрепляясь в результате многократных повторений действий и это происходит сужение афферентации до минимально необходимой – главным

образом до афферентации поступающей преимущественно от двигательного навыка.

Динамический стереотип обуславливает все основные акты двигательного навыка – автоматизированное управление движениями, слитность движений, надежность действия. Но являясь относительно косным функциональным образованием, он всегда может соответствовать изменяющимся условиям деятельности [1, 6].

3. Уровни освоения движения

В освоении двигательного действия можно выделить 4 уровня:

1 уровень представления, узнавания – ему соответствует:

- формирование способности распознавать двигательные действия;
- отличать его от других двигательных действий.

2 уровень репродукции (копирования) – здесь ставится подлинная задача. Этому уровню соответствует способность выполнять движения по образу в стандартных условиях (зеркальный показ).

3 уровень трансформации – формируется способность решать двигательную задачу в изменяющихся условиях, корректируя допущенные ошибки. Повышается стабильность движения, способность корректировать допущенные ошибки по ходу движения.

4 уровень творческий – совершенствуется способность изменять программу двигательного действия в зависимости от изменяющихся условий. Развиваются эвристические способности [6].

4. Перенос двигательных навыков в процессе обучения

Выделяют несколько разновидностей переноса навыков. Следует различать положительный и отрицательный перенос навыков.

Положительный перенос – это такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего (например, навык метания малого мяча помогает освоить метание копья; езда на велосипеде – управлению мотоциклом; акробатические прыжки помогут освоить прыжки в воду). Чем больше сходства между структурой изучаемых двигательных действий, тем в большей степени будет проявляться положительный перенос навыков. При этом сходство должно быть в основном механизме движений.

Отрицательный перенос – такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего (например, при одновременном обучении сальто назад может замедлить обучение перевороту назад, навык преодоления препятствия прыжком в беге с препятствиями мешает освоению техники барьерного бега). Отрицательный эффект переноса навыков наблюдается чаще всего при сходстве в подготовительных фазах и существенном различии в ведущих звеньях техники действий.

Во избежание отрицательного переноса навыков желательно так планировать учебный процесс, чтобы исключить одновременное формирование «конкурирующих» навыков, избрав такую последовательность обучения, при которой отрицательный перенос был бы наименьшим.

Перенос навыка может иметь различный характер.

Односторонний перенос. Возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается. Например, навык в беге на 30 метров способствует формированию навыка в прыжках в длину с разбега.

Взаимный перенос. Это перенос одного навыка на другие и обратно. Например, освоение движения одной рукой облегчает выполнение такого же движения другой рукой.

Прямой перенос. Он характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в каком-либо упражнении. Прямой перенос используют при подборе подводящих упражнений. Например, навык обычной ходьбы прямо влияет на формирование навыка в спортивной ходьбе.

Косвенный (опосредованный) перенос. Это такой вид переноса, при котором ранее сформированный навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового. На явлениях косвенного переноса основано использование средств общей физической подготовки в целях увеличения фонда неспецифических двигательных навыков и умений, например, в избранном виде спорта [2].

План лекции 2

1. Предпосылки и структура процесса обучения двигательным действиям.

2. Цель, задачи и методика обучения на этапе начального разучивания.

3. Цель, задачи и методика обучения на этапе углубленного разучивания.

4. Цель, задачи и методика обучения на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

1. Предпосылки и структура процесса обучения двигательным действиям

Первая предпосылка – физическая подготовленность обучаемого к разучиванию действий, которые требуют проявлений тех или иных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости и т.д.).

Вторая предпосылка – наличие двигательного опыта. Чем богаче фонд приобретенных ранее двигательных умений и навыков, тем быстрее и без особых затруднений будет осуществляться обучение новому

двигательному действию, так как занимающийся будет иметь возможность опираться на предыдущий двигательный опыт. Двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти.

Третья предпосылка – психическая готовность. Ее ядром является мотивация учебной деятельности и установка на последовательное решение частных задач.

Обучение будет успешным только в том случае, когда достижение цели обучения станет доминирующим мотивом учения. Главное условие формирования мотивации – включение обучаемого в соответствующую деятельность. Учитель должен стимулировать положительные мотивы учебной деятельности. Это достигается продуманной организацией учебного процесса, четкой и последовательно осуществляемой системой требований к учебной дисциплине обучаемых.

Психическая готовность к овладению двигательным действием определяется также степенью развития волевых качеств, особенно когда действие связано с риском и другими достаточно значительными психическими трудностями.

Только убедившись в готовности обучаемых к освоению двигательного действия, педагог может приступить к обучению. В зависимости от координационной сложности разучиваемого упражнения, уровня требований к физической и психической подготовленности обучаемого длительность обучения будет неодинаковой.

В построение процесса обучения каждому *отдельному двигательному действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов:*

На первом этапе происходит начальное разучивание двигательного действия, чему соответствует стадия образования умения воспроизводить технику действия в общей "грубой" форме.

Второй этап характеризуется углубленным, детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык.

На третьем этапе обеспечивается закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, в результате чего формируется прочный навык: он приобретает качества, позволяющие целесообразно использовать его в различных условиях двигательной деятельности [7].

2. Цель, задачи и методика обучения на этапе начального разучивания

На этом этапе преследуется цель обучить основам техники двигательного действия, сформировать умение выполнять его хотя бы в «грубой» форме.

Частные задачи на пути к данной цели обычно состоят в том чтобы:

– создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам и элементам) техники действия, не освоенными ранее;
- сформировать общий ритм двигательного акта;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники действия.

Создание общего представления и установки. Обучение двигательному действию начинается, как правило, с создания общего представления о рациональных способах его выполнения и установки на освоение того или иного способа. Это достигается, прежде всего, с помощью методов использования слова (объяснительный рассказ, побудительное инструктирование), а также методов натуральной демонстрации действия. Эти методы должны обеспечивать осознание цели и значение изучаемого действия, побудить живой интерес к нему и тем самым содействовать формированию твердой установки на освоение техники. Чтобы обеспечить первые попытки выполнить сложное действие, его упрощают путем расчленения или выделения отдельных звеньев, используют вспомогательные снаряды для направленного прочувствования, а также оказывают физическую помощь.

Невозможность выполнить сложное двигательное действие с первых попыток обычно обусловлена отсутствием в двигательном опыте готовых координаций, необходимых в новом двигательном акте. В ряде случаев легче, экономнее и удобнее их вырабатывать отдельно, чем при целостном выполнении сложного действия. Ведущим практическим методом начального обучения в таких случаях будет метод расчленено-конструктивного упражнения.

Расчленение двигательного акта в процессе начального разучивания дидактически оправдано по нескольким причинам. Во-первых, двигательная задача облегчается технологически: образование сложной функциональной системы, надо полагать, представляет для нервной системы значительный труд. Во-вторых, расчленение действия нередко позволяет избежать закрепления существенных двигательных ошибок, которые возникают при первых попытках его выполнения, поскольку не удастся одновременно корректировать все звенья системы движений. В-третьих, расчленение уменьшает затраты физических сил.

Пути объединения частей по мере их разучивания могут быть различными в зависимости от специфики действия. Так, в одних случаях части последовательно «присоединяются» к основе действия. В других случаях вначале осваивается ведущее звено техники или подготовительные фазы с последующим присоединением к ним остальных.

Центральная задача при соединении частей в целое состоит в освоении ритма действия.

Предупреждение и устранение грубых ошибок. Начальное разучивание действия, как правило, сопровождается значительными отклонениями фактической картины движений от заданного образца.

Необходимо по возможности предупредить и устранить наиболее грубые из них существенно искажающие технику действия.

Наиболее характерными отклонениями на стадии формирования первоначального умения являются: внесение в двигательный акт дополнительных, ненужных движений; отклонения движений по направлению в амплитуде; несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп; искажение общего ритма действия.

Основными причинами грубых искажений двигательного акта на первом этапе его разучивания обычно бывают:

- недостаточная физическая подготовленность;
- недостаточное понимание двигательной задачи;
- дефекты в исполнении предыдущих частей действия;
- недостаточный самоконтроль движений;
- боязнь;
- утомление;
- неблагоприятные условия выполнения действий (плохой инвентарь, метеорологические условия и т.д.);

– отрицательный перенос навыков. Основной путь предупреждения или ослабления его заключается в рациональной последовательности обучения.

Методы собственно-наглядной демонстрации и ориентации должны обеспечивать уточнение основных направлений и амплитуд движений. Эффективны в этом отношении зрительные ориентиры. Наряду с ними вводятся акустическая демонстрация и ориентация (голосовые или специально генерирующие звуковые сигналы и ритмические "рисунки") с тем, чтобы создать соответствующий образ движений и корректировать их во времени.

В числе методов и приемов направленного «прочувствования» элементов действий на этом этапе нередко успешно применяются приемы «фиксации положений».

В связи с быстрой утомляемостью на первом этапе разучивания обычно нецелесообразно давать большой объем нагрузки на отдельном уроке. Число повторений нового действия определяется, прежде всего, возможностью облучающегося улучшать движения при каждой попытке (это иногда не относится к подготовительным упражнениям).

Интервалы отдыха между подходами должны обеспечивать оптимальную готовность к повторению задания, которая определяется не только восстановлением физических сил, но и соответствующей психической настройкой. Чем сложнее, труднее задание, тем более длительными бывают интервалы между подходами, однако в пределах, при которых сохраняется достаточно высокий уровень функциональной активности организма. Интервалы между занятиями первоначально должны быть по возможности короткими.

Поскольку на этапе начального разучивания техника двигательного действия осваивается в достаточно грубых чертах, анализ и оценка его исполнения не должны быть слишком детальными [4, 6].

3. Цель, задачи и методика обучения на этапе углубленного разучивания

Цель обучения на этапе углубленного разучивания – довести первоначальное, «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, частично перевести умение в навык. Если на первом этапе осваивалась главным образом основа техники, то на втором осуществляется детализированное освоение ее.

Основные задачи обучения на этапе:

- создать предпосылки вариативного выполнения действия;
- углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
- усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движений;
- уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, частичного перехода его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения. При этом система движений изменяется не во всех фазах.

По мере обработки техники число автоматизированных компонентов движений увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык. К концу этой стадии функциональная система действия, надо полагать, приобретает стационарный характер, упражняется системность протекания нервно-регуляторных процессов.

Особенность состава методов и порядка их применения. Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной обработкой деталей техники. Расчленение действия может играть роль лишь вспомогательного методического приема, так как при уточнении действия особенно нежелательно искажение характеристик вычленяемых движений. На этапе углубленного разучивания стремятся уточнить движения как бы на фоне воспроизведения всей системы действия. Расчленение же используется главным образом для лучшей концентрации внимания на отдельных моментах техники и экономии усилий.

Вариативные задания содействуют лучшему дифференцированному движению.

Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания особенно характерно для действия, которые будут применяться в условиях постоянного изменения обстановки.

В целом обработка техники двигательного действия должна приобретать на рассматриваемом этапе все более индивидуализированный характер. На рассматриваемом этапе обучения находит применение соревновательный метод. Он используется главным образом с установкой на лучшее исполнение техники действия.

Методы использования слова в процессе углубленного разучивания применяют, прежде всего, для сообщения детальных знаний о механизмах техники действия, анализа хода ее освоения, выявления ошибок, причин их возникновения и путем совершенствования движений. Непосредственно в ходе практических занятий широко используют также сопроводительные пояснения, указания.

По мере усвоения техники действия и ориентировки в двигательных ощущениях возрастает роль в «идеомоторной тренировке». В сочетании с основными упражнениями она способствует уточнению движений.

В целях уточнения техники движений широко используются также аналитические методы демонстрации наглядных пособий, кинопрограмм, кинофильмов и выполнения учебных операций с моделями человеческого тела. На этапе углубленного разучивания не теряют своего значения методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений.

Контроль и оценка. При углубленном разучивании срочность и точность самоконтроля за движениями должны возрастать. В этой связи надо учесть следующие обстоятельства. Во-первых, возможности преподавателя (тренера) точно оценить, на глаз движения обучаемого весьма ограничены, причем его информация нередко расходится с собственными ощущениями ученика. Во-вторых, отражение ощущений в сознании происходит не сразу и не полностью. При этом нередко значительно расхождение между фактическим характером движения и его субъективным отображением у исполнителя [4, 6].

4. Цель, задачи и методика обучения на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия

Цель обучения на этом этапе обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения, для чего необходимо решить следующие **частные задачи**:

- закрепить навык владения техникой действия;
- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей;
- обеспечить в случае необходимости перестройку техники действия и ее дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

На третьем этапе, предстоит упрочить сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с тем

увеличить его подвижность, определяющую возможность приспособления действия к различным изменениям внешних условий.

Закреплению образованного навыка специально уделяют внимание в начале рассматриваемого этапа. Действия относительно стандартного типа с невыраженной или умеренно выраженной вариативностью закрепляют методами упрочения навыка, повторение действия может происходить в различных сочетаниях его с другими и при меняющихся внешних условиях.

Действия же вариативного типа упрочняют методами повторно-переменного упражнения, где относительно стандартное воспроизведение технического приема сочетается вначале с ограниченным, а затем более широким изменением условий действия.

Вариативность действия достигается его многократным воспроизведением в самых различных условиях.

Этап закрепления и совершенствования двигательного действия характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств, обеспечивающих максимальную эффективность действия. Это особенно отчетливо можно наблюдать в спортивной тренировке.

Необходимость перестройки техники движений практически возникает главным образом в 2-х случаях: когда освоенные формы движений не вполне соответствуют возросшим функциональным возможностям организма и когда сформирован несовершенный навык в результате недостаточно квалифицированного обучения.

Методика перестройки техники предполагает использование всего богатства методов и приемов обучения. Особое внимание при этом уделяется двум методическим направлениям: облегчению условий выполнения действия и сопряженному воздействию на развитие силы, быстроты и координации посредством упражнений, частично или полностью воспроизводящих структуру действия.

Особенности контроля и оценки. Если на предыдущих этапах обучения оценивалась преимущественно степень освоения структуры действия, то здесь ведущей становится целостная оценка всех качественных особенностей действия в реальных условиях его применения. Оцениваются следующие основные показатели: степень автоматизированности движений; устойчивость навыка к эмоциональным сдвигам; устойчивость навыка к утомлению; вариативность действия; эффективность техники действия (здесь имеется несколько критериев прямой и косвенной оценки эффективности техники: по заданному внешнему результату и по биомеханической рациональности, по соответствию техники физическим возможностям спортсмена) [4, 6].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры : Введение. Методология. Следствия. – Мн. : Лазурак, 2003. – 160 с.
3. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев [и др.] ; под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. I. – 304 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.
7. Якуш, Е. М. Основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании: пособие. / Е. М. Якуш; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 5-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2018. – 31 с.

Тема 11. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

План лекции

1. Понятие о двигательных способностях.
2. Основные закономерности развития двигательных способностей.
3. Проблема «критических» («сенситивных») периодов развития двигательных способностей в онтогенезе.
4. Перенос двигательных способностей.

1. Понятие о двигательных способностях

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. *Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Л.П.Матвеев, 1991). К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость [4].*

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

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они не тождественны. *Двигательные способности – это комплекс приобретенных морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающий эффективность её выполнения.*

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

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

– анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность,

индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

– физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем – максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

– биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

– телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

– хромосомные (генные) [7].

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

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Педагог по физической культуре и спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям. Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений) [5].

2. Основные закономерности развития двигательных способностей

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

1. Движение – ведущий фактор развития двигательных способностей.

В формировании способностей большое значение имеют и врожденные и средовые факторы. Однако при равных условиях решающую роль в развитии двигательных способностей играет двигательная активность, направленная на совершенствование психофизиологической природы человека.

2. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности. Двигательные способности развиваются в процессе деятельности, требующей не только их проявления, но и определенного режима ее выполнения. *Под режимом* подразумевается точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических упражнений и интервалов отдыха между ними в

рамках одного занятия или в системе занятий. Важную роль в построении нужных режимов, прежде всего, играют фазовые колебания работоспособности человека.

В зависимости от того, в какой фазе отдыха повторяется каждое последующее упражнение, можно выделить **три основных режима двигательной активности**, которые оказывают различное влияние на развитие физических способностей:

1-й режим, при котором каждое последующее упражнение в уроке повторяется через короткие интервалы отдыха, т.е. в фазе недовосстановления работоспособности. Происходит систематическое снижение всех показателей работоспособности. Такой режим чередования работы и отдыха соответствует развитию выносливости.

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

3-й режим, при котором каждое последующее упражнение повторяется через более длительные интервалы отдыха, совпадающие с фазой повышенной работоспособности. При таком режиме от повторения к повторению наблюдается разнонаправленное изменение двигательных возможностей человека — мышечная сила и быстрота будут увеличиваться, а выносливость — снижаться [1].

3. Этапность развития двигательных способностей. В динамике развития двигательных способностей при многократном, длительном выполнении одних и тех же нагрузок условно можно выделить три относительно самостоятельных этапа:

Первый — повышения уровня развития способностей.

Второй — достижения максимальных показателей в развитии способностей.

Третий — снижения показателей развития физических способностей.

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

На втором этапе, по мере развития приспособительных изменений, стандартная нагрузка будет вызывать все меньшие и меньшие функциональные сдвиги в организме. Это является одним из признаков перехода приспособительных процессов в стадию устойчивой адаптации.

На третьем этапе данная нагрузка в связи с возросшими функциональными возможностями организма перестает вызывать приспособительные сдвиги и не обеспечивает дальнейший рост способностей, т.е. развивающий эффект ее снижается или почти полностью

исчезает. Для того чтобы происходил последующий прогресс в развитии способностей, необходимо изменить характер и содержание применяемых нагрузок.

4. Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития двигательных способностей. Неравномерность развития означает, что степень прироста показателей двигательных способностей на одних этапах может быть более значительной, чем на других. Это справедливо как для небольших периодов времени (к примеру, для нескольких недель, месяцев занятий), так и для всего процесса развития (скажем, для нескольких лет занятий). Как правило, наибольший прирост двигательных способностей наблюдается в начальный период занятий физическими упражнениями.

Установлено, что наибольший эффект физического воспитания в развитии отдельных способностей достигается в период их бурного естественного развития.

5. Обратимость показателей развития способностей. Функциональные и структурные изменения, достигаемые в результате систематических занятий физическими упражнениями, обратимы, они могут претерпевать обратное развитие. В первую очередь снижаются скоростные способности, позднее – силовые, а в последнюю – выносливость к длительной работе.

6. Перенос двигательных способностей. Данная закономерность устанавливает наличие связи между уровнями развития нескольких физических способностей [3, 7].

3. Проблема «критических» («сенситивных») периодов развития двигательных способностей в онтогенезе

Критические периоды характеризуются повышенной активностью отдельных генов и их комплексов, контролирующих развитие конкретных качеств организма. В эти периоды происходят: значительная перестройка регуляторных процессов; качественный и количественный скачок в развитии отдельных органов и функциональных систем, результатом чего является возможность адаптации к новому уровню существования организма и его взаимодействия со средой [6].

Сенситивные периоды – это периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности организма к средовым влияниям, в том числе педагогическим и тренировочным.

Критические и сенситивные периоды совпадают лишь частично. Если критические периоды создают морфофункциональную основу существования организма в новых условиях жизнедеятельности (например, переходный возраст у подростка), то сенситивные периоды реализуют эти возможности, обеспечивая адекватное функционирование систем организма соответственно новым требованиям окружающей среды [2].

4. Перенос двигательных способностей

Различные двигательные способности развиваются в тесном взаимодействии друг с другом. Такое явление, когда направленное изменение в уровне развития одной способности влечет за собой изменения в уровне развития другой, получило название «**перенос двигательных способностей**» [2,4,6].

Перенос может быть *положительным и отрицательным*. При положительном переносе развитие одной способности содействует совершенствованию другой. Например, увеличение «взрывной» силы — росту быстроты движений. Отрицательный перенос характеризуется тем, что развитие одной способности тормозит рост другой или понижает уровень ее развития.

Перенос бывает *однородным и разнородным*. При однородном переносе наблюдается повышение уровня одной и той же способности в применявшихся и не применявшихся упражнениях. При разнородном переносе тренировка, направленная на развитие одной способности, приводит к изменению уровня как этой, так и других физических способностей.

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

Наконец, выделяют *прямой и опосредованный* перенос. При прямом переносе повышение уровня развития одной способности непосредственно сказывается на развитии другой. При опосредованном переносе создаются только предпосылки для совершенствования какой-либо другой способности [4,5].

Величина и характер влияния одних способностей на другие во многом зависят:

- от преимущественной направленности и рационального чередования педагогических воздействий при их развитии;
- от уровня физической подготовленности занимающихся.

Перенос двигательных способностей имеет существенное педагогическое значение [7].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
2. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры : Введение. Методология. Следствия. / С. Д. Бойченко — Мн. : Лазурек, 2003. — С. 12–24.

3. Введение в теорию физической культуры. Учебное пособие для ИФК. Под ред. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 6–12, 52–73.

4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Учебник для студентов институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

6. Теория и методика физической культуры: учеб. / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – С. 6–23.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 12. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ (две лекции)

План лекции 1

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей.
3. Режимы работы мышц.
4. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей.

1. Общая характеристика силовых способностей

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) [4].

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [3].

Основные виды силовых способностей:

1. *Собственно силовые способности* проявляются: 1). При относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса); 2). При мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают динамическую силу и статическую силу.

Для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.

Относительная сила – это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением абсолютной силы к массе тела человека.

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

отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) Взрывную силу; 2) Реактивную способность мышц. *Взрывная сила* отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.). *Взрывная сила* характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой [1]. Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила – способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения. *Реактивная способность мышц* – способность мышц накапливать и использовать энергию упругой деформации в динамической нагрузке, при быстром переключении от уступающей работы к преодолевающей.

3. *Силовая выносливость* – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины с непределенным сопротивлением (отягощением). В зависимости от режима работы мышц различают статическую и динамическую силовую выносливость.

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

Уровень развития силовых способностей является показателем физического развития и здоровья человека; влияет на поддержание рациональной осанки; является компонентом физической подготовленности, от которой зависит жизнедеятельность человека [5, 9].

2. Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: 1) Собственно мышечные; 2) Централно-нервные; 3) Личностно-психические; 4) Биомеханические; 5) Биохимические; 6) Физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [7].

К собственно мышечным факторам относят: 1) Сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; 2) Активность ферментов мышечного сокращения; 3) Мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; 4) Физиологический поперечник и массу мышц; 5) качество межмышечной координации.

Суть центрально-нервных факторов состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

От личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), биохимические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) факторы [5, 6].

3. Режимы работы мышц

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

1). При уменьшении своей длины (преодолевающий, т.е. миометрический режим, например, жим штанги лежа на горизонтальной скамейке);

2). При ее удлинении (уступающий, т.е. полиметрический режим, например, приседание со штангой на плечах);

3). Без изменения своей длины (статический, т.е. изометрический режим, например, удержание разведенных рук с гантелями в наклоне вперед)

4). При изменении и длины и напряжения мышц (смешанный, т.е. ауксотонический режим, например, подъем силой в упор на кольцах, опускание в упор руки в стороны («крест») и удержание в «кресте»).

Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической, четвертый – для статодинамической работы мышц. В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро. Это характер их работы [6, 8].

4. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, к 14-15 годам – 33%, а к 17-18 годам – 45%). Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Следует отметить, что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма [2, 9].

План лекции 2

1. Задачи направленного развития силовых способностей.
2. Средства направленного развития силовых способностей.
3. Методы направленного развития силовых способностей.
4. Место силовых упражнений в занятии и системе занятий.
5. Контроль уровня развития силовых способностей.

1. Задачи направленного развития силовых способностей

Первая задача – общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека.

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

Третья задача – создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

Развитие силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (развитие различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы развития силы [9].

2. Средства направленного развития силовых способностей

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

Основные средства:

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

2). Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

– упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

– упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

– упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

– ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

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:

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

– в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении [7].

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.

Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач развития силы. Так, для специальной силовой подготовки пловца лучше подойдет упражнение с эластическими приспособлениями, чем с отягощениями типа гантелей. Так, например, регби для игроков линии нападения лучше применять упражнения с сопротивлением и т.п. [3, 9].

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются:

1. На локальные (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата);
2. Региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп);
3. Тотальные, или общего воздействия (с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры) [6].

3. Методы направленного развития силовых способностей

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

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

Во втором случае вес может быть [3]:

- 1). Предельным – 1 ПМ;
- 2). Околопредельным – 2-3 ПМ;
- 3). Большим – 4-7 ПМ;
- 4). Умеренно большим – 8-12 ПМ;
- 5). Малым – 19-25 ПМ;
- 6). Очень малым – свыше 25 ПМ.

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на развитие различных видов силовых способностей.

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

Метод неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5-6 до 100. В физиологическом плане суть этого метода развития силовых способностей состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются

интенсивность, частота и сумма нервно-эффektorных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с непределными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

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

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

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

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

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

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

Статодинамический метод. Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2-6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90 % от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со

значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях [3, 6, 8].

Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, во время которого выполняются упражнения на расслабление.

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

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

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

Соревновательный метод применяется только в том случае, когда упражнение хорошо освоено, т.е. на начальном этапе обучения данный метод не используется [9].

4. Место силовых упражнений в занятии и системе занятий

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

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц [5].

5. Контроль уровня развития силовых способностей

В практике физического воспитания уровень силовых способностей оценивают двумя способами:

1. С помощью измерительных устройств – динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств;

2. С помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют измерять силу практически всех мышечных групп в стандартных заданиях (сгибание и разгибание сегментов тела), а также в статических и динамических усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении). В массовой практике для оценки уровня развития силовых качеств наиболее часто используются специальные контрольные упражнения (тесты). Их выполнение не требует какого-либо специального дорогостоящего инвентаря и оборудования. Для определения максимальной силы используют простые по технике выполнения упражнения, например, жим штанги лежа, приседание со штангой и т.п. Результат в этих упражнениях в очень малой степени зависит от уровня технического мастерства. Максимальная сила определяется по наибольшему весу, который может поднять занимающийся (испытуемый).

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения: прыжки через скакалку, подтягивания, отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки, поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (вариант – только на правой и только на левой ноге), поднятие и опускание прямых ног до ограничителя, прыжок вверх со взмахом и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1-3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой и т.д. Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, отжиманий, время удержания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков), прыжков и т.п. [2].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников. / А.А. Гужаловский – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
4. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.
5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт , 2005. – 820 с.
8. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 422 с. ; Т. 2. – 391 с.
9. Теория и методика физической культуры : учеб. / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 13. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ

План лекции

1. Общая характеристика скоростных способностей.
2. Факторы, обуславливающие проявления скоростных способностей.
3. Средства развития скоростных способностей.
4. Методы развития скоростных способностей.
5. Особенности методики развития скоростных способностей.
 - 5.1. Методика развития быстроты двигательных реакций.
 - 5.2. Методика повышения быстроты движений.
6. Способы измерения уровня развития скоростных способностей.

1. Общая характеристика скоростных способностей

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, и также время двигательной реакции.

При оценке проявлений быстроты различают:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- 3) частоту движений [2].

Скоростные способности – комплекс морфофункциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение движений за минимальное время при отсутствии утомления, внешнего сопротивления и помех.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам относятся:

- 1) Быстрота простых и сложных двигательных реакций;
- 2) Быстрота одиночного движения;
- 3) Частота движений (количество движений в единицу времени).

К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся:

- 1) Способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном спорте, рывки в футболе);
- 2) Способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости – в беге, плавании и других циклических локомоциях;
- 3) Способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п. [5].

2. Факторы, обуславливающие проявления скоростных способностей

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

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

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

- 1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.) участвующем в восприятии сигнала;
- 2) передачи возбуждения в ЦНС;
- 3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;
- 4) проведения эфферентного сигнала от ЦНС к мышце;
- 5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т.е. она зависит от лабильности нервных процессов [7].

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют:

- 1) Частота нервно-мышечной импульсации;
- 2) Скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления;
- 3) Темп чередования этих фаз;
- 4) Степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

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

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

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

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20 % и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет. Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

Скоростные способности человека очень специфичны. Например, можно обладать хорошим стартовым ускорением и невысокой дистанционной скоростью, и наоборот, а тренировка в быстроте реакции практически не сказывается на частоте движений [1].

3. Средства развития скоростных способностей

Средствами развития скоростных способностей являются скоростные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости отдельных движений, максимальной частоты движений.

Требования к «скоростным» упражнениям:

- 1) Хорошая освоенность техники упражнений (до навыка);
- 2) Концентрация внимания на скорости выполнения;
- 3) Высокая интенсивность упражнений (предельная и околопредельная);
- 4) Малая продолжительность упражнений (не более 20-22 с) [9].

Неспецифические средства направленного развития скоростных способностей – *оздоровительные силы природы* (бег по ветру, с горы), *гигиенические факторы* (личная гигиена, температура окружающей среды 20-22°C, режим занятий, режим дня), технические средства, тренажеры.

4. Методы развития скоростных способностей

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) Методы строго регламентированного упражнения;
- 2) Соревновательный метод;
- 3) Игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

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

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера» [9].

5. Особенности методики развития скоростных способностей

5.1. Методика развития быстроты двигательных реакций

Быстрота двигательных реакций может быть *простой и сложной*.

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

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

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

Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях (учитывая, что время реакции зависит от сложности последующего действия, ее отрабатывают отдельно, вводя облегченные исходные положения и т.д.). Например, в легкой атлетике (в беге на короткие дистанции) отдельно упражняются в скорости реакции на стартовый сигнал с

опорой руками о какие-либо предметы в положении высокого старта и отдельно без стартового сигнала в быстроте выполнения первых беговых шагов.

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

Чтобы избежать чрезмерной стабилизации быстроты простой реакции, необходимо использовать, особенно с детьми школьного возраста, **игровой метод**, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуаций.

Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях.

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

Период реакции на движущий объект складывается из четырех элементов:

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

Основная доля этого времени (более 80 %) уходит на зрительное восприятие, т.е. на умение увидеть предмет. Для тренировки этой способности используются упражнения, при выполнении которых следует: постоянно увеличивать скорость движения объекта; сокращать дистанцию между объектом и занимающимся; уменьшать размеры движущегося объекта.

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

Для развития быстроты реакции с выбором следует:

1. Постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, затем трех и т.д.

2. Развивать способность предугадывать действия противника. Другими словами, реагировать не столько на соперника или партнера,

сколько на малозаметные движения (осанку, мимику, эмоциональное состояние и т.п.) [3].

5.2. Методика повышения быстроты движений

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

При развитии комплексных скоростных способностей ведущим является **повторный метод** с проявлением в упражнениях максимальной скорости и «полным» интервалами отдыха между ними. Не менее важное значение имеет игровой и соревновательные методы, использование которых создает дополнительный стимул для предельного проявления скоростных способностей за счет повышения интереса, мотивации, эмоционального подъема [8].

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

В практике нередко приходится наблюдать остановку в росте результатов – «скоростной барьер». Одной из причин этого явления следует считать применение одних и тех же методов, методических приемов, средств и условий занятий. В результате возникают условия к образованию двигательного динамического стереотипа, т.е. стойкой системности нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Это приводит к стабилизации скоростных параметров движений. Для предупреждения «скоростного барьера» на занятиях с детьми не следует спешить с узкой специализацией и использовать средства и методы при их широкой вариативности.

Для преодоления скоростного барьера создают облегченные условия, в которых бы спортсмен превысил свою наивысшую скорость. В ряде случаев целесообразным оказывается прекращение на некоторое время занятий в избранном виде спорта и переключение на иные виды физических упражнений, с помощью которых можно повысить уровень скоростных способностей [4, 6].

6. Способы измерения уровня развития скоростных способностей

Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей делятся на четыре группы:

1. Для оценки простой и сложной реакции;
2. Для оценки скорости одиночного движения;
3. Для оценки быстроты движений в разных суставах;
4. Для оценки скорости, проявляемой в целостных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

Контрольные упражнения для оценки простой и сложной реакции. Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известен и тип сигнала и способов ответа. Время реакции на свет, звук, прикосновение определяется с помощью различных реакциометров, измеряющих время реакции с точностью до 0,01 или 0,001 с. Для оценки простой реакции используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования.

Сложная реакция характеризуется тем, что тип сигнала и вследствие этого способ ответа неизвестны (реакции в играх и единоборствах).

В лабораторных условиях время выбора измеряют с помощью слайдов с игровыми или боевыми ситуациями, которые предлагаются испытуемому. Оценив ситуацию, последний реагирует либо нажатием кнопки, либо словесным ответом, либо специальным действием.

Контрольные упражнения для **оценки скорости одиночных движений**. Время удара, передачи мяча, броска, одного шага и т.п. определяют с помощью биомеханической аппаратуры.

Контрольные упражнения для **оценки максимальной частоты движений**. Частоту движений ног, рук оценивают с помощью теппинг-тестов. Регистрируется число движений за 5-20 с. Контрольные упражнения для оценки скорости, выполняемой в целостных двигательных действиях. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции [5].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников. / А.А. Гужаловский – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.
4. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт , 2005. – 820 с.

7. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 422 с. ; Т. 2. – 391 с.
8. Теория и методика физической культуры : учеб. / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 14. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ (две лекции)

План лекции 1

1. Общая характеристика выносливости, ее значение в физическом воспитании. Утомление и выносливость. Классификация видов выносливости.

2. Факторы, обуславливающие уровень развития выносливости.

3. Возрастные периоды, благоприятные для направленного воспитания выносливости.

1. Общая характеристика выносливости, ее значение в физическом воспитании. Утомление и выносливость. Классификация видов выносливости

Выносливость – способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [10].

Физическая выносливость имеет важное значение в жизнедеятельности человека. Она позволяет:

- 1) выполнять значительный объем двигательной деятельности;
- 2) продолжительное время поддерживать высокий уровень интенсивности двигательной деятельности;
- 3) быстро восстанавливать силы после значительных нагрузок.

Утомлением называется вызванное работой временное снижение работоспособности. Утомление выражается в повышении трудности или в невозможности продолжать деятельность с прежней эффективностью [4].

Если человек выполняет какую-либо достаточно напряженную работу, то через некоторое время он ощущает, что выполнять ее становится все труднее. Человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы благодаря большим волевым усилиям. Такое состояние получило название фазы компенсированного утомления. Если, несмотря на возросшие волевые усилия, интенсивность работы снижается, наступает фаза декомпенсированного утомления.

В зависимости от специфики видов деятельности различают несколько типов утомления: умственное; сенсорное (связанное с нагрузкой преимущественно на органы чувств); эмоциональное; физическое [3, 7].

Поскольку для теории и практики физического воспитания наибольшее значение имеет физическая выносливость, дальнейшее изложение материала будет касаться именно ее.

В зависимости от объема мышечных групп, принимающих участие в работе, условно различают три вида физического утомления:

1. *Локальное* – к работе привлечено меньше трети общего объема скелетных мышц (например, мышцы кисти, голени и т.п.);

2. *Региональное* – в работе принимает участие от одной трети до двух третей мышечной массы (примером могут быть упражнения для укрепления мышц ног или туловища);

3. *Глобальное (тотальное)* – работает одновременно более двух третей скелетных мышц (бег, гребля и т.п.) [9].

В зависимости от вида деятельности *выделяют общую и специальную выносливость*. Под *общей* выносливостью понимают выносливость к продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе, может выполнять и другую работу в таком же темпе (ходьба на лыжах). Общая выносливость является предпосылкой для развития специальной выносливости. Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют *специальной* (например, специальная выносливость бегуна, боксера, игрока) [6].

Специальная выносливость классифицируется:

– по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (прыжковая выносливость);

– по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (игровая выносливость);

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

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

Различные виды выносливости независимы или мало зависимы друг от друга [4].

2. Факторы, обуславливающие уровень развития выносливости

Уровень развития и проявление выносливости зависит от следующих **факторов**:

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

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрое удаление продуктов метаболического обмена.

Анаэробные алактатные источники энергии играют решающую роль в поддержании работоспособности в упражнениях максимальной интенсивности продолжительностью до 15-20 с.

Анаэробные гликолитические источники являются главными в процессе энергообеспечения работы, продолжающейся от 20 с до 5-6 мин.

Подвижность системы аэробного энергообеспечения характеризуется скоростью разворачивания процессов окисления вначале интенсивной и достаточно продолжительной работы и при значительных изменениях интенсивности выполнения продолжительной непрерывной работы. Чем быстрее разворачиваются аэробные функции до оптимальной величины, тем более экономным путем осуществляется энергообеспечение и тем производительнее будет работа.

Факторы функциональной и биохимической экономизации определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. Обычно экономичность связывают с энергообеспечением организма во время работы, а так как энергоресурсы (субстраты) в организме практически всегда ограничены или за счет их небольшого объема, или за счет факторов, затрудняющих их расход, то организм человека стремится выполнить работу за счет минимума энергозатрат.

Техническая экономичность обуславливается рациональной биомеханической структурой движений и их автоматизацией. Автоматизация движений способствует устранению лишних напряжений и, как следствие, уменьшению энергозатрат. Экономичность движений обуславливается также внутримышечной координацией (рациональная очередность в работе двигательных единиц) и межмышечной координацией.

Внутримышечная и межмышечная координация. Внутримышечная координация проявляется в поочередном вовлечении в работу двигательных единиц мышц при продолжительном выполнении упражнений с неопредельной интенсивностью. Межмышечной координацией связана с вовлечением в работу лишь тех мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении упражнения.

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

Структура мышц. Соотношение мышечных волокон разного типа генетически детерминировано. Поэтому люди, в мышцах которых преобладают красные мышечные волокна (I тип), имеют генетические задатки к работе на выносливость. Именно эти волокна хорошо поддаются влиянию тренировки на выносливость.

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

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

Среди других факторов, оказывающих влияние на выносливость человека, следует выделить *возраст, пол, морфологические особенности человека и условия деятельности* [6].

3. Возрастные периоды, благоприятные для направленного воспитания выносливости

Выносливость, как и другие физические качества, имеет неравномерный характер естественного развития. Так, общая выносливость мальчиков имеет высокие темпы прироста с 8-9 до 10, с 11 до 12 и с 14 до 15 лет. В возрасте от 15 до 16 лет темпы развития общей выносливости у юношей резко снижаются. В другие возрастные периоды наблюдаются средние темпы прироста.

Скоростная выносливость мальчиков имеет высокие естественные темпы прироста в возрасте от 13 до 14 и от 15 до 16 лет. Средние темпы развития скоростной выносливости приходятся на возраст от 11 до 13, от 14 до 15 и от 16 до 17 лет. Возрастной период от 9 до 11 характеризуется низкими темпами естественного развития скоростной выносливости.

Динамика естественного развития общей выносливости у женщин имеет иной характер, чем у мужчин. Высокие темпы прироста наблюдаются от 10 до 13 лет. Потом в течение двух лет общая выносливость возрастает медленно. Средние темпы ее прироста приходятся на возраст от 15 до 17 лет.

Наибольшие абсолютные величины показателей разных видов выносливости наблюдаются у людей, которые достигли биологической зрелости. Очевидно, именно поэтому высшие мировые достижения в видах спорта, которые требуют предельного проявления выносливости, приходятся преимущественно на возрастной период от 20-22 до 30-32 лет [8].

Наиболее ускоренными темпами у всех детей результаты улучшаются в возрасте от 7 до 10-11 лет. Различные показатели выносливости (общей скоростной, силовой), хотя и меньшими темпами у мальчиков продолжают улучшаться также в средних и старших классах. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках») нарастает до 10-11 лет потом резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет, снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня семилетних девочек. Итак, различия в выносливости складываются в пользу мальчиков, начиная с 7-летнего возраста. С 13 лет их преимущество становится еще более очевидным (разница в показателях 10-40 %), возрастая к 17 годам (разница 15-60 %) [2].

План лекции 2

1. Средства направленного развития выносливости.
2. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности.
3. Особенности методики направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Нормирование нагрузки и отдыха, специфика подбора средств и методов. Дополнительные факторы направленного развития выносливости.
4. Контроль уровня развития выносливости.

1. Средства направленного развития выносливости

Для развития общей выносливости могут быть применены разнообразнейшие физические упражнения и их комплексы, отвечающие таким *требованиям*:

1. Относительно простая техника выполнения;
2. Активное функционирование подавляющего большинства скелетных мышц;
3. Повышенная активность функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости;
4. Возможность дозирования и регулирования тренировочной нагрузки;
5. Возможность продолжительного выполнения (от нескольких минут до нескольких часов).

Перечисленным требованиям в наибольшей мере соответствуют **циклические упражнения**: ходьба, бег, плавание, бег на лыжах и т.п. Техника выполнения большинства циклических упражнений доступна практически всем людям. При их выполнении в работе принимают участие почти все скелетные мышцы и активизируется деятельность ведущих функциональных систем организма. Но основное достоинство циклических упражнений – возможность дозировать интенсивность и продолжительность нагрузки в строгом соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности конкретного человека.

К недостаткам циклических упражнений следует отнести монотонность и низкий уровень эмоционального возбуждения. Вследствие этого их нецелесообразно широко применять в работе с детьми и подростками.

Довольно эффективными средствами развития общей выносливости являются *спортивные и подвижные игры*. Повышенный эмоциональный фон игровой деятельности позволяет в течение продолжительного времени поддерживать высокую двигательную активность.

Значительного эффекта в развитии общей выносливости можно достичь также с помощью **ациклических упражнений**, отвечающих приведенным требованиям. Обычно их эффективность обеспечивается не

столько выполнением какого-то отдельного упражнения, сколько суммарным влиянием многократного повторения разнообразных упражнений. Благодаря этому достигается необходимое влияние на ведущие функциональные системы [10].

В качестве вспомогательных средств комплексного развития выносливости целесообразно применять дыхательные упражнения: регулируемое изменение частоты, глубины и ритма дыхания; легочная гипервентиляция и нормированная задержка дыхания; синхронизация дыхания с фазами двигательных действий; выборочное применение дыхания разного типа – ротового и носового, грудного и брюшного. Повышению эффективности упражнений для развития выносливости способствует целенаправленное использование факторов внешней среды: температура воздуха, относительная влажность, ультрафиолетовое излучение, атмосферное давление и т.п. Любое изменение климатических условий вызовет физиологические изменения в организме независимо от того, к какому именно климату приспосабливается организм.

Среди факторов окружающей среды наибольшее влияние на развитие выносливости оказывает горный климат. Это обуславливается рядом его специфических особенностей: сниженное атмосферное давление, низкое парциальное давление кислорода, повышенная активность ультрафиолетового излучения и т.п. Тренировки по развитию выносливости целесообразно проводить на высоте от 1500 до 2500 м над уровнем моря [1].

2. Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости в упражнениях, выполняемых в различных зонах мощности

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определенной степени. При этом организм адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в улучшении выносливости. Величина и направленность приспособительных изменений соответствуют степени и характеру реакций, вызванных нагрузками.

При воспитании выносливости с помощью циклических и ряда других упражнений **нагрузка относительно полно определяется следующими пятью факторами:**

1. *Абсолютная интенсивность упражнения* непосредственно связана с особенностями энергетического обеспечения деятельности. При низкой скорости передвижения, когда расход энергии невелик, и величина кислородного запроса меньше аэробных возможностей спортсмена, текущее потребление кислорода полностью покрывает потребности – работа проходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такие скорости получили название субкритических. В зоне субкритических скоростей кислородный запрос примерно пропорционален скорости передвижения. Если спортсмен двигается быстрее, то он достигнет критической скорости,

где кислородный запрос равен его аэробным возможностям. В этом случае работа выполняется в условиях максимальных величин потребления кислорода. Уровень критической скорости тем выше, чем больше дыхательные возможности спортсмена.

Скорости выше критической получили название надкритических. Здесь кислородный запрос превышает аэробные возможности спортсмена

В зоне надкритических скоростей из-за малой эффективности энергетических механизмов кислородный запрос увеличивается гораздо быстрее, чем скорость передвижения. Приближенно можно считать, что кислородный запрос растет примерно пропорционально кубу скорости (А В. Хилл). Пример: при увеличении скорости бега с 6 до 9 м/сек, т. е. а 1,5 раза, кислородный запрос возрастает примерно - но в 3,3-3,4 раза. Это значит, что даже небольшое увеличение скорости будет значительно увеличивать кислородный запрос и соответственно повышать роль анаэробных механизмов.

2. Продолжительность упражнения взаимосвязана со скоростью передвижения. Изменение продолжительности имеет двоякое значение. Во-первых, от длительности работы зависит, за счет каких поставщиков энергии будет осуществляться деятельность. Если продолжительность работы не достигнет 3-5 мин., то дыхательные процессы не успевают усилиться в достаточной мере и энергетическое обеспечение берут на себя анаэробные реакции. По мере сокращения длительности работы все больше уменьшается роль дыхательных процессов и возрастает значение сначала гликолитических, а затем и креатинфосфокиназных реакций. Поэтому для совершенствования гликолитических механизмов используют в основном нагрузку от 20 сек. до 2 мин., а для усиления фосфокреатинового механизма – от 3 до 8 сек. Во-вторых, длительность работы обуславливает при надкритических скоростях величину кислородного долга, а при субкритических-продолжительность напряженной деятельности систем, обеспечивающих доставку и утилизацию кислорода. Слаженная деятельность этих систем в течение долгого времени весьма затруднительна для организма.

3. Продолжительность интервалов отдыха при повторной работе, как уже отмечалось, играет большую роль в определении как величины, так и (в особенности) характера ответных реакций организма на нагрузку.

В упражнениях с субкритическими и критическими скоростями и при больших интервалах отдыха, достаточных для относительной нормализации физиологических функций, каждая последующая попытка начинается примерно на таком же фоне, как и первая. Это значит, что сначала в строй вступит фосфокреатиновый механизм энергетического обмена, затем 1-2 мин. спустя достигнет максимума гликолиз, и лишь к 3-4-й мин. развернутся дыхательные процессы. При небольшой продолжительности работы они могут не успеть прийти к необходимому уровню, и работа фактически будет осуществляться в анаэробных условиях. Если же уменьшить интервалы отдыха, то дыхательные процессы за короткий период снизятся ненамного, и

последующая работа сразу же начнется при высокой активности систем доставки кислорода (кровообращения, внешнего дыхания и пр.). Отсюда вывод: при интервальном упражнении с субкритическими и критическими скоростями уменьшение интервалов отдыха делает нагрузку более аэробной. Наоборот, при надкритических скоростях передвижения и интервалах отдыха, недостаточных для ликвидации кислородного долга, последний суммируется от повторения к повторению. Поэтому в этих условиях сокращение интервалов отдыха будет увеличивать долю анаэробных процессов – делать нагрузку более анаэробной.

4. *Характер отдыха, в частности заполнение пауз дополнительными видами деятельности* (например, включение бега «трусцой» между основными забегами), оказывает разное влияние на организм в зависимости от вида основной работы и интенсивности дополнительной. При работе со скоростями, близкими к критической, дополнительная работа низкой интенсивности дает возможность поддерживать дыхательные процессы на довольно высоком уровне и избегать благодаря этому редких переходов от покоя к работе и обратно. В этом заключается одна из характерных сторон метода переменного упражнения.

5. *Число повторений определяет суммарную величину воздействия нагрузки на организм.* При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В анаэробных условиях увеличение повторений рано или поздно приводит к истощению бескислородных механизмов. Тогда работа либо прекращается, либо ее интенсивность резко снижается [6].

3. Особенности методики направленного развития аэробной и анаэробной выносливости. Нормирование нагрузки и отдыха, специфика подбора средств и методов. Дополнительные факторы направленного развития выносливости

В процессе развития аэробной выносливости необходимо обеспечить тренировочные воздействия на факторы, которые лимитируют ее проявление. *Это требует последовательного решения таких задач:*

1. Развитие мощности функциональных систем аэробного энергообеспечения. Обобщенным показателем является максимальное потребление кислорода (МПК);
2. Развитие емкости аэробного источника энергообеспечения. Характеризуется способностью человека по возможности дольше выполнять определенную работу на максимальном для этой работы уровне потребления кислорода;
3. Совершенствование подвижности функциональных систем аэробного энергообеспечения. Характеризуется уменьшением времени на развертывание работы систем аэробного энергообеспечения к максимальной их мощности;

4. улучшение функциональной и технической экономичности. Характеризуется уменьшением затрат энергии на единицу стандартной работы;
5. Повышение мощности и емкости буферных систем организма и его реализационных возможностей. Характеризуется способностью человека переносить изменения во внутренней среде организма (возрастание температуры тела, накопление молочной кислоты, тяжесть или даже боль в отдельных звеньях тела и т.п.).

Наиболее эффективно указанные задачи могут быть решены *методами строго регламентированного и соревновательного упражнения*.

При определении длительности тренировочных заданий по развитию аэробной выносливости необходимо учитывать время и пути образования энергообеспечения мышечной работы.

Развитие аэробной выносливости целесообразно начинать с применения метода стандартно-непрерывного упражнения. Оптимальная продолжительность упражнения от 20-30 мин для физически слабо подготовленных людей до нескольких часов для квалифицированных спортсменов, которые специализируются в видах спорта с предельным проявлением выносливости. Но подходить к оптимальной продолжительности непрерывной нагрузки нужно постепенно [8].

Уровень подготовленности занимающихся, специфика различных видов спорта накладывают существенный отпечаток на показатели интенсивности работы, необходимые для достижения ПАНУ. Например, для лиц, не занимающихся активно спортом, нагрузка уже на уровне 40-50 % МПК при продолжительности работы 30-40 мин будет способствовать повышению емкости аэробного процесса.

В работе с физически средне и хорошо подготовленными людьми для расширения приспособительных реакций организма следует применять также *методы переменного-непрерывного и прогрессирующего упражнения*.

Метод переменного-непрерывного упражнения позволяет эффективно решать первую, третью и пятую задачи. Благодаря многократному изменению интенсивности нагрузки совершенствуется подвижность функциональных систем. Выполнение значительной части тренировочного задания (40-60 % его объема) с интенсивностью, близкой по уровню ПАНУ, эффективно влияет на развитие мощности функциональных систем, повышение реализационных возможностей организма. Продолжительность тренировочного задания определяется в соответствии с уровнем тренированности и целью развития выносливости (оздоровительная, подготовка к соревнованиям и др.) и может составлять от 20-30 мин до 1-2 ч.

Метод стандартно-интервального упражнения – выполнение строго дозированных тренировочных заданий по продолжительности и интенсивности рабочих фаз, продолжительности и характеру пауз отдыха.

В работе с детьми и подростками преимущество следует отдавать игровому методу упражнения. Для этого применяют *специально подобранные*

подвижные игры, элементы спортивных игр и разнообразнейшие физические упражнения.

Воздействуя на анаэробные возможности в целях увеличения их, нужно решить две задачи:

1) повысить функциональные возможности фосфокреатинового механизма;

2) усовершенствовать гликолитический механизм.

В качестве средств используют обычно упражнения циклического характера соответствующей интенсивности. Помимо целостного прохождения какой-либо избранной дистанции, характеризующейся работой максимальной или субмаксимальной мощности, рекомендуется применять повторное и переменное интервальное упражнение на укороченных отрезках дистанции.

Особенности развития выносливости *с использованием циклических упражнений различной интенсивности.* Утомление в работе максимальной интенсивности биологически объясняется быстротой истощения анаэробных ресурсов, а также торможением нервных центров, развивающимся в результате их большой активности. Поэтому при воспитании выносливости в работе такого типа стоят прежде всего задачи:

1) повысить анаэробные возможности (фосфокреатинового и гликолитического механизмов);

2) увеличить дееспособность регуляторных механизмов, в специфических условиях работы максимальной интенсивности.

При воспитании выносливости необходимо учитывать не только длину дистанции, но и индивидуальные особенности занимающихся, в частности уровень их физической подготовленности. Следует помнить, что одна и та же дистанция в зависимости от подготовленности занимающихся может относиться к различным зонам мощности. Так, для мастера высокого класса, пробегающего 800 м быстрее 1,45, эта дистанция приближается к спринту; для новичков же, затрачивающих на нее более 3-3,5 мин., – к длинным дистанциям [5].

4. Контроль уровня развития выносливости

О степени развития выносливости можно судить на основе двух групп показателей:

1. *Внешних*, которые характеризуют результативность двигательной деятельности человека во время утомления;

2. *Внутренних*, которые отражают определенные изменения в функционировании различных органов и систем организма, обеспечивающих выполнение данной деятельности (изменения в ЦНС, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других системах человека).

Внешние показатели выносливости в циклических упражнениях могут быть следующие: пройденная дистанция в заданное время,

минимальное время преодоления достаточно протяженной дистанции, наибольшая дистанция при передвижении с заданной скоростью «до отказа»,

При любых физических упражнениях внешним показателем выносливости человека являются величина и характер изменений различных биомеханических параметров двигательного действия (длина, частота шагов, время отталкивания, точность движения и др.) в начале, середине и в конце работы. Сравнивая их значения в разные периоды времени, определяют степень различия и дают заключение об уровне выносливости [3].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко, М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников. / А.А. Гужаловский – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
3. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
4. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.
5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт , 2005. – 820 с.
8. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 422 с. ; Т. 2. – 391 с.
9. Теория и методика физической культуры : учеб. / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 478 с.

Тема 15. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ (две лекции)

План лекции 1

1. Общая характеристика координационных способностей. Значение координационных способностей в физическом воспитании.
2. Классификация координационных способностей
3. Задачи развития координационных способностей и факторы, обуславливающие уровень их развития.
4. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей.

1. Общая характеристика координационных способностей. Значение координационных способностей в физическом воспитании

Координация движений, ловкость, координационные способности, двигательная координация, управление движениями, регуляция движений – часто эти понятия используются как синонимы [7].

Предлагается **координационные способности (КС)** рассматривать как способность согласовывать двигательные действия, обеспечивающие высокую эффективность управления движениями в соответствии с поставленной целью и взаимодействием с другими уровнями координации в деятельности человека. При этом понятие "координационные способности" более общее, а «ловкость» представляет комплексное психомоторное качество, включающее точность, быстроту, рациональность и находчивость, и является производной координационных способностей [5].

Координация движений рассматривается как организация управляемости двигательного аппарата. При этом двигательный аппарат включает центральную и периферическую нервную систему с ее проводящими путями (аппарат управления), органы движения – мышцы и звенья тела (объект управления) и среду, в которой эта система функционирует.

Под КС, как правило, подразумевают:

– во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий, т.е. способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться);

– во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями быстро меняющихся условий) [7].

По точному выражению Бернштейна Н.А., *координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы* [1].

2. Классификация координационных способностей

Выделяют следующие **базовые координационные качества** [4, 5]:

1. Кинестезическое дифференцирование (пространственное, временное, силовое);
2. Сохранение равновесия;
3. Ориентирование в процессе выполнения движения;
4. Ритмичность двигательного действия;
5. Реагирование на раздражитель;
6. Перестроение движений.

С учетом вышесказанного дефиниции данных качеств будут выглядеть следующим образом:

1. **Кинестезическое дифференцирование** есть координационное качество в виде определенности в проявлении преимущественно тех психофизиологических свойств организма человека, которые способствуют достижению определенной степени точности и экономичности отдельных частей движения, его фаз и движения в целом;

2. **Сохранение равновесия** есть координационное качество, представляющее собой определенность в проявлении преимущественно тех психофизиологических свойств организма человека, которые способствуют удержанию тела в состоянии равновесия или его возвращению в данное состояние;

3. **Пространственная ориентация** есть координационное качество, или определенность в проявлении преимущественно тех психофизиологических свойств организма человека, которые способствуют определению и изменению положения и движения тела в пространстве и времени в соответствии с определенным пространством действия и /или движущимся объектом;

4. **Ритмичность движения** есть координационное качество в виде определенности в проявлении преимущественно тех психофизиологических свойств организма человека, которые способствуют формированию последовательности фаз движения;

5. **Двигательная реакция** есть координационное качество, представляющее собой определенность в проявлении преимущественно тех морфофункциональных свойств организма человека, которые определяют быстроту начала движения на определенный сигнал;

6. **Перестроение движений** есть координационное качество, или определенность в проявлении преимущественно тех психофизиологических свойств организма человека, которые способствуют оптимизации программы действий в результате перестроения действий в соответствии с изменяющейся ситуацией или заранее заданной программой действий.

Специфические КС (по Ляху В.И.) [5]:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Перечисленные способности специфически проявляются в зависимости от спортивной дисциплины. Например, способность к дифференцированию параметров движений проявляется как чувство снега у лыжников, льда у конькобежцев.

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

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

Под специфическими – возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию (ритму, реагирование, равновесие) [3, 6, 9, 11].

Все координационные способности можно разделить на потенциальные (существующие до начала какой-либо действия в скрытом виде) и актуальные (проявляемые в данный момент).

Выделяют элементарные и сложные координационные способности. Элементарной является способность точно воспроизводить пространственные параметры движений, сложные – способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения условий [5].

3. Задачи развития координационных способностей и факторы, обуславливающие уровень их развития

Общие задачи воспитания КС можно сформулировать как:

1. Совершенствование способности осваивать по имеющемуся образцу или создавать самостоятельно новые движения, достигая при этом необходимой точности, экономичности и эффективности;

2. Совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки;

3. Повышение устойчивости сформированных форм движений по отношению к утомлению (совершенствовать координационную устойчивость).

Решение общих задач предполагает параллельное решение ряда **частных задач:**

1) Совершенствование функций восприятия, анализа и коррекции движений, по систематическому обогащению двигательного опыта, достижению точности движений;

2) Вместе с этим совершенствование способностей обеспечивать необходимую устойчивость позы в статических положениях и двигательных действиях; требования к поддержанию равновесия тела; исключение нерациональной мышечной напряженности.

Все эти задачи реализуются в единстве с обучением двигательным действиям, воспитанием силовых, скоростных и др. способностей.

Факторами, определяющими развитие координационных способностей, являются:

- способность человека к точному анализу движений;
- деятельность анализаторов, и особенно, двигательного;
- сложность двигательного задания;
- уровень развития других двигательных способностей;
- смелость и решительность;
- возраст;
- уровень общей подготовленности занимающихся
- факторы генотипа и тренировки [12].

4. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей

Наиболее высокий темп развития этой способности у девочек и девушек установлен в возрасте 10-и и 15-и лет, высокий – 9-и, умеренно высокий на 11-м году. На 13-м году результат ухудшается в умеренно высоком темпе. У мальчиков и юношей наиболее высокий темп развития этой способности установлен на 9-м, 10-м и 15-м годах, умеренно высокий на 12-м, 16-м годах жизни. На 11-м, 14-м годах наблюдается незначительное ухудшение результата по сравнению с предыдущим годом. На 17-м году жизни ухудшение результата достигает высокого уровня.

В челночном беге у девочек и девушек, мальчиков и юношей установлено параллельное повышение результатов до 12 лет. У девочек и девушек, начиная с 12-го года жизни, темпы прироста этого показателя начинают; замедляться. На 8-м году жизни у них установлен наиболее высокий темп прироста этого показателя. На 9-11-м годах жизни установлен высокий темп прироста, на 12-м году – умеренно высокий. В последующие годы сохраняется положительная динамика этого показателя на субкритическом уровне с волнообразной тенденцией к затуханию до 17 лет. На 18-21-м годах жизни у женщин результат снижается по сравнению с 17-м годом, опускаясь до уровня 12-летних девочек и девушек [2].

В.И. Лях и группа отечественных ученых [5] анализировали 35 показателей, характеризующих особенности развития различных специальных и специфических КС детей от 7 до 17 лет. Кроме того, они проанализировали исследования зарубежных ученых. В результате исследования выяснили, что одни показатели КС за период обучения возрастают на 20-30%, а другие – увеличиваются более чем на 600-1000 %.

Установили, что в разные возрастные периоды, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 11-12 лет. Авторы единогласны, что в названные возрастные периоды существуют особенно благоприятные психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования КС.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста различные КС изменяются противоречиво. Так, у мальчиков 12-13 лет увеличиваются абсолютные показатели КС в циклических, ациклических, баллистических локомоциях (вероятно, это связано с параллельным ростом кондиционных способностей).

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

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

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

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

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

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

Необходимо отметить, что во все периоды школьного возраста, и девочки, и мальчики имеют индивидуальные особенности в уровне развития КС. Особенно впечатляют те дети, которые показывают результаты, намного превышающие результаты сверстников и даже спортсменов. Как утверждают ученые, это говорит о значительной обусловленности наследственных факторов [5].

План лекции 2

1. Средства направленного развития координационных способностей.
2. Основные методы развития координационных способностей.
3. Методика направленного развития координационных способностей.
 - 3.1. Методика направленного развития равновесия.
 - 3.2. Методика направленного развития способности к произвольному мышечному расслаблению.
 - 3.3. Методика направленного развития способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.
4. Контроль уровня развития координационных способностей.

1. Средства направленного развития координационных способностей

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

1. Связаны с преодолением координационных трудностей;
2. Требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий;
3. Являются новыми и необычными для исполнителя;
4. Хотя и являются привычными, но выполняются при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий.

Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными. Наиболее широкой и разнообразной является группа *общеподготовительных координационных упражнений*.

Условно общеподготовительные координационные упражнения можно разделить на:

а) обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений. Сюда входят новые упражнения или варианты, рекомендованные школьной программой;

б) увеличивающие двигательный опыт. К ним можно отнести одиночные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами, лентами, булавами); относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны;

в) общеразвивающие (элементы гимнастики и акробатики, упражнения в беге, прыжках и метаниях, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений). Упражнения подбираются с уклоном на силу, быстроту, выносливость;

г) с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий. Речь идет об упражнениях по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий; двигательной памяти и представления движения (идеомоторных реакций) [2].

2. Основные методы развития координационных способностей

Для развития КС детей школьного возраста используют разнообразные методы. Их разнообразие зависит от того, какой ведущий признак (принцип) положен в основу тренировки [8].

Методы вариативного (переменного) упражнения для формирования КС можно представить в двух основных вариантах:

- методы строго регламентированного упражнения;
- не строго регламентированного варьирования.

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

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

- а) изменение направления движения;
- б) изменение силовых компонентов;
- в) изменение скорости или темпа движений
- г) изменение ритма движений (разбега в прыжках в длину или высоту, бросковых шагов в метании малого мяча или копья, в баскетболе или ручном мяче и др.);
- д) изменение исходных положений;
- е) варьирование конечных положений;

ж) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;

з) изменение способа выполнения действия.

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

а) усложнение привычного действия добавочными движениями;

б) комбинирование двигательных действий;

в) «зеркальное» выполнение упражнений.

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

а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;

б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования;

в) выполнение освоенных двигательных действий после «раздражения» вестибулярного аппарата;

г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления;

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль;

е) введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх.

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды;

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования;

в) осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий противников или партнеров [7, 10].

3. Методика направленного развития координационных способностей

3.1. Методика направленного развития равновесия

Равновесие – одно из основных двигательно-координационных качеств (ДКК), развитие и совершенствование которого необходимо в течение всей жизни.

Являясь сложным координационным качеством, равновесие имеет следующие компоненты:

– рациональное расположение звеньев тела;

– минимизацию количества степеней свободы движущейся системы;

- дозировку и перераспределение мышечных усилий;
- уровень пространственной ориентации.

Способность сохранять устойчивое положение тела определяется рядом факторов.

1. Уравновешенность нервных процессов и степень выработки дифференцировочного торможения.

2. Состояние нервно-мышечного аппарата. Удержание устойчивого состояния тела обеспечивается тоническим и титаническим напряжениями.

3. Уровень развития физических и координационных качеств. Определенная степень развития силовых и скоростных качеств мышц позволяет многократно повторять усилия различного характера с максимально возможной скоростью.

4. Уровень развития подвижности в суставах. Чем выше степень подвижности (в определенной мере), тем легче обеспечить рациональное расположение тела и его отдельных звеньев и таким образом управлять устойчивостью.

5. Точность движений, обеспечивающая рациональное расположение звеньев тела над опорой и в безопрном состоянии.

6. Ритмичность, обеспечивает равномерное распределение и перераспределение мышечных усилий. Она обуславливает оптимальное соотношение отдельных частей двигательного действия, их непрерывность в течение заданного времени, а также характер, согласованность и амплитуду отдельных движений

7. Психологический настрой и эмоциональное состояние. Высокий уровень психологической подготовки способствует уравновешенности нервных процессов - важного условия устойчивого положения.

Основной путь совершенствования способности сохранять равновесие – выполнение последовательно усложняющихся заданий (упражнений в статическом и динамическом равновесии). Для того чтобы успешно осваивать их, целесообразно опираться на следующие методические приемы:

1. Обучение упражнениям в равновесии необходимо начинать с принятия правильного положения (плечи развернуты, голова прямо);

2. Помимо тщательной подготовки места и снаряда нужно обучать занимающихся элементам самостраховки, т. е. движениям, позволяющим в момент потери равновесия сразу же не соскочивать со снаряда, а переходить в упор присев верхом, в вис, вис завесом и т. д.;

3. Для преодоления боязни упасть с высоты рекомендуются индивидуальные беседы. Широко используются элементы наглядности (показ, включающий обучение правильному поведению в каждом из возможно встречающихся случаев), обучение страховке и самостраховке.

4. При проведении упражнений на значительной высоте рекомендуется научить учащихся правильным соскокам во избежание травм;

5. Освоенные упражнения в равновесии целесообразно проводить с элементами соревнования и игры (кто больше удержит равновесие в

положении «ласточка», чья команда добьется более тихого приземления или устойчивого соскока и т. д.). Это оживляет занятия, повышает качество движений;

6. Необходимо требовать от учащихся точных, законченных, с хорошей амплитудой движений;

7. Для закрепления разучиваемых упражнений в равновесии следует выполнять:

– движения не только в начале, но и в конце урока, после значительной нагрузки;

– упражнения на фоне раздражения вестибулярного аппарата;

– упражнения в равновесии в играх, эстафетах, соревнованиях, комплексах утренней зарядки и домашних заданиях;

– правильно освоенные движения на «результат». Данные методические приемы, специальные упражнения вместе с совершенствованием функций анализаторов позволяют за короткое время (девять уроков) достичь существенного улучшения способности к сохранению равновесия в различных условиях опоры [5].

3.2. Методика направленного развития способности к произвольному мышечному расслаблению

Преодолеть или снизить излишнее мышечное напряжение в процессе физического воспитания и спортивной тренировки можно разными путями в зависимости от разновидности мышечной напряженности (координационная, скоростная или тоническая).

Координационная напряженность, которой свойственно отсутствие полного расслабления мышц после их сокращения вследствие несовершенства двигательной координации, возникает, как правило, на этапе начального разучивания сложного двигательного действия.

Для борьбы с координационной напряженностью основным путем считают использование специальных упражнений на расслабление. Выделяют по возрастающей сложности на 4 группы.

В 1-ю группу включают упражнения, которые требуют быстрее перехода мышцы от напряженного к расслабленному состоянию. Этот переход можно осуществлять постепенно или контрастно – от напряженного к расслабленному состоянию

Во 2-ю – упражнения, в которых напряжение одних мышц сочетается с одновременным расслаблением других (например, сознательно напрячь мышцы правой ноги и расслабить левой, напрячь мышцы правой руки и левой ноги и т. п.);

В 3-ю – упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движений других частей;

В 4-ю группу – упражнения, в процессе выполнения, которых рекомендуется самостоятельно определять моменты отдыха для расслабления мышц, участвующих в работе (например, во время длительного

бега опустить руки вниз, встряхнуть ими и расслабить). Выполняя упражнения на расслабление, необходимо следить, чтобы напряжение мышц сочеталось с вдохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным выдохом.

Уменьшить координационную напряженность можно с помощью специальных методических приемов:

1. Выработка и постоянное поддержание у учащихся установки на рациональное расслабление. В каждом удобном случае преподаватель должен заострять внимание учащихся на необходимости выполнять движения легко, свободно, не напряженно. Следует объяснять детям ошибки, допускаемые ими вследствие нерационального расслабления мышц;
2. Сознательный контроль за техникой выполнения движений;
3. Контроль за мимикой лица. Излишняя напряженность мимических мышц свидетельствует, как правило, об общей напряженности;
4. Применение специальных дыхательных упражнения (так называемого ритмического диафрагмального дыхания);
5. Выполнение упражнений под музыку, если это не ведет к искажению их структуры;
6. Переключение внимания с контроля за ходом и качеством движений на внешнюю обстановку;
7. Использование идеомоторной и аутогенной тренировки;
8. Рекомендации при выполнении упражнений (если позволяют обстоятельства) петь, разговаривать, улыбаться;
9. Выполнение упражнений (особенно циклического характера) в состоянии значительного утомления, что побуждает человека экономно расходовать свои силы [10].

3.3. Методика направленного развития способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений

Способность к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных параметров движений.

Основной методически подход: выполнение заданий на точность воспроизведения эталонных пространственных параметров.

В качестве методов используют следующие: метод многократного выполнения упражнения с последующим измерением точности по пространству с установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой занимающимися мер пространства и воспроизведением их по заданиям; метод «контрастных заданий»; метод «сближаемых заданий» [12].

4. Контроль уровня развития координационных способностей

Многообразие видов координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию.

Критериями КС являются четыре признака: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики.

Для оценки координационных способностей используют следующие методы:

- наблюдений;
- экспертных оценок;
- аппаратные методы;
- тестов.

Общие указания по методике тестирования:

– обеспечить определенный уровень мотивации на выполнение тестов (концентрация внимания);

– предоставить возможность 2-3 попыток выполнения зачетного теста для того, чтобы исключить влияние каких-либо помех;

– контрольные испытания необходимо проводить в начале основной части занятия после небольшой разминки;

– контрольные испытания рекомендуют проводить дважды в год. Отдельные тесты до и после прохождения конкретного материала;

– целесообразно проводить в соревновательной форме.

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей:

- 1) бег «змейкой»;
- 2) челночный бег 3 x 10 м;
- 3) челночный бег 4x9 м. с последовательной переноской двух кубиков за линию старта;
- 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений [4,12].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников. / А.А. Гужаловский – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.

4. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

5. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

6. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

8. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / Гос. автоном. образоват. учреждение высш. образования "Моск. гор. пед. ун-т", Пед. ин-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики физ. воспитания и спорт. тренировки. ; В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж : Элист, 2016. – 506 с.

9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт , 2005. – 820 с.

10. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 422 с.; Т. 2. – 391 с.

11. Теория и методика физической культуры : учеб. / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 16. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ

План лекции

1. Общая характеристика гибкости. Основные разновидности гибкости.
2. Факторы, обуславливающие проявление гибкости.
3. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости.
4. Основы методики направленного развития гибкости.
 - 4.1. Средства направленного развития гибкости.
 - 4.2. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости.
5. Контроль уровня развития гибкости.

1. Общая характеристика гибкости. Основные разновидности гибкости

Гибкость определяется как способность человека к достижению большой амплитуды в выполняемом движении. Термин «подвижность» используют, имея в виду подвижность отдельного сустава [5].

Различают активную и пассивную гибкость. Под **активной гибкостью** понимают максимально возможную амплитуду движений, которую может проявить человек в определенном суставе без посторонней помощи, используя лишь силу собственных мышц, осуществляющих движения в этом суставе.

Под **пассивной гибкостью** понимают максимально возможную амплитуду движений в определенном суставе, какую человек способен продемонстрировать с помощью внешних сил (относительно этого сустава), которые создаются партнером, прибором, отягощением, действием других звеньев собственного тела и т.п. Амплитуда пассивных движений значительно больше, чем амплитуда активных движений. Разность между пассивной и активной гибкостью называют *резервом гибкости*. Чем больше показатель резерва гибкости, тем легче поддается развитию активная гибкость [8].

Динамическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях динамического характера.

Статическая гибкость – гибкость, проявляемая в упражнениях статического характера [3].

Общая гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в наиболее крупных суставах и различных направлениях.

Специальная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, соответствующих особенностям спортивной специализации [6].

2. Факторы, обуславливающие проявление гибкости

Способность выполнять движения с большой амплитудой обусловлена рядом **внутренних факторов**, таких, как тормозные элементы сустава, к которым относятся форма суставной поверхности, суставная сумка, связки, костные выступы и мышцы и т. д. Кроме внутренних факторов на гибкость влияют **внешние факторы**, такие, как возраст, пол, телосложение, время суток, утомление, разминка и др. [2].

Исследованиями установлено, что после 15-20 лет амплитуда движений уменьшается вследствие возрастных изменений. Наибольшее увеличение пассивной гибкости отмечено в возрасте 9-10 лет, активной – 10-14 лет. Существует мнение, что возраст 15-17 лет – самый поздний, в котором можно целенаправленно и успешно совершенствовать гибкость.

Половые различия обуславливают превосходство в суставной подвижности у девочек во всех возрастах на 20-30 % по сравнению с мальчиками, у женщин – по сравнению с мужчинами.

При развитии гибкости следует знать, что она зависит от суточной периодики. Наилучшие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 часов, причем чем моложе организм, тем значительнее суточные колебания.

Под влиянием локального утомления показатели активной гибкости уменьшаются на 11,6 %, а пассивной – увеличиваются на 9,5 %. Уменьшение активной гибкости происходит в результате снижения силы мышц, а увеличение пассивной гибкости объясняется улучшением эластичности мышц, ограничивающих размах движения. Большое значение в достижении максимальной амплитуды имеет способность занимающихся к расслаблению растягиваемых мышц, что ведет к увеличению подвижности до 12-14 %.

Величина пассивной гибкости зависит в значительной мере от пассивной растяжимости мышц и связок, а также от индивидуальной величины болевого порога занимающихся [7].

3. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости

В целом гибкость естественно улучшается до 14-15 лет. Но в разных суставах она имеет разную динамику развития. Так, подвижность в мелких суставах развивается быстрее, чем в массивных. Например, амплитуда активного и пассивного сгибания голеностопного сустава у 10-летних детей уже на 10 % меньше, чем у 2-летних детей.

Амплитуда движений в тазобедренных суставах гетерохронно возрастает к 13-летнему возрасту. Наиболее высокие темпы ее прироста наблюдаются от 7 до 8 и от 11 до 13 лет. В дальнейшем она стабилизируется, а в 16–17 лет начинает прогрессивно ухудшаться.

Подвижность суставов позвоночника у девочек возрастает до 14, а у ребят – до 15 лет [1].

4. Основы методики направленного развития гибкости

4.1. Средства направленного развития гибкости

Для развития гибкости применяют, прежде всего, такие упражнения, которые требуют большей амплитуды движений в суставах, чем в быту, профессиональной или спортивной деятельности. При выборе упражнений для решения определенной педагогической задачи необходимо учитывать их преобладающее влияние на проявление активной или пассивной гибкости в статике или в динамике.

Можно выделить **три разновидности упражнений**:

- силовые упражнения,
- упражнения на расслабление мышц
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Силовые упражнения положительно влияют на развитие активной гибкости в работе с физически слабо подготовленными людьми и в случаях, если в каком-то суставе большая разница между уровнем проявления пассивной и активной гибкости. Наиболее эффективны такие силовые упражнения и режимы их выполнения, которые способствуют совершенствованию внутримышечной и межмышечной координации и не приводят к значительному возрастанию мышечной массы.

Упражнения на расслабление мышц. Способность к произвольному (сознательному) расслаблению мышц способствует улучшению подвижности в суставах на 12-15 %. Она связана с совершенствованием тормозных процессов в ЦНС и, как следствие, снижением тонуса мышц и улучшением их эластичности.

Упражнения на растягивание делятся на три группы – активные, пассивные и комбинированные. Каждая из указанных групп, в свою очередь, делится на подгруппы.

Применение дополнительных отягощений позволяет разнообразить тренировочный процесс и одновременно развивать силовые качества и гибкость [9].

4.2. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости

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

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

упражнений получила название «стретчинг». В качестве развития и совершенствования гибкости используется также игровой и соревновательные методы.

Метод биомеханической стимуляции мышц, разработанный В.Т. Назаровым или метод электровибростимуляционный. Последний метод основан на том, что при выполнении упражнений на растягивание вибростимуляции подвергаются мышцы-антагонисты, а электростимуляции – мышцы-синергисты. Это способствует достижению большой амплитуды движений [10].

Методика развития гибкости. Тренировочный процесс по развитию гибкости следует разделять на два этапа:

– 1- этап увеличения амплитуды движений в суставах до оптимальной величины;

– 2- этап сохранения подвижности в суставах на достигнутом уровне.

При разработке тренировочных программ 1-го этапа необходимо исходить из того, что в одних случаях амплитуду движения может ограничивать недостаточная эластичность мягких тканей опорно-двигательного аппарата, а в других – недостаточная сила мышц, которые обеспечивают перемещение определенных звеньев тела. Следовательно, необходимо определить силу одних мышц и растяжимость других. Для этого достаточно определить величины активной и пассивной гибкости. Чем больше между ними разница, тем больше активная гибкость будет зависеть от силы мышц.

В двигательной деятельности человека проявляется преимущественно активная гибкость. Но функциональной предпосылкой ее развития есть достаточный уровень развития пассивной гибкости. Поэтому в начале занятий по развитию гибкости преимущество следует отдавать средствам развития пассивной гибкости, а по достижении необходимого ее уровня акцент переносить на развитие активной гибкости.

При занятиях этими упражнениями необходимо выполнять ряд следующих методических условий:

- 1) вводить обязательную разминку перед выполнением упражнений;
- 2) ставить конкретные цели (например, достать до определенной точки тела или предмета);
- 3) упражнения на растягивание выполнять сериями в определенной последовательности: для верхних конечностей, для туловища, для нижних конечностей;
- 4) между сериями упражнений на растягивание выполнять упражнения на расслабление;
- 5) при выполнении упражнений их амплитуду увеличивать постепенно;
- 6) основываться на том, что основным методом в развитии подвижности является повторный;
- 7) использовать в качестве важнейших факторов совершенствования гибкости психологическую настройку, активное самовнушение и творческую активность.

Упражнения на растягивание выполняют интервальным, непрерывным или комбинированным методами.

Оптимальная продолжительность отдельного упражнения может колебаться от 15-20 с до нескольких минут. Через 10-15 с после начала упражнения (пассивное растягивание или многократное повторение упругих движений) достигается максимальная амплитуда движения. Она может сохраняться в течение 15-30 с, а потом начнет уменьшаться вследствие усталости. Поэтому более целесообразно планировать выполнение тренировочных заданий сериями по 10-20 повторений. В одном занятии выполняют 3-5 серий упражнений для конкретного сустава, а потом переходят к развитию подвижности в другом суставе.

Взрослые люди должны выполнять в 1,5-2 раза большее количество упражнений, чем дети и подростки. В работе с женщинами продолжительность упражнений может быть на 10-15 % меньшей, чем у мужчин того же возраста. Оптимальная продолжительность статических упражнений составляет 6-12 с [7].

Интенсивность упражнения. При выполнении упражнений на растягивание амплитуду движений увеличивают постепенно. При этом в каждом следующем повторении стараются достичь большей амплитуды или, по крайней мере, сохранить ее.

В пассивных упражнениях с дополнительными отягощениями интенсивность регулируется их массой. Она должна составлять около 30 % максимальной силы растягиваемых мышц у начинающих и до 40-50 % – у физически хорошо подготовленных людей.

При выполнении пассивных упражнений с самозахватами и с помощью партнера целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения, растягивания осуществлять *плавно, до возникновения легких покалываний в мышцах.*

Темп выполнения повторных движений должен быть медленным, особенно в первой серии.

Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями и между сериями упражнений может колебаться в широком диапазоне – от 10-20 до нескольких минут. Она зависит от характера упражнений, их продолжительности и уровня подготовленности человека. Кратковременные интервалы отдыха (10-20 с) целесообразно проводить пассивно. Более продолжительные паузы следует заполнять медленной ходьбой, упражнениями на расслабление [5].

Важное значение имеет также последовательность выполнения упражнений, которые направлены на развитие гибкости в разных суставах. Целесообразно начинать занятия по развитию подвижности в суставах, которые окружены массивными мышцами (суставы позвоночника, тазобедренные и плечевые), а потом переходить к развитию подвижности в других суставах.

В системе смежных занятий наибольшего тренировочного эффекта можно достичь при ежедневных или двукратных в день занятиях по развитию гибкости.

На этапе сохранения подвижности в суставах на достигнутом уровне общий объем упражнений по развитию гибкости уменьшается. Достаточно выполнять их 3-4 раза в неделю [4].

5. Контроль уровня развития гибкости

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым.

Амплитуду движений измеряют в градусах или линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты.

В школьной практике используется механический гониометр – угломер, к одной из ножек которого крепится транспортир. Ножки гониометра крепятся на продольных осях сегментов, составляющих тот или иной сустав. При выполнении сгибания, разгибания или вращения определяют угол между осями сегментов сустава.

Основными педагогическими тестами служат простейшие контрольные упражнения, которые позволяют оценить подвижность различных суставов (плечевого, тазобедренного, коленного, голеностопного, подвижность позвоночного столба и др.) [10].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников. / А.А. Гужаловский – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.
3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е.И. Иванченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.
4. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей : монография / Гос. автоном. образоват. учреждение высш. образова-

ния "Моск. гор. пед. ун-т", Пед. ин-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики физ. воспитания и спорт. тренировки. ; В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж : Элист, 2016. – 506 с.

7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт , 2005. – 820 с.

8. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: Олимп. лит., 2003. – Т. 1. – 422 с.; Т. 2. – 391 с.

9. Теория и методика физической культуры : учеб. / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 17. ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ И РЕГУЛИРОВАНИЕ МАССЫ ТЕЛА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План лекции

1. Характеристика правильной осанки, ее значение. Факторы, влияющие на осанку.
2. Типы осанки и причины ее нарушения. Основы методики формирования осанки.
3. Основы методики регулирования массы тела в физическом воспитании.

1. Характеристика правильной осанки, ее значение. Факторы, влияющие на осанку

Осанка выражается внешне в привычной для каждого человека манере сохранять вертикальное положение тела, которое он принимает без излишнего мышечного напряжения. Иными словами, *это комплекс качеств и навыков, обеспечивающих выгодную для жизнедеятельности общую позу и положение тела в пространстве (прямостояние)*. О рациональной («правильной») осанке говорят тогда, когда основное положение тела (стоя, во время ходьбы и т. д.) характеризуется такой позой, которая способствует сохранению статического или динамического равновесия и создает благоприятные условия для функционирования организма. Формирование рациональной осанки, ее закрепление и совершенствование предусматривается в числе важных задач физического воспитания, особенно в детском возрасте [2].

Значение и признаки рациональной осанки

Правильная осанка имеет значение не только для нормального функционирования организма. Гармоническое физическое развитие и полноценное здоровье связаны, в частности, с правильной осанкой. Рациональная осанка имеет также эстетическое и этическое значение. Она является одним из свойств телесной красоты человека и в какой-то мере выражает внешне его поведенческие черты.

Основными антропометрическими признаками осанки являются:

- 1) взаимное расположение частей тела (головы, туловища и ног) в сагиттальной плоскости;
- 2) профиль позвоночника (величины изгибов в шейном, грудном и поясничном отделах).

При оценке первого признака определяют продольные оси частей тела по ряду точек, принятых в антропометрии. Измерив расстояния всех точек до вертикали с помощью специальных приемов, можно графически изобразить и описать взаимное расположение звеньев тела в сагиттальной плоскости.

При оценке второго признака специальным прибором измеряют расстояния от вертикали до точек. Зная эти расстояния, а также расстояния между указанными точками по вертикали, можно описать и графически изобразить линию профиля позвоночника.

Факторы, определяющие осанку.

1. *Строение скелета*, которое обуславливает вертикальное положение тела — наличие изгибов в шейном, грудном и поясничном отделах.

2. *Телосложение* (тотальные размеры всех частей тела и их соотношения, симметричность расположения плеч, лопаток, форма грудной клетки, форма ног (прямые, х-образные, о-образные), плоскостопие и др.)

3. *«Мышечный корсет»*, т.е. гармоничность развития основных мышечных групп тела (мышц живота, спины, шеи, бедер и др.)

4. *Постановка головы и плечевого пояса, таза и ног* влияет на положение туловища, форму позвоночника.

5. *Рефлекторные механизмы поддержания позы и ее регуляция ЦНС.*

6. *Степень мышечно-двигательной и кожной чувствительности*, определяющей ощущения в расположении звеньев тела.

7. *Врожденные или приобретенные искривления позвоночника, плоскостопие, и др.*

8. *Возраст* [5].

2. Типы осанки и причины ее нарушения. Основы методики формирования осанки

Различают пять типов осанки.

1. Осанка прямого вида характеризуется следующими признаками:

а) отклонение точек головы, плечевого, тазобедренного и коленного суставов в сагиттальной плоскости от вертикали сравнительно невелико, т. е. продольные оси звеньев тела приближаются к вертикальной линии и потому располагаются в наиболее выгодном положении для удержания равновесия. Голова поставлена прямо, туловище выпрямлено с развернутым поясом верхних конечностей, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах и стоят вертикально к полу;

б) позвоночник имеет волнистую линию с углублениями и возвышениями примерно одинаковой величины.

2. Осанка прогнутого вида (лордотическая осанка) характеризуется большим отклонением точек тазобедренного и коленного суставов и малым отклонением точек головы и плечевого сустава от вертикали. Кроме того, при этом типе осанки поясничный изгиб (лордоз) больше грудного, тело прогнуто в пояснице (живот выступает вперед).

3. Осанка сутулого вида (кифотическая осанка) имеет следующие признаки:

а) большое отклонение от вертикали точки плечевого сустава при среднем отклонении точки тазобедренного сустава;

б) форма позвоночника отличается увеличенным грудным кифозом и уменьшенным поясничным лордозом, спина согнута, голова опущена, лопатки расходятся и выпячиваются, плечи опущены и сдвинуты вперед.

4. Осанка наклонного вида отличается:

а) большим отклонением вперед от вертикали точки плечевого сустава при малых отклонениях точек тазобедренного и коленного суставов;

б) позвоночник имеет увеличенный поясничный изгиб при увеличенном угле наклона таза, т.е. туловище согнуто в тазобедренных суставах и наклонено вперед (ягодицы несколько выступают назад).

5. Осанка изогнутого вида характеризуется своеобразным сочетанием признаков сутулости и лордотической осанки – позвоночник имеет увеличенные изгибы в грудном и поясничном отделах. Мускулатура тела при такой осанке обычно слабо развита, не может удерживать тело в прямом положении, и оно принимает изогнутую форму.

Все типы осанки, кроме первого, относятся в той или иной мере к аномалиям. К дефектам осанки относятся также искривления позвоночника во фронтальной плоскости (сколиозы), а также плоскостопие.

Все дефекты такого рода возникают, как правило, у физически слабых, не занимающихся физическими упражнениями детей.

Одна из основных особенностей детского периода развития – различная интенсивность роста тотальных размеров тела. В период полового созревания, при усиленном росте тела в целом, доминирует его рост в длину (при относительно меньшей интенсивности роста поперечных размеров).

У взрослых основными причинами ухудшения осанки являются: ослабление мышечных групп, обеспечивающих поддержание позы (при отсутствии систематических упражнений), или их дисгармоничное развитие, регресс гибкости (общий и в отдельных сочленениях), уплощение межпозвоночных дисков и других хрящевых образований, длительное влияние нерациональной профессиональной позы (например, при сидячей работе, если мебель не соответствует гигиеническим нормам) или вынужденной позы, в чем-либо резко отличающейся от нормальной естественной осанки (например, поза велосипедиста) [2].

Основы методики формирования осанки

Создать представление (образ) о правильной осанке и практически «прочувствовать» её.

1. Используют словесный и наглядный методы (рассказ и демонстрация примеров идеальных и неправильных способов осанки).

2. Для практического прочувствования прибегают к статическим упражнениям (упражнения в стойке у стенки, с различными предметами и т. п.).

Формирование умения и навыка правильного сохранения позы при различных положениях.

1. формирование и последующее закрепление навыка рациональной «осанки прямого вида» («осанка прямого вида»);

2. гимнастика во всех ее видах (строевые, ОРУ, порядковые и вольные упражнения);

3. упражнения, принятые в гимнастике для соблюдения исходных и конечных положений при выполнении упражнения (например, при выходе к гимнастическому снаряду и т. д.).

Гармоническое развитие мышечного корсета. Упражнения для развития силы и укрепления мышц спины, брюшного пресса, косых мышц живота, мышц, окружающих голеностопные суставы и стопы.

Развитие нормальной подвижности основных звеньев двигательного аппарата (гибкости) и изгибов позвоночника до уровня, обеспечивающего непринужденное сохранение правильной осанки при различных положениях. Используют преимущественно активные упражнения на растягивание (по схеме: простые (однократные) – пружинистые – маховые; число повторений 10-12 раз, при 4-5 сериях в одном занятии).

Устранение или коррекция различных дефектов осанки и профилактика ее инволюционных изменений. Основная гимнастика, корректирующие упражнения ЛФК, упражнения в растягивании, висы на перекладине, плавание и т.д. [6].

3. Основы методики регулирования массы тела в физическом воспитании

Избыточная масса тела – это масса, превышающая стандартный показатель для определенного роста и телосложения.

Ожирение – наличие чрезмерного количества жира в организме: более 25% у мужчин и свыше 30% у женщин.

Понятие «избыточная масса тела» и «ожирение» часто используют как синонимы, однако с технической точки зрения они имеют разные значения.

Для определения соответствия веса тела норме чаще всего пользуются достаточно простыми, но недостаточно корректными расчетами, в основе которых лежит сопоставление его с общей длиной (ростом) тела. Так, по «индексу Брока» вес тела соответствует норме, если он равен росту (в см) за вычетом числа 100; по «индексу Кетле» – если относительная величина, полученная от деления веса тела (в граммах) на рост (в см), находится в пределах 350—450 г/см. Более точно определить соответствие веса тела норме помогают нормографы, созданные с учетом ряда факторов, существенно влияющих на него.

Ожирение характеризуется чрезмерным содержанием жира в организме человека. Это подразумевает определение действительного количества жира в организме или его содержание относительно массы тела.

Стандартные показатели содержания жира еще не разработаны. Однако, если в организме мужчины более 25 %, а в организме женщины более 35 %, их можно считать страдающими ожирением. Пограничное состояние ожирения характеризуется относительными показателями содержания жира 20-25 %(мужчины) и 30-35 % (женщины)[4].

Причины ожирения. Экзогенные факторы: переизбыток, снижение двигательной активности. Эндогенные факторы: генетические, органические поражения ЦНС, эндокринные.

Увеличение или уменьшение массы тела зависит в основном от двух факторов:

- режима питания;
- физической активности [2].

Методика использования упражнений, способствующих уменьшению массы тела.

1. Соблюдать принципы постепенности, умеренности и систематичности внешних воздействий (нагрузок)

2. Упражнения в аэробном режиме – циклические более 30- минут (за счет расхода жиров) умеренной интенсивности (ЧСС- 170- возраст для нетренированных) — ходьба, гребля, плавание, вело, передвижение на лыжах.

3. Силовые нагрузки – отягощение 30-40%, ПМ 15-25, 3-4 серии, темп высокий, жесткие и ординарные интервалы отдыха, число серии постепенно увеличивать, чтобы продолжительность серийных нагрузок была более 30 минут.

4. Оптимизировать двигательный режим (ежедневные нагрузки со значительными энерготратами, превышающими приход энергоресурсов).

5. Сначала увеличивать объем нагрузки (выполняя упражнения несколько раз в день, включая утреннюю гимнастику, физкультпаузы), затем по мере роста тренированности интенсивность.

6. Уменьшение массы тела (не вызывающее функциональных нарушений) не более 3-4 кг у молодежи и 2-3 кг у пожилых людей в течении месяца.

7. Рацион питания – снизить потребление углеводов и жиров – главных источников ожирения, по остальным компонентам – сбалансированное (согласно гигиеническим нормам).

8. Использование оздоровительных сил природы, усиливающих обмен веществ – обливание холодной водой, прогулки на свежем воздухе, сауна не реже 2 раз в неделю [3].

Методика использования упражнений, стимулирующих увеличение мышечной массы.

1. Применяемые силовые отягощения должны быть достаточно велики, но не максимальны (от 6 до 10 повторений в одном подходе, вес отягощений - 70-80% от максимального веса).

2. В каждом подходе (серии) упражнение должно выполняться максимально возможное число раз (до отказа), что соответствует анаэробно-гликолитическому режиму энергообеспечения.

3. Оптимальное число серий при отягощении 80% от максимального для одного упражнения (одной мышечной группы) должно быть равно 2-3. На одном занятии прорабатывается 2-3 мышечные группы.

4. Интервалы отдыха между сериями делаются до восстановления, т.е. порядка 2-3 мин (для выполнения упражнений без уменьшения числа повторений).
5. Интервалы между занятиями с нагрузками на какую-либо группу мышц – 48 и более часов.
6. Темп выполнения упражнений – медленный.
7. В период восстановления какой-либо мышечной группы возможны нагрузки на другие группы.
8. Питание сбалансированное, 2.5 – 3.0 грамма полноценных белков в сутки на килограмм массы спортсмена.
9. Через 1 - 2 месяца комплекс упражнений меняют на новый, прорабатывающий другие мышечные группы или части тела [6].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры : Введение. Методология. Следствия. – Мн. : Лазурак, 2003. –160 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Учебник для студентов институтов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин [и др.]; под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.
4. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич: в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 18. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС

План лекции

1. Социально-биологические факторы, определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни.
2. Основные фазы и периоды возрастного развития.
3. Возрастная структура населения Республики Беларусь и ее отражение в государственной системе физического воспитания.
4. Физическое воспитание (физкультурное образование) как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи.

1. Социально-биологические факторы, определяющие особенности физического воспитания человека в различные периоды жизни

Известно, что процесс физического воспитания должен строиться на основе строгого учета общих закономерностей возрастного развития человека. Именно они являются основой формирования наиболее общих, фундаментальных целей физического воспитания. Эти общие цели могут корректироваться особенностями социальных и экологических условий жизни людей, направленностью их физкультурных и спортивных интересов, местом занятий и т.п. (материальное положение, условия проживания в сельской или городской местности, степени экологического загрязнения среды, вредные привычки, условия производства и т.п.). Однако, при всей неизбежности существования этих условий, общая стратегическая направленность системы физического воспитания должна строиться не на безысходном подчинении им, а на коренном изменении условий жизни таким образом, чтобы предоставить каждому человеку наиболее благоприятные возможности для развития его индивидуальных способностей и удовлетворения личных потребностей. Поэтому, биологические признаки для выделения различных звеньев в системе физического воспитания являются ведущими по отношению к социальным.

К биологическим признакам выделения обособленных групп населения (стратификация) относятся, прежде всего, также как *состояние здоровья человека, его возраст и пол.*

Например, по состоянию здоровья все население делится на две основные группы: здоровых людей и людей с отклонениями в состоянии здоровья. Поскольку, основная масса населения Республики Беларусь относится к здоровым или относительно здоровым людям, основным ядром системы физического воспитания населения Республики Беларусь является физическое воспитание здоровых людей. Оно регламентируется действующими в Республике Беларусь государственными программами физического воспитания дошкольников, школьников, студентов,

военнослужащих, трудящегося населения, охватывая примерно до 80% жителей Республики Беларусь [2, 4].

Наряду с этим, физическое воспитание людей с отклонениями в состоянии здоровья, инвалидов, осуществляется по другим закономерностям (цели, средства, методы, условия, контроль), учитывающим эти отклонения и регламентируется программами адаптивной физической культуры, лечебной физической культурой, физической реабилитацией, которые создают необходимые условия для полноценного физического развития, удовлетворения личных потребностей в двигательной активности (ДА) больных людей и инвалидов.

По возрастному признаку выделяется физическое воспитание дошкольников, школьников, студентов и т.д., которое осуществляется в учреждениях образования.

Для людей с отклонениями в состоянии здоровья физическое воспитание осуществляется в специальных медицинских группах, группах ЛФК.

Таким образом, осуществляется всестороннее, гармоничное физическое развитие людей с учетом их состояния здоровья, возраста и пола.

В свою очередь социальные и экологические условия жизни людей должны последовательно и неуклонно улучшаться в направлении создания одинаковых, благоприятных условий жизни для всего населения нашей страны [6].

2. Основные фазы и периоды возрастного развития

Весь цикл индивидуальной жизни человека после рождения можно условно разделить на *три фазы* – роста, стабилизации и старения. Фаза роста **Фаза роста** включает четыре возрастных периода: ранний, детский, подростковый и юношеский. Начинается от рождения и продолжается до 20–22 лет. Она характеризуется поступательным развитием организма, сопровождающимся увеличением массы тела и его частей, количества и размеров клеток, приобретением присущих ему форм, а также повышением уровня сложности организации и взаимодействия всех систем. Наибольшей интенсивностью процессы роста отличаются в раннем и подростковом возрасте. Характерной особенностью этих процессов является неравномерность и волнообразность динамики развития. Периоды усиленного роста сменяются периодами замедления темпов развития.

Фаза стабилизации продолжается от 18–20 до 30–35 лет и характеризуется замедлением или прекращением процессов роста и сохранением достигнутого возрастного развития всех функций организма. Она включает в себя один период – молодёжный (первый этап зрелого возраста).

Фаза старения (инволюции) условно начинается с 36 лет и продолжается до конца жизни человека. Это наиболее длительная фаза его жизни. Она включает в себя четыре этапа: зрелого или среднего возраста,

пожилого, старческого возраста и долгожительства. Характеризуется постепенным появлением признаков старения. Временные границы старения варьируют в широких пределах у разных людей. В старческом возрасте происходит снижение адаптационных возможностей организма и негативные изменения морфо–функциональных показателей всех органов и систем, среди которых важнейшую роль играют иммунная, нервная и сердечно–сосудистая системы [7].

Активный образ жизни, регулярные занятия физическими упражнениями замедляют процессы старения. Однако это происходит в пределах, обусловленных генетическими факторами, что подтверждается совпадением скорости старения у однояйцовых близнецов и сходством продолжительности жизни у родителей и детей (долгожительство). Профессиональная вредность, тяжелый труд, стрессы, частые болезни ускоряют процесс старения.

Весь цикл индивидуального развития человека подразделяется на ряд периодов, каждый из которых отражает особенности морфо–функциональных изменений в его организме. Индивидуальные отличия психического и физического развития могут варьировать в широких пределах у людей одного и того же календарного (паспортного) возраста. Переход от одного возрастного периода к последующему обозначают как переломный шаг индивидуального развития. Считается, что хронологические границы возраста и морфо–функциональные характеристики периода во многом определяются социальными факторами [1].

Таблица – Возрастная периодизация, принятая Международным симпозиумом по возрастной периодизации в Москве в 1965 г.

1	Новорожденный	1 день - 10 дней
2	Грудной возраст	10 дней - 1 год
3	Раннее детство	1 год - 2 года
4	Первый период детства	3 года - 7 лет
5	Второй период детства	8 лет - 12 лет для мальчиков, 8 лет - 11 лет для девочек
6	Подростковый возраст	13 лет - 16 лет для мальчиков, 12 лет - 15 лет для девочек
7	Юношеский возраст	17 лет - 21 год для юношей (мужчин), 16 лет - 20 лет для девушек (женщин)
8	Зрелый возраст: первый период (молодежный); второй период (средний)	22 года - 35 лет для мужчин, 21 год - 35 лет для женщин 36 лет - 60 лет для мужчин, 36 лет - 55 лет для женщин
9	Пожилой возраст	61 год - 74 года для мужчин, 56 лет - 74 года для женщин
10	Старческий возраст	75 лет - 90 лет для мужчин и женщин
11	Долгожители	Старше 90 лет

3. Возрастная структура населения Республики Беларусь и ее отражение в государственной системе физического воспитания

Наиболее типичными признаками социального расслоения (стратификации) населения на группы является принадлежность людей к тому или иному виду учебной или профессиональной деятельности (дошкольники, школьники, студенты, трудящиеся, военнослужащие), направленность их интересов (спорт, туризм), условия проживания (Чернобыльская зона) и др.

Национальная система физического воспитания населения РБ строится на основе иерархии признаков, начиная с главных системообразующих признаков, позволяющих выделять основные подсистемы и звенья в целостной системе физического воспитания.

По состоянию здоровья населения – выделяются системы физического воспитания здоровых людей и инвалидов, людей, имеющих стойкие отклонения в состоянии здоровья. В каждой из выделенных подсистем обозначаются основные звенья, обусловленные социальной принадлежностью людей – дошкольники, школьники, учащиеся ПТУ, ССУЗ-ов, студенты вузов, трудящиеся (военнослужащие), пенсионеры. В составе каждого звена выделяются по мере необходимости подсистемы на основе календарного возраста людей. Например, в звене дошкольного физического воспитания обозначаются подсистемы физического воспитания детей раннего и детского возрастов и т.п.[3].

На следующем этапе системного анализа по признаку места занятий физической культурой и спортом могут быть выделены обособленные системы физического воспитания по месту учебы, работы или месту жительства, а по признаку направленности интересов – системы подготовки спортивного резерва, рекреации (оздоровительной физической культуры), реабилитации и т.п. [5].

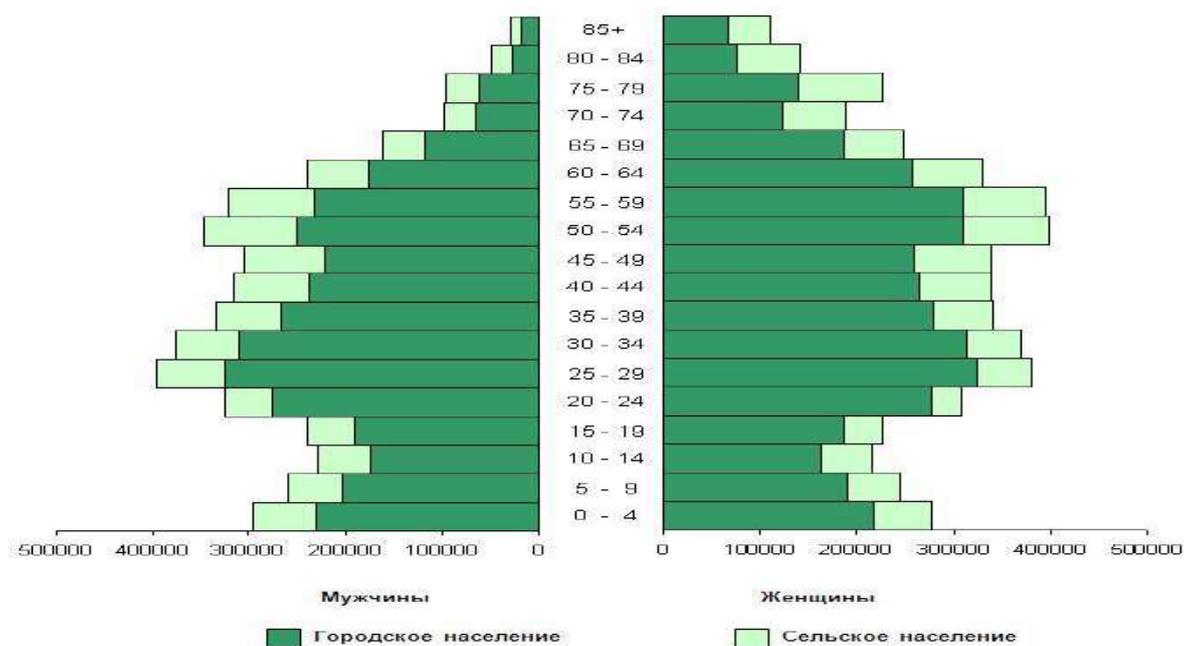


Рисунок – Половозрастная пирамида населения (на 1 января 2015 г.; человек)

4. Физическое воспитание (физкультурное образование) как основная форма направленного использования физической культуры в фазе поступательного развития детей и молодежи

В норме физическое воспитание – многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) индивида. Содержание и формы этого процесса в различные периоды, естественно, изменяются в зависимости от закономерностей возрастного развития воспитываемых, динамики условий жизни и деятельности, а также логики развёртывания самого процесса. В первой многолетней стадии это в основе своей общий базовый курс физического воспитания подрастающего поколения, проводимый в учреждениях дошкольного, общего среднего образования, в семье, физкультурно–спортивных и других организациях. В следующих многолетних стадиях и процесс физического воспитания существенно видоизменяется, дифференцируется и все более приобретает характер самовоспитания, особенно у людей зрелого и старшего возраста. Однако и в этих стадиях физическое воспитание не должно терять определенных черт педагогически направленного процесса в том смысле, что деятельность по физическому воспитанию, в том числе и самовоспитанию, всегда должна быть нацелена на реализацию задач, значимых с образовательно-воспитательных позиций, и строится в соответствии с педагогическими принципами, правилами, положениями [3, 5].

Особенности физического воспитания, отличающие его от других видов воспитания, заключается главным образом в том, что это процесс,

протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития так называемых физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. Иначе говоря, физическое воспитание представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующих направленное развитие базирующихся на них способностей. Этим не ограничивается всё содержание физического воспитания, но это более всего характеризует его специфику.

Физическое развитие человека и его физическое воспитание – тесно связанные процессы. Вместе с тем они различны по своей природе и без понимания реального соотношения их нельзя понять самую суть физического воспитания. Физическое воспитание по отношению к физическому развитию индивида выступает как своего рода управляющие начало – источник целесообразно направляющих действий.

В процессе физического воспитания решаются не только задачи, замыкающиеся на особенностях отдельного воспитания, но и общие задачи, преследуемые в социальной системе воспитания в целом.

Физкультурное образование – это процесс или результат усвоения знаний, умений и навыков, связанных с применением специальных средств и методов направленного физического развития человека, а также приобретение способности передавать изученное окружающим [3].

Как явление в человеческом обществе физкультурное образование развивается и должно развиваться в двух основных направлениях.

Первое – связано с приобретением профессии, освоением специальности по физической культуре в условиях специального учебного заведения. Оно характеризуется системным процессом приобретения человеком эмпирических и научно-обоснованных глубоких знаний, умений, навыков, рациональных способов управления человеческим телом, а также освоением эффективными технологиями развивающего воздействия средств и методов физической культуры на организм человека. В целевом плане это направление обязательно связано в нашей стране с юридическим правом специалиста на профессиональную деятельность в области физической культуры.

Второе направление не подразумевает получение физкультурного образования в условиях специального учебного заведения, а в конечном счете, и юридического права на профессиональную деятельность. Но оно, тем не менее, основано на целенаправленном приобретении человеком знаний, умений, навыков, способов рационального управления своим телом и обретением способности не только применять их в целях личного совершенствования, но и передавать своему окружению. Главной целевой установкой этого направления является достижение человеком такого уровня собственного физкультурного образования, который обеспечивал бы приобретенные в полном объеме ценности физической и общей культуры

человека. Содержание второго направления физкультурного образования человека безусловно связано с возрастом конкретного человека и его социальным статусом. Нужны ли нации граждане с таким образованием? Будет ли оно благотворно влиять на формирование культуры личности человека? Ответ в этом случае однозначный. Поэтому, без видимой условности, такое направление можно назвать всеобщим физкультурным образованием. К сожалению, проблема всеобщего физкультурного образования пока не приняла у нас общенационального очертания и, конечно, не имеет научного обоснования как системно функционирующего и развивающегося явления [2].

Важнейшими составляющими системы всеобщего физкультурного образования могут быть:

1. Дошкольное физкультурное образование;
2. Начальное образование;
3. Среднее образование;
4. Образование взрослого населения.

Исходя из этого, всеобщее физкультурное образование может принять многоступенчатый характер.

Опыт физкультурного движения в стране и в мире показывает, что только образование и образованность в любой сфере деятельности определяют прогресс. Не является в этом смысле исключением и сфера физической культуры. Попытки решения вопросов физического оздоровления нации за счет единовременных малообоснованных компаний не приносили и не принесут желаемого результата. Только физкультурное образование нации может рассчитывать на осознанное физическое, общее и профессиональное здоровье населения, а значит и на лидирующие мировые позиции в XXI веке во всех сферах деятельности человека [1].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах : пособие / В. А. Горовой, М. И. Масло ; М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; рец.: М. Г. Кошман, В. Н. Старченко. – 2-е изд. ; Гриф УМО Респ. Беларусь. – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2016. – 119 с.

2. Давыдовский, А. Г. Основы интегративной педагогической антропологии: пособие / А. Г. Давыдовский, А. В. Пищова; Белорус. гос. ун-т физ. Культуры. – Минск : БГУФК, 2008. – 183 с.

3. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщанина. – Гриф ФГБОУ ВПО. – М. : КНОРУС, 2016. – 132 с.

4. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 179 с.

5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с.

6. Организационные и методические основы внедрения государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [авт.-разраб.: П. Г. Ворон, В. Ф. Касач]. – Минск : РУМЦ ФВН , 2016. – 82 с.

7. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 02.07.2014 N 16 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. N 17" // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=12551&p0=W21429060&p1=1> – Дата доступа: 01.09.2017.

Тема 19. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

План лекции

1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
2. Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию детей в условиях учреждения дошкольного образования.
3. Рациональный режим дня.
4. Основные формы направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте.
5. Особенности методики обучения движениям и направленного развития двигательных способностей детей дошкольного возраста.
6. Выбор адекватных средств и методов физического воспитания дошкольников.
7. Содержание и построение занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста.
8. Контроль результатов физического воспитания дошкольников.

1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст – этап физического, психического и социального развития личности ребенка от трех лет до приема его в учреждение образования для получения общего среднего или специального образования.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие [5].

2. Задачи, содержание и организация работы по физическому воспитанию детей в условиях учреждения дошкольного образования

Цель: обеспечение высокого уровня здоровья детей, развитие навыков здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности.

Задачи:

Оздоровительные – расширять функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма воспитанников; способствовать

адаптации функциональных систем организма к различному характеру и объему физических нагрузок, к изменяющимся условиям внешней среды.

Образовательные – формировать целенаправленную двигательную активность через обогащение двигательного опыта, создавать условия для освоения различных способов выполнения основных движений, упражнений (с предметами, на снарядах, спортивном оборудовании, в игровой деятельности); способствовать развитию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости); формировать умение правильно выполнять основные движения; развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий; способствовать формированию физических качеств (ловкости, гибкости, силы, быстроты); расширять объем представлений о здоровом образе жизни.

Воспитательные – формировать интерес к различным видам физических упражнений, стремление к самостоятельному их выполнению; воспитывать доброжелательные взаимоотношения друг с другом в совместной двигательной-игровой деятельности; формировать потребность в ежедневных физических упражнениях в соответствии с индивидуальными интересами и возможностями.

В настоящее время разработана учебная программа дошкольного образования, которая внедрена в образовательный процесс учреждений дошкольного образования. Она определяет цели и задачи изучения образовательных областей, их содержание, время, отведенное на изучение отдельных тем, виды детской деятельности, рекомендуемые формы и методы воспитания и обучения. В дошкольном образовании акцент ставится на развитие воспитанника, которое осуществляется по пяти основным направлениям: физическое, социально-нравственное и личностное, познавательное, речевое, художественно-творческое и эстетическое.

Стержнем физической культуры в детском саду является оптимальная двигательная активность детей, представленная разными видами двигательной деятельности и формами ее организации [2].

Типовой учебный план дошкольного образования разрабатывается и утверждается Министерством образования Республики Беларусь. Он имеет определенную структуру:

- перечень образовательных областей;
- количество учебных часов на их изучение по группам воспитанников.

Каждая образовательная область представлена образовательными компонентами: **«Физическая культура»** – обучение движениям и воспитание физических качеств, двигательная активность. Ее содержание предусматривает формирование культуры движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, броски) и их освоение, активности, позитивного отношения к миру и себе, основ здорового образа жизни, первичных представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, воспитание физических и личностных качеств [6].

3. Рациональный режим дня

Цель организации двигательного режима состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня их здоровья, всестороннего физического развития; обеспечить овладение двигательными умениями и навыками, элементарными знаниями по физической культуре. Оптимальный двигательный режим является важным условием разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития и воспитания потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями [7].

Продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50–60 % периода бодрствования, т. е. 6–7 ч в сутки. Содержанием двигательного режима является деятельность, разнообразная по формам (самостоятельная, организованная) и видам (двигательная, игровая, учебная), а также составу движений и физических упражнений.

Периоды высокой двигательной активности должны чередоваться с отдыхом и малоподвижными видами деятельности. Двигательный режим складывается из самостоятельной двигательной деятельности и организованных физкультурных мероприятий. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она является наименее утомительной из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свои двигательные умения и двигательное творчество [1].

4. Основные формы направленного использования физической культуры в дошкольном возрасте

Существуют **две формы** организации физического воспитания детей дошкольного возраста:

- 1) *государственная* – в учреждениях дошкольного образования;
- 2) *самодетельная*, где физическое воспитание осуществляется главным образом в семье [3].

5. Особенности методики обучения движениям и направленного развития двигательных способностей детей дошкольного возраста

Обучение технике движений важно начинать с четырехлетнего возраста, поскольку этот период характерен большой пластичностью коры головного мозга. Благодаря этому сравнительно легко образуются нервные связи, но они неустойчивы и требуют основательного закрепления. Чтобы дети

научились правильно выполнять движения, требуется большая и довольно длительная работа в этом направлении. При этом немаловажным является использование показа вместе с пояснениями. При сочетании слова и показа дети получают возможность видеть движение, расширять представления о нем, приучаться осознавать, осмысливать свои действия.

При обучении детей дошкольного возраста движениям широко используются конкретные двигательные задания. Они, как правило, построены на действиях с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками и др. Такой способ помогает детям осознать поставленную задачу и действовать более целенаправленно [4].

В дошкольном возрасте не осуществляется специально акцентируемое, изолированное развитие того или иного двигательного качества. По мере накопления двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств детского организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех качеств.

Групповые занятия физическими упражнениями способствуют развитию ориентировки в пространстве и во времени, согласованности и координированности движений (собственных и коллективных), точности и ритмичности. Все это, а также сам процесс овладения новыми движениями, развитие двигательного анализатора обуславливают возможность совершенствования такого сложного и важного качества, как ловкость.

Игровые задания, связанные с необходимостью своевременно и даже быстро реагировать на разные сигналы, способствуют развитию своевременности и быстроты двигательной реакции. Постепенно, по мере овладения разнообразными способами ходьбы и бега, повышаются требования к скорости передвижения, развивается способность к ускорениям. Поскольку детей дошкольного возраста приучают к правильной осанке, т.е. к удерживанию рациональной позы во время всех видов деятельности, встает вопрос о необходимости развития мышечной силы. Время удерживания позы постепенно увеличивается, что способствует укреплению мышц живота, спины. Однако важно использовать и специальные упражнения развития силы соответствующих мышц, в том числе и мышц стопы, от которых зависит формирование полноценного свода и успешность овладения жизненно важными движениями. Для развития силы уместны кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания), а также некоторые упражнения в преодолении веса собственного тела (лазанье и т.п.).

Постепенное развитие силовых способностей у детей дошкольного возраста обеспечивается использованием относительно невысоких нагрузок, создаваемых главным образом за счет преодоления таких сопротивлений, как вес собственного тела и мелкого инвентаря (палочки, мячи, обручи и т.п.).

В дошкольном возрасте развивают только общую выносливость. Постепенное увеличение длительности выполняемых двигательных действий при сохранении достаточной интенсивности, чередуемое с паузами отдыха, способствует совершенствованию вегетативных функций, от которых

зависит повышение работоспособности. Фактически все выполняемые двигательные действия вносят определенный вклад в развитие общей выносливости [5].

6. Выбор адекватных средств и методов физического воспитания дошкольников

К числу основных средств физического воспитания детей дошкольного возраста относятся физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. В качестве факторов, оптимизирующих воздействия физических упражнений на организм ребенка, широко используются оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы.

Применительно к задачам физического воспитания детей дошкольного возраста наиболее широкое применение получили следующие **три группы физических упражнений**:

- 1) основная гимнастика;
- 2) подвижные игры (бессюжетные и сюжетные),
- 3) упрощенные формы спортивных упражнений.

Основная гимнастика включает в себя:

1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами (мячами, кубиками, флажками, гимнастическими палками и др.) 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.

Характерной особенностью этих упражнений является их избирательная направленность. Упражнения основной гимнастики в наибольшей степени способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения.

Подвижные игры занимают среди других средств центральное место. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие физических качеств. Следовательно, осуществляется и комплексное совершенствование всего двигательного аппарата, всех систем организма.

Начиная с 5 лет в состав средств физического воспитания дошкольников следует включать упрощенные формы спортивных упражнений. К ним относятся упрощенные способы передвижения на лыжах, катание на коньках, плавание, различные игры с мячом (например, перебрасывание мяча через сетку, попадание мячом в корзину) и др. Упрощенные спортивные упражнения направлены на решение оздоровительных и образовательных задач, а также на формирование первичного интереса к спортивной деятельности.

Систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализуют психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние детей. Сочетание их с физическими упражнениями позволяет достигнуть наибольшего эффекта в процессе совершенствования физической природы человека.

К гигиеническим факторам относятся соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, гигиена тела, массаж и т.п. Гигиенические факторы в значительной степени, дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений и определяют возможности физического развития [4].

7. Содержание и построение занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста

Основными формами занятий физическими упражнениями являются:

– *специально организованные* физкультурные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, игры и упражнения на прогулках, физкультурные развлечения, кружковая работа, домашние задания по физической культуре);

– *совместная деятельность* детей и взрослых (индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности, закаливание, ознакомление с дидактическим и настольными играми физкультурной тематики);

– *самостоятельная двигательная деятельность* детей (утром, перед занятием, на прогулках, после дневного сна, в бытовой и игровой деятельности)

Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Ее продолжительность 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3–4 упражнения игрового и подражательного характера), 6–8 мин – для детей 4–5 лет, 8–10 мин – для детей 6 лет.

Физкультурные занятия являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в детском саду. Цель занятий – обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Занятия проводятся ежедневно руководителем физического воспитания. Продолжительность занятий для детей 3–4 лет 15–20 мин, 4–5 лет – 20–25 мин, 5–6 лет – 25–30 мин. Занятия состоят из трех частей: *вводной (подготовительной), основной и заключительной. Задачи вводной части* – организация детей, концентрация их внимания на предстоящих

двигательных упражнениях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной части входят упражнения в основных движениях: ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т.п. **В основной части занятия** решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и воспитания физических качеств. Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения (сначала для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног). После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание или упражнения в равновесии). В основную часть занятия обязательно входит и подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей. **В заключительной части занятия** решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Время занятия распределяется примерно следующим образом: вводная часть – 2–6 мин, основная – 15–25 мин и заключительная – 2–3 мин. Продолжительность каждой части зависит от поставленных задач, возраста и подготовленности детей [3].

Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции.

Физкультпаузы и физкультминутки используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела. Проводятся обычно на различных занятиях по счету, лепке, рисованию и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера продолжительностью 2–3 мин.

Физкультурные праздники. Их назначение – демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Проводятся не реже 2–3 раз в год [2].

8. Контроль результатов физического воспитания дошкольников

Двигательное развитие детей оценивается по трем направлениям: уровню двигательной активности, составу движений в самостоятельной деятельности, физической подготовленности.

Сущность диагностики двигательной активности состоит, главным образом, в оценке индивидуального уровня подвижности детей с тем, чтобы оптимизировать их двигательную деятельность и при необходимости обеспечить своевременную коррекцию в этом направлении.

Оценка физической подготовленности включает анализ уровня

двигательных умений и физических качеств каждого отдельного ребенка и группы в целом. Комплексная оценка физической подготовленности детей осуществляется с помощью специальных контрольных упражнений – тестов. Полученные результаты обследования сопоставляются с ранее полученными, а также с данными возрастно-половых показателей физической подготовленности детей. В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности.

Тестирование двигательных умений и физических качеств детей – лишь часть целостной диагностической работы в области физической подготовки детей. Не менее важно вести постоянные наблюдения за детьми в процессе всей физкультурно-оздоровительной работы, получать своего рода «обратную информацию» о ее результатах [5].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – 3-е изд., стер. ; Гриф ФГУ "Фед. ин-т развития образования". – М. : КНОРУС, 2015. – 365 с.

2. Купчинов, Р. И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : Учеб.-метод. пособие/ Р. И. Купчинов. – Минск : БНТУ, 2006. – 279 с.

3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань, М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.

5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич: в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

7. Шебеко, В.Н. . Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – 2-е изд. ; Допущено МО РБ. – Минск : Вышэйшая школа, 2013. – 288 с.

Тема 20. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ (две лекции)

План лекции 1

1. Цель и задачи физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования.

2. Профессионально-прикладная направленность как основа физического воспитания учащихся учреждений образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования.

1. Цель и задачи физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования

Перестройка физического воспитания предполагает переосмысление его сущности, содержания и организации. Центральной идеей концепции физического воспитания детей и учащейся молодежи является перевод его от акцента на физическую подготовку, телесное развитие к формированию культуры здоровья, воспитанию привычек ЗОЖ средствами и методами физической культуры.

В соответствии с этим **целью физического воспитания в школе является** содействие формированию физической культуры личности, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности, умений осуществлять собственную физкультурную деятельность. При этом основной акцент делается на воспитание ценностных ориентации на физическое развитие личности, ЗОЖ, формирование потребностей и мотивов (интересов) к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом [6].

Данная цель конкретизирована следующими **общими задачами**:

1. Сформировать у учащихся идеал физически совершенной личности;
2. Удовлетворить врожденные инстинкты и потребности к:
 - двигательной активности;
 - игровой деятельности;
 - свободе выбора;
 - подражанию.
3. Создать мотивацию, необходимую для физического совершенствования;
4. Обучить учащихся необходимым для этого знаниям, двигательным умениям и навыкам;
5. Обеспечить разностороннюю физическую подготовленность школьников;
6. Вовлечь их в активную физкультурную деятельность;

7. Оздоровливать учащихся, содействовать снижению их заболеваемости;

8. Содействовать правильному физическому и психическому развитию детей;

9. Снижать отрицательное воздействие напряженного режима обучения в школе, повышать умственную работоспособность школьников с помощью средств физической культуры.

Общие задачи получают свое конкретное выражение с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. Для их решения необходимо определенное содержание учебного материала. Оно отражено в учебных требованиях программы к знаниям, двигательным умениям и навыкам, методическим умениям, в примерном учебном материале для развития физических качеств и в учебных нормативах [2, 3].

2. Профессионально-прикладная направленность как основа физического воспитания учащихся учреждений образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования

Рождение прикладной направленности физического воспитания связывают с концом 19 столетия, когда физическое воспитание было введено в профессиональную школу с целью «достичь искусства в ремесле».

Идеи профессионального профилирования, физического воспитания впервые нашли отражение в трудах В.В.Гориневского, который указывал, что «Физическая культура рабочего должна применяться к его профессии: башмачнику одни упражнения, кузнецу – другие, почтальону – третьи, слесарю – четвертые и т.д. Поступить иначе – значит действовать по шаблону, не разбираясь в требованиях организма и не считаясь с профессиональными различиями в работе».

После революции в России эти идеи практически воплотились в I-ой государственной «Программе по физическому воспитанию и трудовым навыкам пролетарской физкультуры» (1923 г.) в которой была предпринята попытка придать физическому воспитанию учащихся школ профессионально-трудовую (прикладную) направленность [9].

Основные недостатки в содержании профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) этого периода состояли в том, что физические упражнения рекомендовалось заменить имитацией трудовых движений (движения, требующие нажима, удара, толчка и т.п.) или стандартными рабочими приемами и позами (спиливание, резка, забивание и т.п.)

При этом физические упражнения применительно к производственному представляли нечто среднее между *специальной трудовой тренировкой и отвлеченной гимнастикой*. Так, для рабочих-укладчиков кирпича проводились упражнения с кирпичами, для штукатуров – приседания и имитация трудовых движений руками [1].

Вопрос об организации физического воспитания с учетом профиля подготавливаемых специалистов ставился и в первых государственных программах по физическому воспитанию для технических учебных заведений.

Необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования учащихся средних и высших специальных учебных заведений объясняется следующими обстоятельствами:

Более быстрое и качественное овладение профессиональным мастерством людьми, обладающими более высокими физическими возможностями и опытом двигательной деятельности. При этом, чем выше уровень физической подготовки (ОФП) людей, тем быстрее и легче они достигают высокого уровня ППФП. Это в первую очередь касается практических профессий (учащихся ПТУ), а также профессий, требующих предельной мобилизации физических сил в процессе самой деятельности (испытатели современной техники, профессиональные военнослужащие, оперативные работники, геологи и т.п.) В большинстве же профессий требования к предельному развитию специальных физических способностей относительно невысоки (не более 30 % от индивидуального максимума) и поэтому в процессе их физического воспитания главное внимание уделяется повышению ОФП. Наряду с этим, в разумных пределах, используется и специализированная физическая подготовка [5].

План лекции 2

1. Особенности физического воспитания учащихся учреждений образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования.

2. Особенности физического воспитания студентов учреждений высшего образования.

1. Особенности физического воспитания учащихся учреждений образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования

Современное производство, оснащенное новейшими машинами и оборудованием, предъявляет качественно новые требования к физической подготовке рабочего. В условиях компьютеризации, механизации и автоматизации производства снижается доля тяжелого физического труда, рождаются новые профессии, предъявляющие свои специфические требования к характеру трудовой деятельности. Изучение этих требований является необходимым условием для разработки программы ППФП. При этом учитываются следующие **показатели трудовой деятельности**:

– содержание и форма трудовых двигательных освещенность и т.п.) действий;

– характер усилий, проявляемых в процессе труда (величина, продолжительность приложения, темп движений и т.п.);

– характерные внешние условия трудовой деятельности (температура, загазованность, шум, вибрация, влажность).

В государственной программе по физическому воспитанию учащихся ПТУ раскрыты общие положения и рекомендации, теоретический и практический материал прикладной подготовки для наиболее массовых профессий. Ее конкретное содержание разрабатывается самостоятельно преподавателем (руководителем) физического воспитания, применительно к профилю училища. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся должна осуществляться посредством решения следующих конкретных задач:

1. Формирование и совершенствование профессионально-прикладных двигательных навыков.

2. Развитие физических качеств, особенно важных для избранной профессиональной деятельности.

3. Повышение устойчивости организма к внешним неблагоприятным воздействиям условий труда.

4. Формирование знаний по методике самостоятельных физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью.

5. Воспитание у учащихся специфических волевых и других психофизических качеств [3].

Указанные задачи решаются в единстве с общей физической подготовкой учащихся, которая служит предпосылкой и соответствующей стороной содержания профессионально-прикладной физической подготовки.

Существенным моментом реализации органического единства этих двух видов физической подготовки, учащихся является правильный подбор средств. Средства, как общей, так и профессионально-прикладной физической подготовки подбираются исходя из задач программы и с учетом закономерностей положительного переноса тренированности.

В физическом воспитании с профессиональной направленностью используются следующие **виды переноса**:

– *перенос прикладных навыков* с целью применения их как «фоновых» (спорных) в трудовой деятельности (например, навыков лазания, равновесия в трудовой деятельности рабочих-строителей);

– *однородный перенос* психофизических качеств в рамках одной и той же функциональной системы. Так, учащиеся профтехучилищ, занимавшиеся баскетболом, волейболом и настольным теннисом легче осваивали профессию сборщиков часовых механизмов, чему способствовали возросшая подвижность нервных процессов, повысившаяся тактильная чувствительность и быстрота зрительного различия;

– *перекрестный перенос* качеств на симметричные группы мышц. Благодаря этому переносу тренировка мышц одной стороны тела ведет к приросту силы, быстроты движений, выносливости мышц (в среднем на 70-80%) симметричных, но неупражняющихся мышц другой стороны тела;

– перенос эффекта специальной физической подготовки (СФП) на устойчивость организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней Среды (температурных, вибрационных и др.)

Использование закономерностей переноса тренированности позволяет обоснованно и целенаправленно подобрать средства и более успешно решить задачи профессионально-прикладной физической подготовки учащихся [10].

ППФП в обязательном курсе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений осуществляется на учебных занятиях комплексного или специализированного типа. Комплексные занятия строятся либо на материале различных видов прикладной подготовки, либо включают в себя общеразвивающие и прикладные физические упражнения. Специализированные занятия целиком посвящены одному из видов профессионально-прикладной физической подготовки и проводятся в тех случаях, когда методически нецелесообразно или организационно сложно совмещать материал из различных разделов прикладной подготовки [9].

Проверка и оценка профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся осуществляется на основе специально установленных нормативов, которые отражают требования конкретной профессии к характеру и уровню физической подготовленности, например, тест на статическое равновесие для шоферов, строителей и т.п.) С помощью нормативов определяется исходный уровень физической подготовленности учащихся, что позволяет:

- 1) правильно спланировать учебный процесс;
- 2) разделить учащихся на подгруппы;
- 3) разработать индивидуальные учебные задания и т.п.

Повторная проверка и оценка физической подготовленности в ходе профессионально-прикладной подготовки, учащихся позволяет судить о степени решения поставленных задач и по мере необходимости вносить соответствующие коррективы в методику учебно-воспитательного процесса.

Наряду с профессионально-прикладной физической подготовкой в обязательном курсе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений привлекаются к участию в разнообразных профессионально-прикладных соревнованиях (морское многоборье, гребные, парусные соревнования, конкурсы лучших по профессии и т.п.) Эти соревнования организуются и проводятся на основе тех же организационно-методических принципов, что и спортивные соревнования в школе [7, 8].

2. Особенности физического воспитания студентов учреждений высшего образования

От того как сложатся у студентов отношения с физической культурой и спортом в период обучения в учреждениях высшего образования, во многом зависит не только степень их включенности в активные занятия физической

культурой и спортом в будущем, но и физкультурная активность производственных коллективов, которыми они будут руководить [2].

Поэтому курс физического воспитания студентов в вузе ставит своей целью формирование физической культуры личности, как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности.

Физическая культура, как учебный предмет в вузах, предусматривает **решение следующих задач:**

- укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни (ЗОЖ);

- улучшение физического развития и повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;

- формирование основ ППФП;

- создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном усвоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта [4, 8].

Главными условиями эффективного проведения занятий по физической культуре являются:

- рациональное планирование содержания учебного материала, включающего основные задачи, средства, методы его освоения, оптимальный объем, интенсивность и последовательность физических нагрузок, способы регулярного контроля и самоконтроля усвоения знаний, умений, навыков, уровня развития физических качеств, а также самочувствия студентов;

- умелая организация и квалифицированное руководство занятиями физической культурой, обеспечивающее эффективное обучение, воспитание и психофизическое развитие студентов, формирование устойчивого и глубокого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- создание положительного эмоционального фона и комфортности для занимающихся;

- соблюдение гигиенических требований и правил техники безопасности [2].

Учебные занятия проводятся по расписанию 2 раза в неделю по 2 часа каждое в виде лекций, практических и методических занятий, консультаций по теории, организации и методике проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Кроме того, на протяжении всего учебного года со студентами, имеющими слабую физическую подготовленность и не освоившими учебный материал по уважительным причинам проводятся индивидуальные практические занятия.

Для проведения учебного процесса с учетом состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности студенты распределяются на четыре учебных отделения:

1. **Основное** – для студентов основной медицинской группы с высоким и средним уровнями физического развития подготовленности. Учебные группы – 16-20 человек на одного преподавателя.

2. **Подготовительное** – для студентов основной и подготовительной медицинских групп, имеющих низкий уровень физического развития и физической подготовленности. Учебные группы – 16-20 человек на одного преподавателя.

3. **Специальное** – для студентов специальной медицинской группы, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения в занятиях физическими упражнениями. Учебные группы – 8-12 человек на одного преподавателя.

4. **Отделение спортивного совершенствования** – для студентов основной медицинской группы, имеющих спортивные разряды и желание заниматься каким-либо видом спорта. Качественный состав учебных групп зависит от спортивной квалификации занимающихся и вида спорта.

Зачетные требования включают:

1. Посещаемость учебных занятий (не менее 50%).
2. Выполнение тестов по физической подготовленности.
3. Контрольные нормативы и зачетные требования по ППФП для каждой специальности.
4. Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой и факультетом.

Зачетный комплекс требований и тестов определяется методическим советом кафедры, и может включать следующие дополнительные требования:

- знания теоретического раздела программы;
- усвоение методических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в повседневном быту, в ППФП и общественной физкультурно-спортивной деятельности;
- овладение техникой изучаемых физических упражнений;
- положительная динамика в выполнении контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Зачет является основной формой контроля знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе академических занятий и домашних заданий по всем разделам программы для данного года обучения [10].

Внеучебные занятия включают занятия физическими упражнениями в режиме повседневной жизни: утренняя гимнастика (зарядка), закаливающие процедуры, самостоятельные занятия физическими упражнениями и играми по интересам (оздоровительный бег, ходьба, плавание, атлетическая гимнастика, аэробика, шейпинг и др.) Программой физической культуры студентам рекомендуется минимальный двигательный режим для самостоятельных занятий в недельном цикле.

Внеучебные занятия предусматривают также занятия в спортивных секциях, альпинистских и туристских клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах, ОФП на платной основе.

Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся по внутривузовскому календарю и включают: *туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления и др.*

Руководство, контроль и консультация студентов по всем формам занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физической культуры. Во всех вузах действует система спортивных соревнований, организуемая спортклубом с помощью кафедр физической культуры:

- спартакиада (между факультетами и курсами в течение года);
- соревнованиями по различным видам спорта.

По календарю межвузовских мероприятий проводятся: «Студенческие игры», чемпионаты Республики Беларусь, универсиады и др. [5].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань, М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.

3. Об организации в 2018/2019 учебном году образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье»: инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sporteducation.by/img/file/01_KATUHINO%20/2018/NORMATIVKA/%D0%98%D0%9C%D0%9F%20%D0%A3%D0%9E%D0%A1%D0%9E%20%20%D1%87_.pdf – Дата доступа: 01.09.2018.

4. Об организации физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования в 2018/2019 учебном году (инструктивно-методическое письмо) // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://sporteducation.by/img/file/01_KATUHINO%20/2018/NORMATIVKA/%D0%98%D0%9C%D0%9F%20%D0%92%D0%AB%D0%A1%D0%A8%D0%95%D0%95%20%D0%9E%D0%91%D0%A0%D0%90%D0%97%D0%9E%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%98%D0%95.pdf – Дата доступа: 01.09.2018.

5. Об организации физического воспитания учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования в 2018/2019 учебном году: инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь // Республиканский центр физического

воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://sporteducation.by/img/file/01_KATUHINO%20/2018/NORMATIVKA/%D0%98%D0%9C%D0%9F%20%D0%A3%D0%9F%D0%A2%D0%9E%20%D0%B8%20%D0%A3%D0%A1%D0%A1%D0%9E%20%20%D0%9E%D0%B1%20%D0%BE%D1%80%D0%B3_%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87_%20%D0%9F%D0%A2%D0%9E%20%D0%B8%20%D0%A1%D0%A1%D0%9E%20%D0%B2%2020182019%20%D1%83%D1%87_%D0%B3.pdf – Дата доступа: 01.09.2018.

6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 02.07.2014 N 16 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. N 17" // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=12551&p0=W21429060&p1=1> – Дата доступа: 01.09.2017.

7. Основы теории и методики физической культуры. Учебник для техникумов / Под. ред. А. А. Гужаловского. М. : 1986. С. 219 – 235.

8. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. / Н. В. Решетников, Кислицин Ю.Л. // М. : Издательский центр «Академия», Мастерство, Высшая школа, 2000. – 152с.

9. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич: в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

Тема 21. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЗРЕЛОМ, ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ *(две лекции)*

План лекции 1

1. Социальная значимость и задачи направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности.
2. Физическая культура в свободное от работы время по месту работы и жительства.
3. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

1. Социальная значимость и задачи направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этой связи физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Связь физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

1. Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработывание, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

2. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3. В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

Данная цель конкретизирована в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности.

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень

профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности.

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В после рабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда [2].

От успешного решения этих задач зависит здоровье человека, его творческое долголетие и общественно-полезная активность. Эти задачи конкретизируются в зависимости от содержания и характера труда, особенностей производственных условий, пола, возраста трудящихся, уровня физической подготовленности, состояния здоровья [1].

2. Физическая культура в свободное от работы время по месту работы и жительства

Ряд факторов физической культуры, которые могут быть применены в дорабочее время с пользой для труда и здоровья трудящихся, пока не получили широкого распространения, если не считать вводной гимнастики. То же самое можно отнести к использованию факторов физической культуры во время обеденного перерыва. При его значительной продолжительности (около часа) и хорошо организованном обеде, занимающем не более половины этого времени, с большой пользой может быть применен ряд физических упражнений, направленных на активизацию восстановительных процессов и общую оптимизацию состояния организма. С этой целью применяются прогулочная ходьба, непродолжительные игры и развлечения спортивного характера, не связанные с большой нагрузкой (настольный теннис, бадминтон) и ближе к концу перерыва – гимнастические упражнения общего и специализированного воздействия. Используются все шире компоненты физической культуры с восстанавливающей, корригирующей, общеобразовательной направленности в после рабочее время.

В целях ускорения после рабочего восстановления применяют физические упражнения общего и специализированного воздействия [3].

Физическая культура в быту трудящихся

К основным формам использования трудящимися физической культуры в быту относятся:

1. *Базово-продолжающая физическая культура.* Направленность данной формы заключается в том, чтобы пролонгировать ту базу общей физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания в период обучения. Она используется на основе индивидуальных запросов, интересов и потребностей практически здоровыми людьми.

Основными формами занятий физическими упражнениями являются секции общей физической подготовки и самостоятельные занятия.

Секции ОФП создаются для желающих заниматься физическими упражнениями, но не проявивших склонность к занятиям определенным видом спорта. Группы комплектуются по возрастному и половому признакам в количестве 20–25 человек в одной группе. Занятия проводятся – 3 раза в неделю в среднем по 1,5–2 часа. Главная задача в секции состоит в обеспечении оптимального уровня всесторонней физической подготовленности, гарантирующей сохранение здоровья и высокую работоспособность. Средствами являются разнообразные физические упражнения из легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и т.д. Удельный вес физической подготовки значительно больше, чем технический. Методика занятий осуществляется в соответствии с методическими принципами физического воспитания. Соблюдается трехступенчатое построение занятий.

Самостоятельные занятия решают ряд задач – от простой профилактики и послерабочего восстановления работоспособности до достижения высокой физической подготовленности. Средства – оздоровительный бег, атлетическая гимнастика, калланетика, стретчинг и др. Количество занятий в неделю от 3 до 7. Недельный объем от 2 до 10 часов.

2. *Гигиеническая и рекреативная физическая культура.* Основное назначение данного направления заключается в оперативной оптимизации организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Гигиеническую функцию в этом аспекте выполняет утренняя гимнастика; рекреативную, связанную с восстановлением работоспособности после трудового дня – занятия различными видами, такими, как туристические походы, водный туризм, лыжные прогулки и т.д.

Утренняя гимнастика является самой массовой формой занятий физическими упражнениями в быту различных контингентов трудящихся. Ее основное назначение связано с переводом организма от пассивного состояния к деятельному состоянию.

Рекреативная форма физической культуры используется в выходные и праздничные дни с целью снятия кумулятивного утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья, организации культурно-развлекательного досуга. Наиболее массовыми видами физической рекреации являются туризм, спортивные игры, купание, рыбная ловля, поход в лес за грибами.

3. *Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.* Термин «реабилитация» по определению Всемирной организации здравоохранения, означает помощь больному в достижении им социально-профессиональной полноценности на которую он способен в рамках существующего заболевания [7].

Оздоровительно-реабилитационное направление представлено следующими основными формами:

- 1) группами ЛФК при больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках и т.д.;
- 2) группами здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.;
- 3) самостоятельными занятиями по предписанной врачами (методистами ЛФК) программе и методике.

Занятия в группах ЛФК осуществляется, как правило, специалистами физкультурно-медицинского профиля.

Группы здоровья формируются с учетом состояния здоровья, а также возраста, пола и уровня физической подготовленности. Численность занимающихся в одной группе может быть от 15 до 20 человек. Занятия носят общеоздоровительный характер для людей, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, и специально направленный лечебный характер с учетом специфики заболевания.

Основными средствами являются легкодозировуемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании разнообразных упражнений.

Занятия проводятся обычно 3 раза в неделю по 45–90 мин. Моторная плотность занятий вначале невысока – 40–45%, в дальнейшем может постепенно увеличиваться до 60 %.

В методике проведения занятий центральное место занимает строго индивидуальное дозирование нагрузки и отдыха. Мера доступности определяется методистом, врачом и самим занимающимся. Нагрузка считается доступной, если после занятий наблюдаются небольшая и приятная усталость, чувство удовлетворения, небольшое потоотделение.

Самостоятельные занятия носят как общеобразовательно-профилактический, так и специально направленный лечебный характер. Например, при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно применять циклические формы физических упражнений аэробного характера [5].

4. *Базовый спорт* является наиболее эффективным средством повышения общей и специальной работоспособности человека, фактором разностороннего развития, укрепления здоровья.

Занятия различными видами спорта трудящихся организуются коллективами физической культуры, функционирующими при крупных предприятиях и учреждениях. При коллективах физической культуры создаются спортивные секции (по видам спорта), в которых могут заниматься все желающие при наличии разрешения врача и хорошей физической подготовленности. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в течение многих лет. Секционные занятия проводятся не менее 3 раз в неделю с учетом закономерностей спортивной тренировки. Численный состав одной группы зависит от вида спорта и уровня спортивной квалификации.

В возрасте 20-30 лет, организм находится в стадии эволюционного развития, во многих видах спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, тяжелая атлетика и др.) можно достигнуть хороших спортивных результатов. На рубеже 30-40 лет спортивная активность и спортивные результаты снижаются. Спорт постепенно заменяется базово-продолжительной физической культурой, а в дальнейшем гигиенической и рекреативной физической культурой [2].

3. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

К пожилому возрасту относят период с 55 до 74 лет (у женщин), с 60 до 74 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий возраст (75-90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением. Старение характеризуется следующими функциональными изменениями. В нервной системе изменяется баланс тормозных и возбуждающих процессов, их сила, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координаций, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности. С возрастом слабеет сократительная функция миокарда, понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утончается, просвет уменьшается. При чрезмерных физических нагрузках, резком охлаждении, сильном волнении и по другим причинам давление может повыситься так резко, что возможны разрывы сосудов. Снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы проявляется в замедлении восстановительных процессов после физической нагрузки.

Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции [4].

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок; в уменьшении величины проявляемой силы и т.п. Наряду с функциональными изменениями наблюдается мышечная атрофия: мышцы уменьшаются в объеме, становятся слабыми.

Существенные изменения отмечаются с возрастом и в костно-суставном аппарате. Суживаются суставные полости, разрастаются образования по краям эпифизов костей, разрыхляется костная ткань (остеопороз), кости становятся хрупкими. В пожилом и старшем возрасте часты случаи деформации позвоночного столба (кифосколиоз).

В процессе старения постепенно изменяется обмен веществ, становясь менее интенсивным в связи с замедлением окислительных процессов. Возрастное нарушение окислительно-восстановительных процессов может

быть причиной различных обменных расстройств. Наиболее распространенное из них - ожирение. Вес тела к 50 годам, как правило, увеличивается, а в старшем возрасте уменьшается. С возрастом ухудшается и терморегуляция, понижается сопротивляемость организма к так называемым простудным заболеваниям [4].

Совокупность отмеченных возрастных изменений морфо-функционального характера проявляется в ухудшении работоспособности и в снижении показателей отдельных физических качеств. Формирование новых двигательных навыков у людей пожилого и старшего возраста происходит замедленно, нарушаются же приобретаемые новые быстро.

Таким образом, чем старше возраст, тем меньше возможность поступательного развития физических качеств и овладения новыми сложными формами движений. Однако при прочих равных условиях такая возможность определяется уровнем предварительной физической подготовленности и систематичностью текущих занятий физическими упражнениями. Целенаправленное использование средств физической культуры позволяет не только приостановить возрастную инволюцию физических качеств, но и намного продлить поступательное развитие отдельных двигательных способностей. Так, у спортсменов нередко наблюдается прогресс в силовых упражнениях до 45 лет и позже.

Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная. Основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте заключается в том, чтобы:

1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья: задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение работоспособности;

2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания: последовательно воплощать эти знания в практические умения.

Частные и дополнительные задачи определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, функционального состояния и приспособительных возможностей организма, уровня физической подготовленности, индивидуальных склонностей и условий быта [6].

План лекции 2

1. Характерные средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.

2. Формы и организация занятий в пожилом и старшем возрасте.

3. Методические основы занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте.

1. Характерные средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

В пожилом и старшем возрасте используются многие из средств физического воспитания, применяемые в зрелом возрасте. Однако предпочтение все больше следует отдавать гигиеническим и естественным факторам оздоровления, а также тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и легко могут быть точно дозированы по нагрузке.

К числу основных средств сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом и старшем возрасте относятся гигиеническая, основная и лечебная гимнастика. Специальные комплексы гимнастических упражнений, методически разработанные для людей этого возраста, позволяют направленно воздействовать на ослабленные мышечные группы, обеспечивать прогрессивные изменения в опорно-двигательном аппарате, не допускать утраты силовых качеств и гибкости, восстанавливать совершенные формы координации движений, поддерживать нормальную осанку. Существенно при этом, что гимнастические упражнения без снарядов, с предметами, специальными устройствами и на снарядах могут быть точно дозированы как по направленности, так и по степени нагрузки.

В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем широко используются дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие упражнения циклического характера, соответственно регламентированные по интенсивности и продолжительности нагрузки. Применяются также такие игры, как теннис, бадминтон, городки.

В этом возрасте доступным и эффективным средством является *дыхательная гимнастика, которая имеет три основных назначения:*

1. Улучшить дыхания во время выполнения физических упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.

2. Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность.

3. Выработать умение дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее действие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и др.).

В пожилом возрасте нередко продолжают заниматься спортивными упражнениями, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований. Стремление к «спортивному долголетию» не должно приходиться в противоречие с интересами сохранения здоровья. Поэтому соревнования оправданы лишь при условии особенно тщательного врачебного контроля и лишь в тех видах спорта, в которых с полной уверенностью можно гарантировать оздоровительный эффект, либо которые не относятся к

высокоинтенсивным видам двигательной деятельности (стрелковый спорт, выездка в конном спорте и т.д.).

В целом удельный вес двигательной активности в режиме жизни людей пожилого и старшего возраста может не только не уменьшаться по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но и возрастать, хотя интенсивность двигательного режима становится меньшей. С уходом на пенсию существенно увеличивается время досуга, которое целесообразно отдавать ежедневным занятиям физическими упражнениями, активному туризму и другим формам физической культуры. Увеличивается также возможность использования оздоравливающих факторов природной среды, соблюдения адекватного особенностям режима занятий, отдыха, сна, питания и других специальных гигиенических условий [5].

2. Формы и организация занятий в пожилом и старшем возрасте

Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самостоятельных началах и осуществляется в различных формах организации занятий: коллективные (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, клубах любителей бега и др.); туристические походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Занятия в группах здоровья и секциях общей физической подготовки проводятся 2-3 раза в неделю под руководством инструкторов-методистов, преимущественно на открытом воздухе по определенным программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся. Продолжительность занятий в начальном периоде не должна превышать 45 минут, с течением времени продолжительность занятий увеличивается до 60-75 минут. Такая продолжительность обусловлена замедленной врабатываемостью и приспособляемостью стареющего организма к физическим нагрузкам.

В содержание самостоятельных (индивидуальных) занятий физическими упражнениями входят: утренняя гигиеническая гимнастика, аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и т.д.), различные игры по упрощенным правилам, спортивные упражнения, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований [6].

Человек, самостоятельно занимающийся физическими упражнениями с целью укрепления и сохранения здоровья, должен знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность его основных частей, их функциональное назначение. Он должен уметь подобрать с помощью методической литературы или опираясь на опыт занятий в школе, в вузе, в спортивной секции и т.п. нужные средства оздоровительной тренировки и их правильную дозировку.

Самостоятельно занимающимся нужно знать правила и понимать сущность физической тренировки, основные механизмы получения тренировочного эффекта [1].

3. Методические основы занятий физической культурой в пожилом и старшем возрасте

Для большинства занятий в «группах здоровья» и секциях общей физической подготовки характерно комплексное применение различных физических упражнений. Занятия проводятся круглогодично на протяжении многих лет с частичным изменением средств, в зависимости от возраста и других условий. По мере старения организма нагрузки теряют общую тенденцию к возрастанию. Они периодически меняются по форме, но сохраняют стабилизирующую направленность. Удельный вес нового материала, подлежащего освоению, уменьшается. Начальный период занятий продолжается 3-6 месяцев. Основные задачи в этот период состоят в том, чтобы обеспечить постепенное повышение функциональных возможностей вегетативных систем и двигательного аппарата, особенно мышц, слабо функционировавших, улучшение общего самочувствия, восстановление утраченных двигательных навыков, необходимых для последующих занятий. В дальнейшем обеспечивается развитие основных физических качеств, формирование и совершенствование необходимых двигательных навыков.

Первостепенное внимание при конкретизации заданий и регулировании нагрузок уделяется принципу доступности и индивидуализации. Во всех случаях, когда нет твердой уверенности, что заданная степень нагрузки вполне соответствует возможностям организма, следует уменьшать ее при первых же индивидуальных симптомах утомления. В пределах отдельных занятий и периодов может выдерживаться тенденция возрастания нагрузок, но с подчеркнутой постепенностью и главным образом в отношении их объема. Особой осторожности требуют скоростные, силовые упражнения и упражнения, характеризующиеся резким изменением положения тела (кувырки, перевороты, висы вниз головой и т.п.).

Ряд упражнений относительно локального характера, не играющих важную роль в противодействии возрастной инволюции опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, целесообразно выполнять ежедневно. К ним относятся: упражнения с небольшими отягощениями для основных групп мышц, не связанные со значительной нагрузкой на вегетативные органы (упражнения для рук и ног с резиновым амортизатором или гантелями и т.д.), упражнения в растягивании и регулируемом расслаблении мышц, упражнения на «осанку» и дыхательные упражнения.

Постоянное внимание важно уделять и упражнениям, препятствующим старческим изменениям в области позвоночного столба (старческий кифоз). Систематические упражнения в растягивании здесь не противопоказаны, если они применяются с разумной осторожностью (достаточно

продолжительное предварительное разогревание, постепенное увеличение амплитуды движений).

Возрастным особенностям людей пожилого и старшего возраста при использовании упражнений циклического характера наиболее соответствуют, как уже отмечалось, нагрузки умеренной интенсивности. Специальная тренировка в упражнениях максимальной и субмаксимальной мощности (например, в беге на короткие и средние дистанции) в этом возрасте, как правило, нецелесообразна. Резкое повышение интенсивности нагрузки даже у бывших спортсменов может вызвать сердечную недостаточность и другие отрицательные явления [5].

Нагрузка в продолжительной ходьбе, наиболее широко используемой на первых этапах занятий, дозируется, исходя из следующих примерных норм. Скорость ее изменяется обычно от 4-6 км/час (на первом этапе) до 6-7 км/час. Длительность пешеходных прогулок для практически здоровых людей составляет 70-100 минут. Для тех, у кого есть незначительные отклонения функционального характера либо начальные формы заболеваний - 60-80 минут. Для имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья - 30-60 минут.

Прогулки в режиме дня рекомендуется совершать по возможности в одно и то же время, начиная с 1,5-3 км и постепенно удлиняя путь до 5-8 км. Темп и продолжительность ходьбы обычно регулируется по самочувствию. Во время ходьбы важно следить за дыханием, вдох и выдох делать ритмично на определенное число шагов. Легко и непринужденно следить за осанкой. Целесообразно постепенно облегчать одежду.

Дальность пеших туристских походов в пожилом возрасте составляет от 10 до 25 км, велосипедных – до 30-50 км. Средняя скорость передвижения – 4-5 км в час.

Занятия урочного типа с комплексным содержанием строятся в соответствии с общепринятой структурой. Подготовительная и заключительная части занятия, как правило, имеют тем большую продолжительность, чем старше занимающиеся, поскольку, как уже отмечалось, с возрастом замедляются процессы вработывания и восстановления. По тем же причинам после основных упражнений предусматривается достаточный отдых (активный и пассивный), проводятся дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении [5].

Общая динамика нагрузки в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или вторую треть основной части занятия. Моторная плотность варьируется в широких пределах. Наиболее значительной она может быть в занятиях, включающих продолжительные занятия циклического характера. Менее значительной – в занятиях комплексного характера. Как уже говорилось, с увеличением возраста занимающихся общий объем работы поддерживается по возможности на достигнутом уровне, а интенсивность поэтапно снижается.

Физические нагрузки волнообразного характера оказывают значительное влияние на организм занимающихся, существенно изменяя состояние практически всех его систем. Причем ответные реакции организма на нагрузки весьма индивидуальны, несмотря на выполнение одних и тех же физических упражнений в процессе занятия. В этой связи, имеет важное значение самоконтроль за состоянием организма и его реакциями на физические нагрузки.

Применяются объективные и субъективные методы самоконтроля. К субъективным методам самоконтроля относят: самонаблюдение и оценку общего самочувствия, сна, физической и умственной работоспособности, настроения, а также общую оценку состояния опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

В качестве объективных методов самоконтроля используют наиболее доступные: наблюдение за частотой сердечных сокращений и артериальным давлением, измерение массы тела, показателей уровня развития физических качеств [3].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Кряж, В. Н. Гуманизация физического воспитания / В. Н. Кряж, З. С. Кряж. – Минск : НИО, 2001. – 179 с.

2. Кряж, В. Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1–4 ступени, возраст – 7–21). Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси» / В. Н. Кряж, З. С. Кряж ; под. общ. ред. В. Н. Кряжа. – Мн. : НИИ ФКиС РБ, 1999.

3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М. : Физическая культура, 2009. - 496 с.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань, М. : Омега-Л, 2004. – 160 с.

5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич: в 2 т. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

6. Теория и методика физической культуры : учебн. / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007.

7. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

Тема 22. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

План лекции

1. Нормативные правовые акты, определяющие организацию физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. Научно-методическое и организационное обеспечение физкультурного образования учащихся.

2. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» как основная форма общего физкультурного образования. Уровни общего среднего образования.

3. Содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–IV, V–XI классов.

4. Содержание, организация, методика обучения и воспитания учащихся в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта».

1. Нормативные правовые акты, определяющие организацию физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. Научно-методическое и организационное обеспечение физкультурного образования учащихся

1. Физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитываемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т.д.). В норме физическое воспитание – многолетний процесс, который отличается своими специфическими особенностями. Иначе говоря, физическое воспитание представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей [2, 7, 8, 21].

Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования носит комплексный характер и включает в себя организацию и проведение не только учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта», но и физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного и продленного дня, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися [7].

Формы организации физического воспитания учащихся:

➤ Формы работы, используемые в режиме учебного и продленного дня:

– ежедневные физкультурно-оздоровительные мероприятия (гимнастика до уроков, физкультминутка, подвижная перемена, спортивный час в группе продленного дня);

– регулярные занятия по расписанию (уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», учебные занятия «Час здоровья и спорта»).

➤ Формы работы по физическому воспитанию, используемые в свободное от уроков время:

– эпизодические физкультурные мероприятия («День здоровья»);

– физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организуемые учебным заведением во внеучебное время (секции и кружки спортивной и оздоровительной направленности, спортивные соревнования, туристические слеты, спортивные праздники и т.д.);

– физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организуемые учреждениями дополнительного образования (занятия в секциях ДЮСШ, ДЮК, ДЮКФОН, Дворцах молодежи и т.д.);

– физкультурные мероприятия в семейном быту учащихся (утренняя гимнастика, физкультминутки, самостоятельные занятия ОФП и т.д.).

Система образования учащихся в Республике Беларусь включает в себя систему общего среднего образования, систему профессионально-технического образования, систему среднего специального образования, систему дополнительного образования.

Образование – обучение и воспитание в интересах личности общества и государства, направленные на усвоение знаний, умений, навыков, формирование гармоничной, разносторонне развитой личности обучающегося [1].

Общее среднее образование включает три ступени: I ступень – начальное образование (I–IV классы); II ступень – базовое образование (V–IX классы); III ступень – среднее образование (X–XI классы).

Образовательный процесс – деятельность по обучению и воспитанию, осуществляемая учреждением образования в целях освоения обучающимися содержания образовательных программ.

Образовательный процесс при обучении и воспитании на I, II и III ступенях общего среднего образования организуется в режиме шестидневной школьной недели, включающей пятидневную учебную неделю и один день недели для проведения с учащимися спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных, иных воспитательных мероприятий [1].

Государственная политика в сфере образования основывается на принципах:

– приоритета образования;

– приоритета человеческих ценностей, прав человека, гуманистического характера образования;

– гарантии конституционного права каждого на образование;

- обеспечение равного (права) доступа получения образования;
- обязательного общего базового образования;
- интеграции в мировое образовательное пространство;
- экологической направленности образования;
- светского характера образования и др. [1].

Основным документом, который определяет цель, структуру, содержание и основные направления развития физкультурного образования в рамках общего среднего образования, основополагающие принципы его реализации и дальнейшего совершенствования, является *Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье»*.

Концепция разработана на основе и с учётом нормативных правовых документов, регламентирующих физическое воспитание учащихся: *Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»*, *Кодекса Республики Беларусь об образовании* и др.

На основании Концепции учебного предмета «Физическая культура и здоровье» разрабатывается *Государственный образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I–XI классы)*. Образовательный стандарт – технически нормативный правовой акт, определяющий содержание образовательной программы посредством установления требований к образовательному процессу и результатам освоения ее содержания. Стандарт конкретизирует цель, задачи, содержание физического воспитания в учреждениях общего среднего образования, а так же требования к уровню подготовленности по ступеням общего среднего образования [1].

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование физической культуры личности и оздоровление обучающихся с учетом их возрастных особенностей. Указанная цель достигается в результате решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и прикладных задач.

При проведении образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования учитель физической культуры руководствуется утвержденными учебными программами для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. I–III классы»(2017), IV класс (2018), V–XI классы (2019), X класс (2020), учебной программой для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье. I–XI классы» (2017).

Нормативное правовое обеспечение организации физического воспитания учащихся включает в себя:

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : ред. от 23.7.2019 г., № 231-3 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

2. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с положением об учреждении общего среднего образования, правилами проведения аттестации учащихся при освоении содержания образовательных программ общего среднего образования, санитарными нормами и правилами «Требования для учреждений общего среднего образования», санитарными нормами, правилами и гигиеническими нормативами «Гигиенические требования к устройству, оборудованию и эксплуатации плавательных бассейнов и аквапарков, санитарными нормами и правилами «Требования к устройству и эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений», постановлением «Медицинская справка о состоянии здоровья» и др.

2. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» как основная форма общего физкультурного образования. Уровни общего среднего образования

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» изучается на всех ступенях общего среднего образования как основная обязательная для всех учащихся организационная форма физического воспитания, обеспечивает тот минимум знаний, двигательных умений и навыков, который предусмотрен учебной программой и составляет основу общей физической подготовки учащихся. Социально-педагогическое значение направленного использования средств физической культуры в школьном возрасте заключается в следующем:

- создается прочный фундамент гармонического физического развития, укрепления здоровья, всестороннего физического образования и воспитания, накапливаются предпосылки для успешного овладения производственно-трудовыми, воинскими и другими специальностями;
- обеспечивается высокий уровень физической и умственной работоспособности и как следствие этого – достижение высокой успеваемости в учебных занятиях, а впоследствии – эффективность общественно полезной деятельности;
- рационально используется досуг, в котором элементы физической культуры являются эффективным средством против, пассивного время препровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.);
- последовательно повышается нравственная, интеллектуальная, эстетическая и трудовая культура подрастающего поколения [3,7].

Изучение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для всех видов учреждений общего среднего образования проводится в объеме 2

часа в неделю. Не допускается проведение уроков в одном классе в течение двух дней подряд, больше одного раза в неделю первым или последним уроком. Учебные занятия проводятся в специально оборудованных спортивных залах, на стадионах, спортивных площадках в бассейнах учреждений общего среднего образования. Условия организации физического воспитания должны соответствовать гигиеническим требованиям к устройству, содержанию общеобразовательных учреждений, гигиеническим требованиям к эксплуатации и устройству спортивных сооружений, правилам обеспечения безопасности занятий по физической культуре и спорту. С этой целью к занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме [5].

Для проведения учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» учащиеся распределяются на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная медицинская и лечебной физической культуры. Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям не допускаются. При проведении учебных занятий в X-XI классах по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» классы делятся на группы юношей и девушек.

Отбор и конструирование содержания образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на всех ступенях общего среднего образования основаны на дидактических требованиях, предъявляемых к учащимся, отнесённым по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изучают учебный предмет «Физическая культура и здоровье» вне рамок урока физической культуры. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры, должны посещать занятия ЛФК в учреждениях здравоохранения по месту жительства.

Учебные занятия «Час здоровья и спорта» на I-III ступенях общего среднего образования являются обязательными, планируются и проводятся один раз в неделю за счет учебных часов, предусмотренных в типовом учебном плане общего среднего образования на проведение факультативных занятий. При проведении данных занятий в X-XI классах деление класса на группы не осуществляется. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК, а также временно освобожденные от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», обязаны присутствовать на нем и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным им видам учебной деятельности.

У каждого учителя, который проводит учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», должны быть следующие документы планирования учебного материала по параллелям классов:

- годовой план-график распределения учебного материала;
- календарно-тематические планы;
- планы-конспекты уроков [5].

В лицеях и гимназиях разрешено открывать специализированные по спорту классы.

Изучение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» осуществляется на базовом и повышенном уровнях.

Базовый уровень изучения учебного предмета – изучение содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье», которое является обязательным при освоении учебной программы.

Изучение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на **повышенном уровне** происходит на факультативных занятиях спортивной направленности (атлетическая гимнастика, аэробика, футбол, туризм, теннис, баскетбол, черлидинг и др.).

3. Содержание учебных программ по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–IV, V–XI классов

Структура учебной программы «Физическая культура и здоровье» 5–11 класс

Учебная программа имеет две части: пояснительную записку и материал для учебной работы.

В пояснительной записке излагается цель изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье», задачи образовательные, воспитательные, оздоровительные и прикладные. Кратко раскрывается содержание базового и вариативного компонентов программы.

Материал для учебной работы представлен следующими разделами:

1. Примерное распределение учебного материала (по классам с 5 по 11).
2. Содержание разделов и тем учебного материала по классам (инвариантного и вариативного компонентов).
3. 10-балльные шкалы оценки уровня развития двигательных способностей учащихся по классам (тестирование).
4. 10-балльные шкалы оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию двигательных качеств.
5. Домашние задания для учащихся.
6. Требования к учащимся, оканчивающим вторую и третью ступень общего среднего образования [14, 16].
7. Вариативный компонент программы.
8. Час здоровья и спорта.
9. Тестирование учащихся.
10. Приложение.

Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся I – IV классов имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- примерное распределение учебного материала на 68 часов;

- введение в школьную жизнь – 4 часа (подвижные игры в течение 2-х недель только для 1 класса);
- знания – 4 часа (понемногу (3–5') на всех уроках);
- умения, навыки, способы деятельности – 60 часов (весь материал является базовым);
- развитие двигательных способностей – здесь же домашние задания, тестирование – 3 часа на 2-х последних неделях учебного для учащихся 1 класса, 6 часов – для учащихся 2–4 классов;
- 10-ти бальная шкала оценки уровня двигательных способностей для девочек и мальчиков;
- примерные рекомендации по недельному двигательному режиму;
- требования к учащимся, оканчивающим IV класс [18].

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» представлено базовым и вариативным компонентами.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» достигается в результате решения образовательных, воспитательных, оздоровительных, прикладных задач.

К образовательным задачам учебного предмета относятся освоение и обучение использованию доступных в школьном возрасте:

- физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий;
- духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности;
- двигательных умений и навыков, составляющих содержание изучаемых видов спорта.

Воспитательной задачей учебного предмета является содействие становлению и развитию:

- отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как ценности;
- положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

Оздоровительными задачами физического воспитания являются:

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;
- содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни.

К прикладным задачам учебного предмета, обеспечивающим успешную социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности обучающихся, относятся:

- обучение умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных физкультурных занятий;
- формирование знаний, умений и навыков обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях (для проживающих в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС) [11, 12, 13, 14. 15, 16,20].

4. Содержание, организация, методика обучения и воспитания учащихся в процессе освоения содержания образовательных программ общего физкультурного образования

Содержание учебного предмета представлено базовым и вариативным компонентами.

Инвариантный (базовый) компонент учебной программы обеспечивает необходимый минимальный уровень формирования физической культуры личности на каждой ступени образования и в каждом классе. Он обязателен для освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Содержание учебного материала инвариантного компонента учебной программы рассчитано на 50 часов в 5 и 6 классах; 48 часов в 7-8 классах, 46 часов в 9 классе, 45 часов в 10 и 11 классах.

Вариативный компонент включает в себя виды спорта, не вошедшие в базовый (плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, конькобежная подготовка, настольный теннис). Содержание вариативного компонента может использоваться преподавателем физической культуры с учетом интересов учебного заведения, учащихся и наличия физкультурно-спортивной базы в соответствии с примерным распределением учебного материала для каждого класса. В 5-6 классах – вариативный компонент учебной программы составляет 20 часов; в 7 и 8 классах 22 часа, в 9 классе – 24 часа, в 10 и 11 классах – 25 часов.

Инвариантный (базовый) компонент содержания учебной программы включает в себя разделы «Основы физкультурных знаний», «Основы видов спорта», «Тестирование».

Изучение раздела «Основы физкультурных знаний» планируется в объеме двух часов и содержит основы знаний о здоровом образе жизни, олимпизме и олимпийском движении, обеспечении безопасности при проведении занятий, правилах самоконтроля при проведении занятий, гигиенические знания.

Раздел «Основы видов спорта» содержит практический учебный материал, подлежащий освоению и последующему применению с целью развития координационных и кондиционных способностей, формирования двигательных умений и навыков, способов деятельности, а также

теоретический – необходимый для успешного освоения практического. При выборе средств физического воспитания предпочтение отдается физическим упражнениям, направленным на разностороннюю физическую подготовку, дающую оздоровительный эффект, учитывается воздействие неблагоприятных экологических факторов на детский организм, связь с национальной культурой. Учебной программой предусмотрено изучение основ легкой атлетики, гимнастики и акробатики, лыжных гонок и кроссовой подготовки, спортивных игр.

Содержание разделов «Основы физкультурных знаний» и «Основы видов спорта» для каждого последующего года обучения усложняется. Программные учебно-нормативные требования дифференцируются с учетом возрастно-половых особенностей развития детского организма.

Раздел «Тестирование» планируется в объеме 6 часов, по 3 часа в первой и четвертой четвертях. Учащиеся выполняют 6 тестовых упражнений по выбору. Результаты тестирования используются для определения уровня физической подготовленности учащихся.

В процессе физического воспитания на **первой ступени общего** среднего образования эффективным средством обучения, воспитания и развития является *подвижная игра*. В младшем школьном возрасте подвижная игра, оставаясь важным средством физического воспитания, постепенно вытесняется более регламентированными формами освоения учебного предмета. Но игровой метод остается в начальной школе одним из ведущих. Содержание физического воспитания строится на игровой основе с направленностью на освоение школы движений. На первой ступени общего среднего образования весь программный учебный материал **является базовым** [5].

Основу содержания предмета на **второй ступени общего среднего** образования составляет изучение основ видов спорта. Такое содержание обусловлено, в первую очередь, необходимостью сформировать у учащихся духовно-нравственные и физические ценности.

В содержание учебной программы включены:

- легкая атлетика;
- гимнастика и акробатика;
- лыжные гонки;
- легкая атлетика (кроссовая подготовка);

по выбору две из четырех спортивных игр: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол. Количество учебных часов на разные темы зависит от класса.

Для старшего школьного возраста на **третьей ступени общего среднего** образования характерен выбор молодыми людьми своего дальнейшего жизненного пути. Для подавляющего большинства в этом возрасте физическая культура в прежнем ее виде утрачивает интерес и актуальность. Поэтому в содержание данного учебного предмета включаются инновационные технологии его изучения, широко используется личностно-

ориентированный подход (с учетом уровня физического развития и возрастных особенностей формирования личности).

Основу учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на этом этапе составляют такие виды физкультурной и спортивной деятельности, как спортивные игры (по выбору одна из четырех игр: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол), легкая атлетика, аэробика, атлетическая гимнастика, акробатика, лыжные гонки и кроссовая подготовка.

В связи с повышением требований к уровню физической подготовленности, начиная с IX класса, содержание физического воспитания приобретает выраженную спортивную направленность.

У школьников необходимо формировать следующие пять групп двигательных умений и навыков (З.И.Кузнецова, 1968):

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 (мячами, скакалками, лентами, гантелями, гимнастическими палками);

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).

Рекомендуемая для изучения литература

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : ред. от 23.7.2019 г., № 231-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

2. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» // Фізична культура і здароўе. – 2009. – № 3. – С. 3–8.

3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник студентов высш.учеб.заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.

4. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

5. Об организации в 2019/2020 учебном году образовательного процесса при изучении учебных предметов и проведении факультативных

занятий при реализации образовательных программ общего среднего образования [Электронный ресурс] : инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь // Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://adu.by/images/2019/08/IMP_obschee-polog-2019-2020.docx – Дата доступа: 20.04.2020.

6. Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I–XI классы) // Фізичная культура і здароўе. – 2009. – № 3. – С. 9–26.

7. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / В. М. Выдрин [и др.] ; под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.

8. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

9. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 27 июля 2017 г., № 90 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protses-2019-2020-uchebnyj-god/obshchee-srednee-obrazovanie/201-uchebnye-predmety-i-iv-klassy/1265-1-klass.html>. – Дата доступа: 20.04.2020.

10. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для II класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 27 июля 2017 г., № 90 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protses-2019-2020-uchebnyj-god/obshchee-srednee-obrazovanie/201-uchebnye-predmety-i-iv-klassy/1266-2-klass.html>. – Дата доступа: 20.04.2020.

11. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-6kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

12. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-7kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

13. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII класса учреждений общего среднего образования

с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-8kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

14. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-9kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

15. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-10kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

16. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-11kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

17. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для III класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 27 июля 2017 г., № 90 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protses-2019-2020-uchebnyj-god/obshchee-srednee-obrazovanie/201-uchebnye-predmety-i-iv-klassy/1267-3-klass.html>. – Дата доступа: 20.04.2020.

18. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IV класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 27 июля 2017 г., № 90 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protses-2019-2020-uchebnyj-god/obshchee-srednee-obrazovanie/201-uchebnye-predmety-i-iv-klassy/1268-4-klass.html>. – Дата доступа: 20.04.2020.

19. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего

образования, с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 18 авг. 2017 г., № 109 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа : <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protses-2019-2020-uchebnyj-god/obshchee-srednee-obrazovanie/202-uchebnye-predmety-v-xi-klassy/1295-fizicheskaya-kultura-i-zdorove.html>. – Дата доступа: 20.04.2020.

20. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-5kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

21. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478с.

Тема 23. МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

План лекции

1. Планирование как исходный компонент управления физкультурным образованием учащихся.
2. Предпосылки, определяющие эффективность технологии планирования физкультурного образования.
3. Требования к планированию физкультурного образования.
4. Временной фактор как основание, определяющее степень конкретизации и глубину раскрытия содержания документов планирования образовательного процесса.
5. Общая характеристика технологии разработки основных документов планирования.

1. Планирование как исходный компонент управления физкультурным образованием учащихся

Планирование – это процесс предварительной разработки и документального оформления содержания и последовательности действий педагога с целью решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями. Функция педагогического планирования состоит в предвидении ожидаемого результата и проектировании того, как будет разворачиваться процесс физического воспитания.

Планирование образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» значительно отличается от планирования по другим учебным предметам. Это обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой учебной программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие.

Компоненты планирования образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»:

1. Умелое формулирование целей и задач ФВ на длительный период (год) и ближайшие сроки (четверть, цикл уроков, урок);
2. Обоснованный отбор и последовательное расположение (напр. «сезонное») учебного материала в соответствии с поставленными задачами;
3. Проектирование деятельности учеников и своей собственной деятельности в процессе ФВ;
4. Коррекция намеченных планов на основе данных учета результатов процесса ФВ учащихся.

2. Предпосылки, определяющие эффективность технологии планирования физкультурного образования

Личный опыт и знания учителя

Подразумеваются знания:

- возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- методических основ физического воспитания (принципы, методы, нормирование нагрузок и т.п.).

Наличие программно-нормативных требований:

- содержание учебного материала для конкретного возраста учащихся;
- нормативы как критерии полноценного решения задач физического воспитания.

Учет климатических и экологических условий учреждения общего среднего образования:

- сухая или дождливая осень и весна;
- наличие снега в зимний период;
- радиационное загрязнение среды и др.;
- удаленность учреждения общего среднего образования от места жительства учащихся;
- наличие условий для плавания.

Учет материально-технической оснащенности спортивной базы учреждения общего среднего образования:

- наличие спортивного зала, стадиона, бассейна;
- оборудование спортивной базы;
- наличие раздаточного инвентаря.

Один из главных критериев оценки состояния работы учреждения общего среднего образования по физическому воспитанию является количество инвентаря на 1 ученика [1, 15].

3. Требования к планированию процесса физкультурного образования

1. Научность – в основе планирования должны лежать методические принципы физического воспитания и правила их реализации.

2. Реальность плана – учет уровня подготовленности учащихся, сложности упражнений и величины нагрузок, климатических условий, наличие физкультурно-спортивной базы.

3. Конкретность – план должен иметь четкую структуру, конкретизирующую содержание отдельных его разделов.

4. Преемственность и перспективность – определение последовательности обучения и развития учащихся с учетом развивающего и поддерживающего эффекта предыдущих занятий.

5. Компактность плана, простота и наглядность оформления – краткость и четкость формулировок, использование графических средств изображения и условных обозначений [2].

4. Временной фактор, как основание, определяющее степень конкретизации и глубину раскрытия содержания документов планирования образовательного процесса

Виды планирования:

- Перспективное (относительно долгосрочное).
- Этапное (среднесрочное).
- Оперативно - текущее (относительно краткосрочное).

Перспективное планирование в учреждениях общего среднего образования приравнивается к одному учебному году и сводится к распределению программного материала на учебный год. В процессе перспективного планирования определяются направленность, цель, обобщенное содержание и контрольные нормативы. Планирование учебно-воспитательной работы на один год имеет существенное значение, т.к. является базой для всех ступеней этапного планирования.

Этапное планирование отличается большей конкретностью работы педагога по реализации задач и последовательностью использования средств их решения. Сроки этапного планирования различны. В учреждении общего среднего образования оно предусматривает методическое раскрытие программного материала на учебную четверть (семестр) [15].

Оперативно - текущее планирование охватывает временные рамки микроцикла, тренировочного дня, одного учебного занятия. В учреждениях общего среднего образования оперативно - текущее планирование представлено планом-конспектом урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебного занятия «Час здоровья и спорта».

Временной фактор

Требования при обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей:

1. Обеспечить на каждом уроке возможно большее число повторений действия.
2. Обеспечить непрерывное обучение на нескольких уроках подряд.
3. ДД необходимо провести через полный дидактический цикл обучения: ознакомление «О», разучивание «Р»; закрепление «З», совершенствование «С», контроль «К». Цикл - 7-9 уроков.
4. Общее количество уроков в цикле, должно гарантировать выполнение контрольных нормативов всеми учащимися.
5. Нагрузка каждого следующего урока должна приходиться на фазу суперкомпенсации.

Пути развития двигательных способностей

Первый путь

В процессе формирования новых двигательных умений и навыков и их совершенствовании параллельно развиваются двигательные способности. Играет ведущую роль в младшем школьном возрасте.

Второй путь

Характеризуется специальной организацией развития двигательных способностей, опираясь на использование усвоенных двигательных действий. Становится ведущим, начиная со среднего школьного возраста.

5. Общая характеристика технологии разработки основных документов планирования

Министерством образования Республики Беларусь утвержден перечень документов планирования образовательного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье» и занятий «Час здоровья и спорта».

Документы планирования:

У каждого учителя физической культуры должны быть следующие документы планирования:

- годовой план-график распределение разделов учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и занятий «Час здоровья и спорта»;

- поурочные календарно-тематические планы-графики на четверть по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта»;

- планы-конспекты уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и учебных занятий «Час здоровья и спорта».

Годовой план - график

Разрабатывается на основании учебной программы «Физическая культура и здоровье» для параллели классов. Этот документ определяет порядок организации и проведения учебных занятий в учреждении общего среднего образования. Его основное значение заключается в распределении разделов, тем учебной программы по урокам и четвертям учебного года.

Поурочный календарно-тематический план-график

На учебную четверть предусматривает отражение содержания учебных занятий, задач обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей и затрат времени на все элементы образовательного процесса.

План-конспект урока

Разрабатывается на каждое учебное занятие на основании содержания поурочного календарно-тематического плана-графика на учебную четверть.

Структура плана-конспекта должна включать в себя следующие элементы:

- обозначение частей урока и их продолжительность;
- содержание учебного материала для каждой части урока;
- дозировку нагрузки при выполнении упражнений и комплексов;
- организационно-методические указания по выполнению каждого задания[4].

Утверждаю

« _____ » _____ 20__ г.

дата проведения

учитель физической культуры

« _____ » _____ 20__ г.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА № 50

для учащихся 5 «В» класса

Задачи урока:

1. Ознакомить с техникой выполнения кувырка вперед в группировке.
2. Разучивать стойку на лопатках с прямыми ногами.
3. Способствовать развитию гибкости.
4. Способствовать развитию скоростно-силовых способностей.

Инвентарь: гимнастические маты, набивные мячи.

Место проведения: спортивный зал.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 11-12'	1. Построение. Рапорт. Сообщение задач урока.	1'	В одну шеренгу. Отметить отсутствующих
	2. Строевые упражнения. Повороты прыжком направо, кругом, налево, прыжком налево	30"	Добиться синхронности и четкости выполнения упражнений
	3. Разновидности ходьбы: - обычная - на носках, руки за головой - в полуприседе, руки к плечам - в приседе, руки на пояс	1' 30" 30" 30" 30"	В среднем темпе Требовать разведения локтей Контролировать осанку Добиваться сохранения равновесия
	4. Разновидности бега: - обычный - противоходом, налево - змейкой - спиной вперед - с высоким подниманием бедра, руки на поясе - сгибая голень назад, руки сзади	1'20" 20" 20" 20" 20" 20" 20"	В среднем темпе, дистанция 1 м. Следить за сохранением дистанции Требовать активной работы рук Обеспечить сохранение дистанции Добиваться вертикального положения туловища

в замке		С постепенным ускорением
5. Перестроение для ОРУ в колонну по 4	20"	Через центр в колонну по 4, дистанция и интервал 2 шага, маар
6. ОРУ с набивными мячами:	6' 20"	Использовать фронтальный метод
1) И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе 1-2 - поворот головы влево 3-4 - и.п. 5-8 - то же вправо	4-6 раз	Медленный темп. Требовать сохранения динамической осанки
2) И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу 1-3 - правую назад на носок, мяч вверх, прогнуться, посмотреть на мяч 4 - и.п. 5-8 - то же левой.	6-8 раз	Медленный темп. Добиваться синхронности выполнения и постепенного увеличения амплитуды движения
3) И.п.- узкая стойка ноги врозь, мячверху 1- правую в сторону на носок, наклон вправо 2- И.п. 3- левую в сторону на носок, наклон влево 4- И.п.	6-8 раз	Средний темп. Добиваться полного выпрямления рук в локтевых суставах.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть 27-29'	1. Кувырок вперед в группировке	8'	
	а) перекаат лежа на спине в группировке.	8-10 раз	Акцентировать внимание занимающихся на положении рук в момент группировки
	б) перекаат лежа на спине в группировке, переход в сед в группировке	10-12 раз	Указать на необходимость прижать подбородок к груди в группировке
	в) из упора присев кувырок вперед в сед	3-6 раз х 2 п.	Контролировать плотность группировки
Заключительная часть 4-5'	1. Упражнения на восстановление и расслабление	2'	В движении в колонне по одному
	1) Ходьба, руки в «замок» 1-2 руки вверх, прогнуться - ВДОХ 3-4 наклон вперед, руки вниз - ВЫДОХ	4-6 раз	Темп постепенно замедлять. Указать на необходимость расслабления

	2. Подведение итогов занятия	1'	Выделить лучших учеников
	3. Выставление оценок	1'	Указать критерии оценок
	4. Домашнее задание: наклоны вперед из положения сидя 15 р.х 4 п.	1'	Рекомендовать ежедневное выполнение

Замечания по уроку _____

Оценка за конспект _____

Оценки за проведение уроков _____

Рекомендуемая для изучения литература

1. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.

2. Об организации в 2019/2020 учебном году образовательного процесса при изучении учебных предметов и проведении факультативных занятий при реализации образовательных программ общего среднего образования [Электронный ресурс] : инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь // Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://adu.by/images/2019/08/IMP_obschee-polog-2019-2020.docx – Дата доступа: 20.04.2020.

3. Основы физического воспитания в системе образования : рабочая тетр. для студентов 3-го курса дневной и 4-го курса заоч. форм получения образования по специальностям 1-88 01 01 «Физ. культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоров. и адапт. физ. культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физ. реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортив.-пед. деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортив.-турист. деятельность (по направлениям)» / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост.: Н. П. Ступень [и др.]. – 6-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2019. – 83 с.

4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 463 с.

5. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-5kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

6. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-6kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

7. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа:

<https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-7kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

8. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-8kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

9. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для IX класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-9kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

10. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-10kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

11. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : утв. постановлением М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г., № 123 // Национальный образовательный портал – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/11/up-fiz-kultura-11kl-rus.pdf>. – Дата доступа: 20.04.2020.

12. Физическая культура и здоровье. Контроль за учебной деятельностью учащихся : 5–11 классы : пособие для учителей / В. С. Овчаров [и др.] ; Нац. ин-т образования ; под ред. В. А. Баркова. – Минск : Аверсэв, 2013. – 160 с.

13. Физическая культура и здоровье. Подвижные и спортивные игры : пособие для учителей учр. общ. и сред. образования / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 476 с.

14. Физическая культура и здоровье. Циклические и сложнокоординационные виды спорта : пособие для учителей учр. общ. сред. образования / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 446 с.

15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478с.

Тема 24. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

План лекции

1. Значение учебного занятия (урока) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в решении задач физкультурного образования учащихся. Типы, виды, структура урока физической культуры и характеристика его частей.

2. Подготовка учителя физической культуры учебному занятию. Требования к проведению учебного занятия.

3. Определение задач и организация учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (формирование учебных групп, методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на решение задач урока).

4. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока. Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

1. Значение учебного занятия (урока) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в решении задач физкультурного образования учащихся. Типы, виды, структура урока физической культуры и характеристика его частей

Методика проведения урока физической культуры является составной частью управленческого цикла процесса физического воспитания. Она включает:

- 1) Планирование процесса физического воспитания.
- 2) Организацию уроков физической культуры.
- 3) Руководство процессом физического воспитания на уроках
- 4) Контроль за результатами физического воспитания.

Урок физической культуры является основной формой физического воспитания школьников. В процессе урока физической культуры решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Решая образовательные задачи, учитель обеспечивает овладение учащимися двигательными умениями и навыками, предусмотренными учебной программой; способствует приобретению знаний о значении физической культуры в формировании ЗОЖ, о средствах и методах самоконтроля, о методике применения средств физической культуры для самостоятельных занятий; вырабатывает потребность к самостоятельным занятиям физическими

упражнениями, творческое отношение к использованию ценностей физической культуры.

Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На учебных занятиях формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, решительность, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.

Решение оздоровительных задач предполагает формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизацию обменных процессов, обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития двигательных способностей и т.д.[2, 3].

В соответствии с образовательной направленностью решаемых задач уроки подразделяются на следующие типы:

- вводные уроки;
- уроки изучения нового материала;
- уроки совершенствования освоенного материала;
- смешанные (комплексные) уроки;
- контрольные уроки.

Выделяют следующие разновидности уроков:

- гимнастика и акробатика;
- легкая атлетика;
- спортивные игры;
- плавание;
- лыжные гонки;
- кроссовая подготовка и др.

Структура урока физической культуры:

1. *Подготовительная часть (5–15 минут).*

Задачи:

- организация учащихся.
- функциональная подготовка организма учащихся к предстоящей основной деятельности.

Средства:

Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, ОРУ без предметов и с раздаточным инвентарем, подвижные и народные игры низкой и средней интенсивности и др.

2. *Основная часть (25–35 минут).*

Задачи:

- формирование у учащихся физкультурных знаний, двигательных умений и навыков;

– развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств;

– обучение умению применять приобретенные навыки и качества в условиях жизни, спортивной и трудовой деятельности.

Средства:

Основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта, спортивных, подвижных и народных игр.

3. Заключительная часть (до 5 минут).

Задачи:

– приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние;

– организованное завершение занятия, подведение итогов, установка на следующий урок.

Средства:

Строевые упражнения, медленный бег, ходьба, упражнения на восстановление дыхания, на расслабление, на внимание, подвижные игры низкой интенсивности, элементы дыхательной гимнастики и др. [2, 3, 7].

2. Подготовка учителя физической культуры учебному занятию. Требования к проведению учебного занятия

Успех проведения любого урока зависит от степени основательности подготовки учителя. Различают заблаговременную и непосредственную подготовку.

Заблаговременная подготовка:

- разработку планов-конспектов урока;
- обеспечение учебного процесса оборудованием и инвентарем
- повышение квалификации учителя;
- подготовка актива учащихся для помощи учителю на уроке.

Непосредственная подготовка:

- просмотр конспекта урока;
- просмотр своего внешнего вида;
- оценка владения материалом урока;
- подготовка места занятий, инвентаря;
- обеспечение санитарно-гигиенических условий для занятия[2, 3, 7].

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению. К основным из них относятся:

1. Четкость постановки целей и задач.
2. Соответствие состава учебного материала учебной программе.
3. Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом цели и задач.
4. Тесная связь уроков с предыдущими и последующими.
5. Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения.
6. Обеспечение техники безопасности на уроке.
7. Контроль за ходом ЧСС и результатами учебной деятельности [2, 4].

3. Определение задач и организация учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (формирование учебных групп, методы организации деятельности учащихся на уроке, распределение времени на решение задач урока)

В соответствии с требованиями дифференцированного обучения учащихся принято делить на группы по следующим признакам:

- по полу;
- по состоянию здоровья;
- по уровню физической подготовленности.

Методы организации деятельности учащихся на уроке:

1. Фронтальный метод.
2. Групповой метод.
3. Индивидуальный метод.
4. Метод дополнительных упражнений.
5. Метод круговых станционных занятий.

Распределение времени на уроке зависит от особенностей и состояния занимающихся, задач, намеченных для данного занятия, специфики избранных средств, общей продолжительности урока, внешних условий работы и других факторов.

В начальной школе объем времени урока (45 мин) равномерно распределяется на подготовительную и заключительную части и составляет 11-13 мин, или по 20-25 %, основная часть урока – занимает 45-46 % общего времени (19-22 мин).

Начиная с IV класса учителя физической культуры выделяют сравнительно меньше времени на подготовительную и заключительную части, одновременно увеличивая объем основной части урока. Так, в IV-IX классах подготовительная и заключительная части урока составляют 5-10 мин, основная – 25-35 мин; в X-XI классах на подготовительную и заключительную части урока отводится до 5 минут, остальное время – на основную часть урока [2, 3, 4].

Экономии времени в подготовительной части способствуют также следующие мероприятия:

- своевременное начало урока (по звонку все в строю);
- список отсутствующих физорг готовит заранее;
- общеразвивающие упражнения разучиваются дома;
- запись подготовительной части под музыку на магнитофон.

Экономия времени в заключительной части может быть достигнута путем совмещения времени на восстановление организма и подведение итогов урока. Из опыта эстонских учителей – в заключительной части урока все учащиеся ложатся на маты (траву) и расслабляются под тихое звучание музыки, а в это время учитель подводит итоги урока.

Эффективность основной части повышается за счет:

- увеличения количества подгрупп, работающих на различных рабочих местах (не 4, а 8 отделений);
- увеличения количества снарядов и инвентаря на рабочих местах;
- использования нестандартного оборудования;
- использования круговой тренировки.

Эффективность деятельности учителя во многом зависит от принятого им стиля руководства. В педагогике различают 4 стиля руководства:

1. Авторитарный (самовластный) характеризуется непосредственным вмешательством учителя во все детали жизни и учения детей, мелочной опекой, приказными методами руководства. При авторитарном стиле руководства полностью подавляется личная активность учащихся. Все держится на регламентации, принуждении, жестком педагогическом контроле.

Самостоятельность, инициатива, ответственность, взаимопомощь не формируются.

2. Либеральный стиль характеризуется ослаблением роли учителя в учебном процессе. Требовательность и авторитет учителя низкие. На занятиях нет дисциплины. Либеральный стиль чаще всего является признаком работы начинающего учителя.

3. Демократичный стиль – наиболее перспективный, характеризуется привлечением внимания учащихся к управлению делами коллектива. Формируются инициатива, взаимопомощь, ответственность. Учитель выступает как старший товарищ.

4. Неустойчивый стиль руководства – не придерживается никаких стилей. Ведет к конфликтам. Падает интерес к урокам. Причины – неопытность и особенности характера – нерешительность, слабоволие [2].

Корректирование процесса физического воспитания

Корректирующая деятельность учителя связана с преодолением стихийно возникающего отставания в усвоении учебного материала. По показателю отставания учащиеся делятся на следующие группы:

- с незначительным и быстро проходящим отставанием;

- с незначительным, но продолжительно длящимся отставанием;
- со значительным и продолжительным отставанием.

Для корректировки отставания необходимо, прежде всего, выявить причину отставания. Встречаются 2 группы причин:

- 1) причины, обусловленные несовершенством организации, средств и методов обучения и воспитания;
- 2) причины обусловленные особенностями учащихся (пропуски по болезни, отсутствие интереса, недостатки физического развития и т.п.).

В первую очередь надо устранять причины отставания, зависящие от качества преподавания. Корректирующие действия должны носить сугубо индивидуальный характер.

Известно, что более выгодно по затратам времени, усилий и средств предупреждать ошибки, чем исправлять их.

На исправление ошибки требуется в 2-3 раза больше времени, чем на формирование движений.

Различают следующие группы ошибок:

1) Автоматизированные и неавтоматизированные ошибки. Автоматизированные – это прочно закрепленные ошибки, которые исправлять очень трудно. Неавтоматизированные ошибки – быстро устраняются;

2) Комплексные и частные ошибки. Комплексные ошибки – это когда неправильное выполнение его первых элементов вызывает цепную реакцию ошибочного действия. Частные ошибки возникают при относительной независимости элементов в целостном двигательном действии.

3) Существенные и несущественные ошибки. Существенные – это когда искажается основа двигательного действия. Несущественные ошибки – это незначительные ошибки в подготовительной или заключительной среде движения.

4) Типичные и нетипичные ошибки. Типичные – допущенные большинством учащихся. Они являются, как правило, следствием методических просчетов учителя (неправильные объяснения, неверный показ) [6].

4. Методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока. Домашние задания по физической культуре и подготовка учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Методика проведения подготовительной части урока зависит от задач, решаемых на уроке, количества занимающихся, от места проведения урока и климатических условий, от принадлежности к медицинской группе и возраста учащихся.

В основной части урока решаются 2 – 3 задачи по обучению двигательным действиям и одна задача по развитию двигательных способностей. В начале

основной части урока решаются задачи по ознакомлению и разучиванию новых двигательных действий, развитию скоростных способностей. В конце основной части урока планируется решение задач по развитию силовых способностей, гибкости или выносливости.

Методика проведения заключительной части занятия зависит от нагрузки, полученной во время урока по предмету «Физическая культура и здоровье» [3].

Урок рассматривается в единстве с выполнением домашних заданий по физической культуре. Различают следующие виды домашних заданий:

- теоретико-методическое;
- по совершенствованию двигательных умений и навыков;
- по развитию двигательных качеств;
- по изготовлению инвентаря и наглядных пособий.

Домашние задания и способы их контроля намечаются заранее и отражаются в документах планирования. Чтобы учащиеся ясно представляли содержание задания и технику выполнения, оно должно быть подробно разъяснено. Одновременно указывается порядок и место выполнения (дома, на спортивной площадке и т. п.).

Самостоятельные занятия физическими упражнениями – важный компонент процесса физического воспитания учащихся. При подготовке учащихся к *самостоятельной* работе учителю следует дать четкие указания об объеме и содержании предстоящей самостоятельной деятельности, о ее целях, а также о технике выполнения, т.е. проинструктировать учеников о том, что делать и как выполнять задание. Так же учащимся необходимо рассказать об основных правилах, которые нужно соблюдать при самостоятельных занятиях физическими упражнениями [4, 7].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников : [пособие] / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры/ Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Основы теории и методики физической культуры : Учеб. для техн. физ. культ./ Под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с., ил.

4. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник/ под ред. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

5. Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации для учителя физической культуры. Легкая атлетика / сост. Г. А. Баландин. – М.: Советский спорт, 2004. – Вып. 3. – 72 с.

6. Урок физкультуры в современной школе: метод. рекомендации для учителя физической культуры. Спортивная гимнастика / сост. Г. А. Баландин. – М.: Советский спорт, 2005. – Вып. 4. – 72 с.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 25. ВНЕУРОЧНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С УЧАЩИМИСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

План лекции

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования. Задачи, содержание и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2. Задачи, содержание и организация внеурочных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования.

3. Учреждения дополнительного образования, осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися. Задачи и организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования.

4. Организационно-методические основы физического воспитания учащихся в семье.

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и их организация в режиме учебного дня в учреждениях общего среднего образования. Задачи, содержание и методика их проведения

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня призвана прежде всего, решать следующие задачи рекреативного плана:

1. Поддержание максимального уровня работоспособности и установки на учебные занятия в школе.

2. Содействие активному отдыху, более полному восстановлению работоспособности учащихся в режиме учебных занятий.

В связи с тем, что физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня проводятся ежедневно, достигая по объему от 1 часа 15 мин до 2 часов 15 мин ежедневно, они также содействуют решению задач общей физической подготовки учащихся.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного и продленного дня относятся: гимнастика до уроков, физкультминутки, подвижная перемена, спортивный час в группе продленного дня [1].

Гимнастика до уроков.

Цель: способствовать более полноценному, быстрому и организованному введению учащихся в режим работы школы.

Организационно-методические требования:

- продолжительность 10-15 мин;
- включает 6-8 несложных упражнений;
- нагрузка средняя и ниже средней с чередованием упражнений средней и малой по величине нагрузки;
- включает упражнения на различные мышечные группы;
- комплексы упражнений рассчитаны на одну четверть с заменой 1-го – 2-ух упражнений один раз в неделю;
- завершается спокойной ходьбой и упражнениями на внимание, настраивающих на последующие учебные занятия.

Физкультминутка.

Цель – способствовать восстановлению работоспособности, ликвидации застойных явлений крови в организме учащихся.

Организационно-методические требования:

- от 1-2 раз до 4 раз в течение учебного дня;
- включает 2-4 упражнения на основные группы мышц (рук, ног, туловища);
- проводится в середине или во второй трети урока;
- на 3-ем или 4-ом уроках можно проводить по две физкультминутки;
- упражнения выполняются под счет или хоровое чтение текстов.

Подвижная перемена.

Цель – способствовать восстановлению работоспособности организма учащихся в период наступления более глубокого умственного утомления.

Организационно-методические требования:

- проводится со всеми учащимися школы;
- нагрузка, как правило, средняя. В холодную погоду – выше средней;
- продолжительность составляет 30 мин., при этом около 20 мин. планируется на активный отдых и 10 мин на организованный выход на площадку и уход в школу.

Спортивный час в режиме продленного дня

Цель – активный отдых учащихся и совершенствование их общей физической подготовленности.

Организационно-методические требования:

- продолжительность спортивного часа 45 мин;
- строится по типу урока физической культуры и состоит из трех частей (подготовительной, основной и заключительной);
- проводится в свободной, непринужденной манере и носит игровой характер [3, 12].

2. Задачи, содержание и организация внеурочных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования

Внеклассная работа во вне учебное время направлена, главным образом на решение задач общефизической и начальной спортивной подготовки учащихся, содействует укреплению интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, выбору спортивной специализации.

В учреждениях общего среднего образования рекомендуется проведение следующих физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися:

- Кружки физической культуры.
- Секции (группы) ОФП.
- Секции спортивной и оздоровительной направленности.
 - Секция туризма.
 - Ежемесячные Дни здоровья.
 - Физкультурные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья», «Белорусская снежинка», «Хрустальный конек».
 - Спортивные соревнования.

Центральную роль во внутришкольных соревнованиях играет ежегодная круглогодичная спартакиада. Она включает в себя следующие обязательные виды спорта:

- две спортивные игры по выбору: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол;
- легкая атлетика;
- летнее и зимнее многоборья «Здоровье»;
- летнее и зимнее многоборья «Защитник Отечества» среди юношей допризывного и призывного возраста ГФОК РБ;
- соревнования по видам испытаний на получение значка «Олимпийские надежды», «Спортивная смена», «Физкультурник Беларуси» ГФОК Республики Беларусь;
- лыжные гонки;
- детские подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!», «Мама, папа, я – спортивная семья!»;
- соревнования по биатлону, лыжным гонкам, пулевой стрельбе «Снежный снайпер» [6].

Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в школе.

К массовым внутришкольным физкультурным и спортивным мероприятиям относят “Дни здоровья и спорта”, физкультурные праздники, спортивные вечера, туристические слеты и разнообразные спортивные

соревнования. Особое место во внеклассной работе по физической культуре занимают детские спортивные соревнования. Различают соревнования:

- внутри класса или секции (по видам спорта, общей физической подготовке, подвижным играм);
- различные отборочные соревнования.

Учебно-тренировочные группы и отделения по видам спорта создаются в ДЮСШ в системе Министерства образования Республики Беларусь, профессионально-технического образования, спорткомплексов, других ведомств и организаций как в городской, так и сельской местности. Спортивные занятия организуются, как правило, в 4 группах спортивной квалификации:

- подготовительные
- учебно-тренировочные
- спортивного совершенствования
- высшего спортивного мастерства

3. Учреждения дополнительного образования, осуществляющие физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися. Задачи и организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися в учреждениях дополнительного образования

Дополнительное образование детей и молодежи – вид дополнительного образования, направленный на развитие личности воспитанника, формирование и развитие его творческих способностей, удовлетворение его индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптацию к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию [Кодекс РБ об образовании, ст.228].

Дополнительное образование учащихся учреждений общего среднего образования осуществляется в соответствии с содержанием образовательной программы по различным профилям, в том числе:

- спортивно-техническому;
- туристско-краеведческому;
- физкультурно-спортивному;
- военно-патриотическому.

Среди задач, стоящих в сфере дополнительного образования в нашем государстве, выделяют следующие:

- обеспечение качества и повышение эффективности дополнительного образования детей и молодежи;
- совершенствование образовательного процесса;
- обеспечение инновационного характера деятельности объединений по интересам различных профилей;

- создание благоприятной среды для самоутверждения и самореализации, а, следовательно, и для эффективного осуществления дальнейшего саморазвития;
- выявление и дальнейшее сопровождение талантливой молодежи, имеющей способности к различным видам деятельности;
- формирование у подрастающего поколения гражданской позиции;
 - вовлечение в общественную деятельность;
 - организация занятости детей в свободное время;
 - профилактика и коррекция асоциального поведения;
 - воспитание у обучающихся потребности и умения самостоятельно использовать физические упражнения для повышения двигательной активности, в целях обеспечения активного отдыха, повышения уровня развития двигательных способностей, совершенствования двигательных умений и навыков, сохранения и укрепления здоровья;
 - создание новых возможностей для освоения учащимися современных и будущих профессий, формирования профессиональных компетенций [10].

В соответствии с Кодексом РБ об образовании образовательный процесс при реализации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи может быть организован в учреждениях образования, на дому, в санаторно-курортных оздоровительных организациях, а также, в иных организациях, которым в соответствии с законодательством разрешено осуществлять данную деятельность. Образовательный процесс организуется по учебным годам и отличается добровольностью при выборе вида деятельности. Освоение содержания образовательной программы может осуществляться на базовом и повышенном уровнях. Базовый уровень образовательной программы является обязательным для освоения всеми участниками образовательного процесса. Повышенный уровень предполагает изучение содержания образовательной программы на базовом уровне с увеличением количества учебных часов и содержания образовательной программы [4].

Основной формой организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования, осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу с учащимися, является урочная. Образовательный процесс может осуществляться как с группой обучающихся, так и индивидуально. Занятия в кружках, группах, секциях могут быть организованы на базе учреждений общего среднего образования, во Дворцах детей и молодежи, в физкультурно- оздоровительных, спортивных центрах (комбинатах, комплексах, центрах физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивных клубах, в спортивно-технических школах, детских экскурсионно-туристических станциях и др.

Прием лиц для получения дополнительного образования детей и молодежи осуществляется на основании заявления обучающегося или его законного

представителя, а также, медицинской справки о состоянии здоровья. В соответствии с Кодексом РБ об образовании порядок получения дополнительного образования детей, обучающихся на дому, определяется положением об учреждении дополнительного образования. Для учащихся, находящихся на лечении или оздоровлении в санаторно-курортных или оздоровительных организациях, создаются условия для получения дополнительного образования. Определяющими условиями обеспечения качества и повышения эффективности образовательного процесса являются совершенствование учебно-программной документации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи и профессиональная компетентность педагогов дополнительного образования.

4. Организационно-методические основы физического воспитания в семье

Основной формой физического воспитания учащихся несомненно являются учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и «Час здоровья и спорта». За один урок учащиеся младшего школьного возраста делают до 3000 произвольных движений, однако двигательная активность ребенка удовлетворяется не более чем на 20 %. Частично решение проблемы удовлетворения дефицита движений может решить семья. Если в семье один из родителей занимается физической культурой, то почти в 60 % случаев занимается ею и ребенок. Если же физкультурой занимаются оба родителя, то уже более 90 % детей следует их примеру.

Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны: периодически проводить беседы со своими детьми на темы ведения здорового образа жизни; приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; участвовать в совместных занятиях оздоровительной физической культурой; следить за физическим развитием, осанкой, здоровьем ребенка. Детей необходимо обеспечить нужным спортивным инвентарем и оборудованием [12].

В процессе физического воспитания в семье решаются задачи:

- укрепления здоровья и содействие гармоническому физическому развитию детей;
- приобщения их к ведению здорового образа жизни, повышению двигательной активности;
- обучения учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- повышения уровня развития двигательных способностей;
- закаливания организма занимающихся;
- приобщения к занятиям спортом, выбор вида спорта;

- создание благоприятного климата в семье и удовлетворения эмоционально насыщенного общения [9].

Задачи физического воспитания в семье будут решаться эффективно при условии единства взглядов и действий педагогического коллектива УОСО, родителей и педагогического коллектива учреждений дополнительного образования.

Наиболее распространенными формами физического воспитания в семейном быту являются:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, прогулки или перед сном;
- физкультминутки во время самоподготовки к урокам, после 30-40 минут работы;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями и играми в свободное от учебы время (катание на велосипеде, самокате, коньках, лыжах, пешие прогулки, игры на свежем воздухе в футбол, баскетбол и др.);
- семейные прогулки, походы, активный отдых на природе, рыбалка, сбор ягод, грибов;
- индивидуальные занятия в домашнем быту для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и физического развития;
- выполнение домашнего задания по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в выходные дни и каникулярное время.

Активный отдых на открытом воздухе, связанный с двигательной активностью по данным А.М. Максименко (2001 г.) должен составлять в режиме дня учащихся от 1,5 до 3-х часов.

Утренняя гигиеническая гимнастика является наиболее распространенной формой физкультурных занятий в семье. Ее выполняют и дети, и родители. Благодаря совместному выполнению утренней гигиенической гимнастики создается благоприятный климат в семье. Ее главное назначение – оптимизировать переход от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности, которая для учащихся заключается в повышении умственной работоспособности, скорейшем включении в образовательный процесс. Параллельно решаются задачи сохранения правильной осанки, закаливание организма, поддержание достигнутого уровня развития двигательных способностей, воспитывается привычка к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В основе утренней гигиенической гимнастики лежат комплексы общеразвивающих упражнений, разученные на уроках физической культуры. Эти упражнения выполняются учащимися ежедневно в домашних условиях (при открытой форточке) или на свежем воздухе. Примерная продолжительность

занятий для учащихся 1-4 классов составляет 8-10 минут, для 5-8 классов – 10-15 минут, для 10-11 классов – 15-20 минут. Упражнения выполняют в определенной последовательности. Вначале потягивание, которое улучшает дыхание и кровообращение. Затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Далее следуют бег и прыжки, которые положительно влияют на обменные процессы в организме. Заканчивается утренняя гигиеническая гимнастика упражнениями, нормализующими деятельность органов дыхания и кровообращения. После утренней гимнастики желательно принять душ. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость. Проведение утренней гимнастики на открытом воздухе в холодное время года рекомендуется при температуре не ниже: минус 6 градусов для учащихся 1-2 классов, минус 10 градусов – для 3-4 классов и до минус 15 градусов для 5-11 классов [1].

Выполнение **домашнего задания** по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» способствует повышению объема двигательной активности учащихся, поддержанию и развитию физической подготовленности, укреплению здоровья, формированию жизненно важных двигательных умений и навыков. Являясь продолжением учебной работы, выполнение домашних заданий подлежит контролю со стороны родителей и учителей физической культуры. Отметка за выполнение домашнего задания является одним из критериев при выставлении отметки за четверть.

Домашние задания подразделяются на перспективные и текущие. Перспективные задаются на срок от двух до четырех недель и направлены на развитие двигательных способностей. Текущие домашние задания связаны с освоением техники изучаемых на уроке двигательных умений и навыков, а также самостоятельным освоением теоретических знаний по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Контроль выполнения этих заданий можно осуществлять на очередном уроке без остановки образовательного процесса. Перспективные домашние задания подлежат проверке 2-3 раза в четверти (семестре).

При определении содержания домашнего задания учителя используют дифференцированный и индивидуальный подход, руководствуясь содержанием учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Методические особенности проведения физкультурных занятий с детьми не зависимо от того, к каким формам направленного использования физической культуры они относятся, по данным А.М. Максименко, заключаются в следующем:

- проводятся на добровольной основе;
- должны быть интересными, чтобы доставляли удовольствие занимающимся;
- правильно спланированные занятия обеспечивают успех, повышают эмоциональное состояние;

- положительный эффект дает музыкальное сопровождение;
- при выборе средств для конкретных занятий следует учитывать гигиеническую полезность физических упражнений, физическую всесторонность и гармонию;
- при выборе методов физического воспитания учитывать, что гарантированно положительные результаты возможны только при комплексном использовании основных методов. А сам их выбор для конкретных занятий определяется как решаемыми задачами, так и возрастными особенностями занимающихся;
- необходимо исключить методы натаскивания, форсированного ускорения спортивной подготовки.

Все формы физического воспитания и физическое самовоспитание тесно взаимосвязаны. Они представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс, подчиненный одной общей цели – формированию физической культуры личности занимающихся.

В статье 31 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» указано, что условия для занятий населения физической культурой и спортом обязаны создать местные исполнительные и распорядительные органы. В их обязанности входит:

- проведение совместно с организациями физической культуры и спорта спортивно-массовых мероприятий по месту жительства;
- предоставление в порядке, установленном законодательством, необходимых помещений, физкультурно-спортивных сооружений для занятий физической культурой и спортом;
- финансирование городских, районных физкультурно-оздоровительных, спортивных центров (комбинатов, комплексов, центров физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивных клубов. Таким образом, Законом гарантирован вклад государства в решение задач повышения качества жизни населения.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А. А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. – Минск : Полымя, 1988. – 95 с.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : ред. от 23.7.2019 г., № 231-3 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.
3. Краж, У. М. Беларускія народныя гульні ў школе: вучэб.-метад. дапам. / У. М. Краж, В. В. Трубчык. – Мінск: Выд. А. Ванін, 1993. – 112 с.

4. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. - 2-е изд., испр. и доп. ; Гриф УМО РФ. - М.: Физическая культура, 2009. – 492 с.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры/ Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

6. Об организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования в 2019/2020 учебном году: Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь // Национальный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2019/08/imp-fizkult-sport-2019-20.docx> – Дата доступа: 20.01.2020.

7. Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь и признании утратившим силу постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г., № 17 [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 02 июля 2014 г., № 16 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=12551&p0=W21429060&p1=1> – Дата доступа: 20.04.2020.

8. Организационные и методические основы внедрения государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь ; [авт.-разраб.: П. Г. Ворон, В. Ф. Касач]. – Минск : РУМЦ ФВН , 2016. – 82 с.

9. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учеб. для техникумов физ. культуры/ В.М.Выдрин [и др.]; под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.

10. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник/ под ред. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

11. Типовая программа дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 06 сент. 2017 г., № 123 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: http://pravo.by/upload/docs/op/W21934373p_1564520400.pdf – Дата доступа: 20.04.2020.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

Тема 26. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

План лекции

1. Педагогический контроль общего физкультурного образования. Объекты, виды, формы контроля в физическом воспитании. Единство педагогического и врачебного контроля в процессе физического воспитания.
2. Функции педагогического контроля. Требования к педагогическому контролю (комплексность, объективность, непрерывность, полнота, дифференцированность).
3. Методика педагогического контроля освоения учащимися содержания общего физкультурного образования. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация результатов учебной деятельности учащихся.
4. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

1. Педагогический контроль общего физкультурного образования. Объекты, виды, формы контроля в физическом воспитании

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Объектами педагогического контроля являются:

- учащиеся;
- учитель физической культуры;
- состоянием материально-технических условий для занятий на уроках физической культуры.

Виды педагогического контроля:

1. *Предварительный контроль* проводится обычно в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся, материально-технические условия и возможности для занятий.

2. *Оперативный контроль* позволяет оценить срочный тренировочный эффект в рамках одного занятия с целью оптимального чередования нагрузки и отдыха. Источником такого контроля является, во-первых, субъективное состояние занимающегося (дыхание, работоспособность, самочувствие, потоотделение, цвет лица и т.п.). Во-вторых, простейшие объективные данные, получаемые преподавателем (динамика ЧСС, реакция на задания, простые тесты, и т.п.).

3. *Текущий контроль* проводится на каждом уроке. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения.

4. *Этапный контроль* выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, семестр). С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. *Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих [3].

Формы контроля в физическом воспитании:

1. *Фронтальная форма* рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал. К примеру, в подготовительной или заключительной части урока учитель решил определить сформированность знаний по тем или иным темам. Для этого он обратился к классу с вопросом, требующим кратких ответов. Такие ответы могут быть даны учащимися прямо в строю.

2. *Групповая форма контроля* используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2–3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам. Групповая форма может быть использована для контроля знаний, умений, навыков, уровня физической подготовленности, сформированности умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

3. *Индивидуальная форма контроля* применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей.

4. *Самоконтроль учащихся* обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение учащимися информации о правильности решения двигательной задачи, о сформированности знаний, умений и навыков, о трудностях и недостатках [4].

Объектами педагогического контроля в школе могут являться все стороны процесса физического воспитания, основные его условия и результаты. Однако, основным объектом педагогического контроля принято считать учащихся, различные аспекты их физического состояния и деятельности на уроке физической культуры. При этом, контролю подлежат следующие аспекты:

1. *Физическая готовность учащихся к решению новых задач* физического воспитания. Этот аспект контроля осуществляется заблаговременно, до начала планирования очередного цикла уроков. Обычно оценивается общегрупповая готовность класса к освоению нового программного материала по результатам тестирования физической подготовленности, оценки знаний и двигательных умений учащихся за прошедший учебный год.

2. Двигательная деятельность учащихся в процессе уроков физической культуры. Здесь изучается моторная плотность уроков и реакции организма учащихся на нагрузки различной направленности.

3. Динамика физического состояния учащихся определяемая по темпам прироста уровня физкультурных знаний, двигательных умений, физической подготовленности, направленности физкультурных интересов (оценка успеваемости по предмету "Физическая культура")

Анализ состояния объектов педагогического контроля позволяет:

1. повысить эффективность планирования процесса физического воспитания, учитывая объективные данные исходного физического состояния учащихся;

2. оптимизировать процесс физического воспитания планомерно улучшая его материально-техническое и учебно-методическое обеспечение;

3. повысить уровень профессиональной подготовленности учителя;

4. изменить отношение учащихся к предмету посредством учета их потребностей и интересов при планировании и организации учебного процесса по физическому воспитанию.

2. Функции педагогического контроля. Требования к педагогическому контролю (комплексность, объективность, непрерывность, полнота, дифференцированность)

Функции контроля заключаются в определении соответствия учебно-воспитательного процесса ожидаемым результатам. Они подразделяются на:

- образовательную;
- контролирующую;
- стимулирующую;
- диагностическую;
- социальную.

Для осуществления полноценного педагогического контроля учитель физической культуры должен руководствоваться следующими требованиями:

- *Комплексность педагогического контроля.*

В каждой школе учителем физической культуры разрабатывается система педагогического контроля, включающая следующие разделы:

1. Контроль за планированием процесса физического воспитания (выполнение планов, корректировка, совершенствование, оптимизация и др.).

2. Контроль за организацией и руководством процесса физического воспитания (эффективность обучения, воспитание, развития учащихся).

3. Контроль за результатами процесса физического воспитания (качество знаний, умений, интересов, психофизическое развитие учащихся).

4. Контроль за состоянием материально-спортивной базы школы (наличие и состояние спортивного инвентаря, оборудования и т.п.).

- *Объективность педагогического контроля.*

Под объективностью понимается способность контрольных мероприятий измерять то, что они должны измерить по замыслу. *Например: Челночный бег 4x9 м. Что он измеряет? Скоростные или координационные способности?*

Объективность оценки обеспечивается:

1. Соблюдением принятых критериев оценки знаний, умений и навыков, т.е. за что ставить 3 балла, а за что 9 баллов.

2. Использованием установленных норм для оценки физической подготовленности.

3. Учетом «неформальных» факторов, влияющих на объективность оценки (нельзя снижать оценку за пропуски уроков физической культуры и т.п.).

- *Дифференцированность педагогического контроля.*

При дифференцированном педагогическом контроле учитываются:

1. пол учащихся, состояние здоровья;
2. индивидуальные особенности (избыточная масса тела, отношение к предмету и т.п.);
3. успеваемость по всем разделам физического воспитания (знания, техника движений, физическая подготовленность).

- *Непрерывность педагогического контроля [2, 4, 5].*

Регулярность педагогического контроля.

➤ Опытными учителями педагогический контроль ведется постоянно, практически каждую минуту урока

➤ Различают следующие виды педагогического контроля в масштабе времени.

1) Входной контроль (предварительный)

- оценка физического состояния уч-ся
- оценка условий процесса физического воспитания (сезонно-климатические условия, материальная база)

2) Оперативно-текущий контроль

- оценка эффективности процесса обучения, развития, воспитания (текущие оценки об успеваемости в течение урока, четверти)

При текущем педагогическом контроле следует руководствоваться след. требованиями:

- – На уроке физической культуры каждому ученику может быть выставлена текущая оценка (одна или несколько) за различные виды деятельности.
- В течение четверти каждый ученик может получить 8-12 текущих оценок по изучаемым разделам программы физического воспитания.
- Не подлежит оценке (особенно выставление плохих отметок) освоение того материала, для которого на уроке не были созданы благоприятные предпосылки (мало времени, недостаточно оборудования и т.д.)
- Деятельность уч-ся оценивается на каждом уроке и во всех его частях.

3) Итоговый контроль:

- включает обобщенную оценку результатов физического воспитания (знания, умения, качества, мотивы);
- проводится в конце изучения упражнения, темы, раздела программы, четверти, учебного года;
- преимущество имеет оценка за усвоение законченных тем, разделов программы;
- итоговая оценка по предмету «Физическая культура» складывается из оценок за следующие компоненты педагогического контроля:
 - оценка выполнения домашних заданий по физической культуре;
 - оценка уровня знаний по физической культуре;
 - оценка техники владения двигательными умениями;
 - уровень физической подготовленности;
 - прилежание к предмету " Физическая культура".

3. Методика педагогического контроля освоения учащимися содержания общего физкультурного образования. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация результатов учебной деятельности учащихся

Оценка результатов учебной деятельности учащихся осуществляется на основании сопоставления их реальных достижений с заданными целями и требованиями учебных программ и образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Учащиеся образовательных учреждений распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная медицинская, группа лечебной физической культуры). Аттестация учебных достижений учащихся осуществляется в устной и практической формах с учетом

указанных медицинских групп. К учащимся основной медицинской группы предъявляются все требования учебных программ без ограничения. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учетом медицинских показаний и противопоказаний. Указанные исключения не должны влиять на итоговую отметку.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются в форме «зачтено».

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуре, посещают физкультурные занятия в лечебно-профилактических учреждениях, и аттестуются в форме «зачтено».

В целях определения соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ проводится текущая, промежуточная и итоговая аттестация учащихся [4].

Текущая аттестация проводится на учебных занятиях с выставлением отметок. В целях определения соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям учебных программ учитель проводит текущую аттестацию учащихся по разделам: «Знания», «Основы видов спорта», «Уровень физической подготовленности», «Домашние задания».

В разделе «Основы видов спорта», являющемся наиболее сложным по содержанию учебного материала, оценивается степень сформированности двигательных умений и навыков при выполнении отдельных упражнений, комплексов упражнений, игровых элементов и заданий. В этом случае оцениваются не только результаты учащихся, но и процесс освоения техники физических упражнений. На этапах формирования двигательных умений и навыков (ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование и контроль) оценка может выставляться как за законченное движение, так и за его отдельные элементы. Отметки за результаты, показанные учащимися 5-9 классов при выполнении учебных нормативов выставляются в данном разделе.

В соответствии с этапами обучения двигательному действию выделены пять основных уровней освоения движения: «очень низкий» (предумение) и «низкий» (умение), «средний» (навык-репродукция), «высокий» (репродуктивно-вариативный), «очень высокий» (вариативный навык).

Уровень освоения знаний, двигательных умений и навыков, домашних заданий, а также развития двигательных способностей оценивается по десятибалльной шкале [7].

Промежуточная аттестация представляет собой тематический контроль результатов учебной деятельности учащихся с выставлением отметок за четверть, полугодие.

Аттестация учащихся I, II и III, IV классов по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется на содержательно-оценочной

основе, которая предусматривает словесную оценку результатов учебных достижений учащихся без выставления отметок в баллах.

Итоговая аттестация – определение результатов учебной деятельности учащихся с выставлением отметок за год (годовая отметка) с учётом результатов промежуточной аттестации, а также за период обучения на уровнях базового и общего среднего образования. Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок по четвертям.

Для выпускников общеобразовательной школы, сдающих экзамен по выбору по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», итоговая аттестация включает в себя выставление годовой и экзаменационной отметок.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации за год по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или группе лечебной физической культуры, аттестуются в форме «зачтено», «не зачтено», «не аттестован (а)». Учащимся, которые по состоянию здоровья временно или постоянно освобождены от занятий на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», соответственно за четверть, год вносится запись «освобожден(а)» [4, 5].

4. Самоконтроль в процессе физического воспитания

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных и объективных показателей.

Субъективные показатели самоконтроля: настроение, самочувствие, утомление, сон, аппетит, работоспособность и др.

Объективные показатели самоконтроля: пульс, вес, частота дыхания, потовыделения, артериальное давление и др.

Эффективность самоконтроля повысится, если его данные ежедневно записывать в дневник самоконтроля [3].

Педагогический самоконтроль – за собственной деятельностью учителя осуществляется с помощью педагогических наблюдений и методического анализа урока:

1) В процессе хронометража урока определяется общая и моторная плотность:

➤ общая – стремится к 100% снижается от нерациональных затрат времени на объяснение, показ, пассивный отдых, простой, отсутствие инвентаря,

использование группового метода организации (без дополнительных упражнений)

- Нормы моторной плотности 1-4кл – 40-50 %
5-9 кл – 50-60 %
10-11 кл – 60-70 %

Учебный урок – 30-50 %. Тренирующий урок – 60-70 %.

2) В процессе анализа пульсовой кривой урока оценивается правильная последовательность упражнений на уроке и рациональное нормирование нагрузок

- исход ЧСС – 90 уд/мин.;
- после нагрузочных упражнений – 160-200 уд./мин.;
- в конце интервалов отдых – 110 – 130 уд./мин.;
- в конце урока – 90 – 100 уд./мин.;
- по окончании интенсивной работы – 180 – 205 уд./мин.;
- по окончании слабоинтенсивной работы – 155– 180 уд./мин.;

Методический анализ урока ведется в виде ответов на заранее составленные вопросы. Вопросы составляются по блокам:

- Состояние комплекта урока
- Подготовка условий для проведения урока
- Проведение урока. Его организационно-методическое обеспечение.
- Деятельность учащихся на уроке (заинтересованность, активность, отношение к учителю, друг к другу, дисциплине, внешний вид, взаимопомощь, взаимоконтроль и др.)
- Заключение по уроку определяются:
 - степень решения задач урока;
 - наиболее удачные в педагогическом отношении приемы обучения, воспитания развития физических качеств;
 - профессионально-педагогический уровень учителя (теоретическая, методическая, речевая, двигательная подготовленность);
 - предложения по устранению недостатков, общая оценка урока (1-10 баллов)

Рекомендуемая для изучения литература

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
2. Кряж, В. Н. Примерные нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся по физической культуре / В. Н. Кряж, З. С. Кряж //

Десятибалльная система оценки результатов учебной деятельности учащихся: инструктивно-методические материалы под науч. ред. О. Е. Лисейчикова. – Минск: НИО, 2002. – С. 358–387.

3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник студентов высш.учеб.заведений / А. М. Максименко, – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.

4. Нормы оценки результатов учебной деятельности учащихся общеобразовательных учреждений по учебным предметам. // Фізичная культура і здоров'я. – 2009. – № 3. – с. 27- 28.

5. Об организации образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования в 2020/2021 учебном году: инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь // Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://sporteducation.by/img/file/polojen/IMP_24_06_2020.pdf. – Дата доступа : 07.08.2020.

6. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: учеб. для техникумов физ. культуры/ В.М.Выдрин [и др.]; под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 387 с.

7. Оценка результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» // Фізичная культура і здоров'я. – 2009. – № 3. – с. 29- 48.

8. Физическая культура и здоровье : контроль за учебной деятельностью учащихся : 5–11 классы : пособие для учителей учреждений общ. среднего образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. А. Барков [и др.] ; под ред. В. А. Баркова. – Минск : Аверсэв, 2013. – 160 с.

9. Физическая культура и здоровье I–IV классы // Учебные программы для учреждений общ. среднего образования с рус. яз. обучения. I–IV классы / Нац. ин-т образования. – Минск : НИО, 2012. – С. 198–239.

10. Физическая культура и здоровье. V–XI классы : учеб. программа для учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / Нац. ин-т образования. – Минск, 2019. – 115 с.

11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 479 с.

Тема 27. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

План лекции

1. Физическое воспитание в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования. Цель, задачи, содержание, организация и контроль образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

2. Цель, задачи, содержание, организация и контроль общего физкультурного образования студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений в учреждениях высшего образования.

3. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как фактор, определяющий содержание физического воспитания в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего-специального и высшего образования.

1. Физическое воспитание в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования. Цель, задачи, содержание, организация и контроль образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Физическое воспитание учащихся учреждения образования, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования, организуется и проводится в соответствии с учебными планами, учебными программами и действующими нормативными документами, регламентирующими образовательный процесс.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в учреждениях ПТО и ССО является формирование физической культуры личности, оздоровление учащихся и их подготовка к профессиональной деятельности. Указанная цель достигается в процессе решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и прикладных задач.

Образовательные задачи:

формирование навыков здорового образа жизни,

обучение использованию на практике ориентированных на будущую профессиональную деятельность физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

формирование знаний об организме человека, его культуре как

системе норм, направленных на профессионально-личностное развитие будущего специалиста;

усиление оздоровительной роли физических упражнений в физической подготовке учащихся;

изучение и освоение современных оздоровительных методик и технологий, используемых в физическом воспитании учащейся

молодежи.

Воспитательные задачи:

воспитание бережного отношения к собственному здоровью как к социальной ценности;

развитие и закрепление устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;

формирование навыков сотрудничества в коллективных формах

занятий физическими упражнениями и в соревновательной деятельности;

воспитание профессионально значимых физических качеств личности;

повышение значимости олимпийской культуры в формировании мировоззрения учащейся молодежи.

Оздоровительные задачи:

содействие гармоничному физическому развитию, сохранению и укреплению здоровья;

повышение умственной работоспособности, профилактика заболеваний и стрессовых состояний средствами физической культуры.

Прикладные задачи:

освоение знаний, формирование умений и навыков, воспитание профессионально важных психологических и физических качеств, необходимых для специфических условий труда в будущей профессиональной деятельности;

формирование специальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности [9, 10].

Успешность усвоения материала по физической культуре способствует повышению уровня физической подготовленности и обеспечивает будущую профессиональную результативность.

Физическая культура достигает всей полноты воздействия, если в сознании учащихся сформировывается четкое представление о том, каким образом влияют на организм физические упражнения, какие способы их внедрения в самостоятельную жизнь как средств оздоровления организма, какова их значимость для накопления и создания физического потенциала – базы успеха будущей профессиональной деятельности.

Программа состоит из общеобразовательного (инвариантного) и профессионального (вариативного) компонентов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в учреждениях ПТО и ССО представлено общеобразовательным (инвариантным) и профессиональным (вариативным) компонентами [9].

Общеобразовательный (инвариантный) компонент включает в себя учебный материал разделов «Основы физкультурных знаний», «Основы видов спорта», «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Тестирование».

Профессиональный (вариативный) компонент представлен учебным материалом по таким видам спорта, как: плавание, атлетическая гимнастика (юноши), аэробика (девушки), волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, а также ПШФП.

Количество учебных часов в неделю, планируемых на изучение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в учреждениях ПТО и ССО, варьирует от 0 до 3 часов и зависит от: учебной группы, режима работы учреждения образования, количества уроков производственного обучения в неделю.

Учащиеся учреждений ПТО и ССО проходят ежегодное медицинское обследование в организациях здравоохранения, по результатам которого распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группу (СМГ) и группу лечебной физической культуры (ЛФК).

В учреждениях ПТО и ССО учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», как правило, проводятся отдельно для девушек и юношей независимо от их количества в группе. Если группа состоит из представителей одного пола, она может делиться на подгруппы численностью не менее 8 человек, на плавание 12-15.

В учреждениях ПТО и ССО проводится текущая, промежуточная и итоговая аттестация учащихся. Текущая аттестация проводится на учебных занятиях с выставлением поурочной отметки. Семестровая отметка (отметка за полугодие) определяется как среднее арифметическое отметок, полученных учащимся за освоение всех разделов программы. Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок по семестрам (полугодиям). Итоговая отметка выставляется на основании годовой и экзаменационной отметки (если учащийся сдавал экзамен по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»). Положительными отметками в ПТО являются 1 - 10 баллов, в ССО 4 – 10 баллов.

В учреждениях ПТО и ССО организованы следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня учащихся: гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и подвижные игры в перерывах между учебными занятиями. Во внеурочное время ведется физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися, основой которой является круглогодичная спартакиада учреждений образования [3, 6, 9].

2. Цель, задачи, содержание, организация и контроль общего физкультурного образования студентов основного, подготовительного, специального и спортивного учебных отделений в учреждениях высшего образования

Учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» планируются в учебном плане ВУЗа в рамках цикла «Дополнительные виды обучения» по 4 часа в неделю на протяжении всего периода обучения, кроме последних двух семестров. 560 учебных часов, из которых –16 часов лекционные.

Учебные часы, отведенные на учебную дисциплину «Физическая культура» не включаются в учебную нагрузку при расчете объемов аудиторной нагрузки и учебной нагрузки в неделю. Зачеты по учебной дисциплине «Физическая культура» не учитываются при подсчете количества зачетов в семестр. Проведение лекционных занятий по физической культуре предусматривается не более четырех часов в семестр.

Учебная дисциплина «Физическая культура» из учебного плана на заочной форме обучения исключается (Инструкция по разработке учебных планов высшего образования первой ступени).

Цель физического воспитания студентов в вузе – формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих использование средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности[1, 7, 8].

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в вузах осуществляется в следующих формах занятий:

- урочные занятия – в виде лекций, консультаций по теории, методико-практических и учебно-тренировочных занятий.
- неурочные занятия: физические упражнения в режиме дня; занятия в спортивных секциях, туристических клубах на платной основе; физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия и спортивные соревнования и др.

Содержание типовой учебной программы по физической культуре соответствует распределению студентов по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное, спортивное [4, 7, 8] .

Основное учебное отделение.

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния своего организма.

Физическое воспитание студентов в основном учебном отделении решает следующие *задачи*:

–формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;

–повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;

–подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Содержание практических занятий: ОФП (развитие физических качеств), СФП, виды спорта (гимнастика, атлетическая гимнастика,

спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты), ППФП, современные оздоровительные системы, контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Подготовительное учебное отделение.

Подготовительное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности).

Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

– комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;

– повышение уровня физического и функционального состояния;

– профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;

– приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и «пожизненными» видами спорта.

В содержание учебного материала включена корригирующая гимнастика применительно к имеющимся заболеваниям: упражнения, используемые для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп; движения локального воздействия, выполняемые из заданного исходного положения при условии сочетания силового напряжения с растягиванием.

Специальное учебное отделение.

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний.

Основные задачи учебных занятий в специальном учебном отделении:

– ликвидация остаточных явлений после заболеваний;

– устранение функциональных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии;

– восстановление и укрепление здоровья по мере закаливания и укрепления организма;

– повышение физической работоспособности студентов;

– приобретение студентами необходимых профессионально-прикладных умений и навыков для избранной профессии.

Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний, уровня физического и функционального состояния студентов. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

Группа «А» - студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения;

Группа «Б» - студенты с заболеваниями органов брюшной полости и малого таза, нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;

Группа «В» - студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и пониженной двигательной функции;

Группа ЛФК – студенты, имеющие ярко-выраженные, существенные отклонения в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся в учреждениях здравоохранения под руководством медицинских работников.

Содержание практических занятий: ОРУ, специальные упражнения, гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая), аэробика, корригирующая гимнастика, современные оздоровительные системы, элементы различных видов спорта (спортивные игры, л/атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты и др.), ППФП, массаж и самомассаж, контроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Спортивное учебное отделение.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

-соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация и т.д.);

-повышение уровня спортивного мастерства;

-приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

-подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями вуза для проведения учебно-тренировочного процесса [9].

Мастера спорта РБ и мастера спорта международного класса могут быть освобождены от зачета по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье».

3. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания как фактор, определяющий содержание физического воспитания в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического, среднего-специального и высшего образования

Физическая культура в учреждениях образования, обеспечивающих получение профессионально-технического (ПТО) и среднего специального образования (ССО) и высшего образования, по своей структуре и функционированию во многом сходна с системой физического воспитания в общеобразовательной школе. Вместе с тем, имеется ряд специфических особенностей, которые существенным образом определяют содержание и методику занятий физическими упражнениями с будущими специалистами. К ним относится, прежде всего, профессионально-прикладной характер физического воспитания.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Решение задач ППФП непосредственно связано с повышением производительности труда, ускорением процесса вработываемости, со спецификой двигательной деятельности в трудовом процессе, с его характером (монотонность, статичность, особенности рабочих поз).

Средства профессионально-прикладной физической подготовки подбираются исходя из задач программы и с учетом закономерностей положительного переноса тренированности.

В физическом воспитании с профессиональной направленностью используются следующие виды переноса:

–перенос прикладных навыков с целью применения их как «фоновых» (спорных) в трудовой деятельности (например, навыков лазания, равновесия в трудовой деятельности рабочих-строителей);

–однородный перенос психофизических качеств в рамках одной и той же функциональной системы. Так, учащиеся, занимающиеся баскетболом, волейболом и настольным теннисом легче осваивают профессию сборщиков часовых механизмов, чему способствует возрастающая подвижность нервных процессов, тактильная чувствительность и быстрота зрительного различия;

–перекрестный перенос качеств на симметричные группы мышц. Благодаря этому переносу тренировка мышц одной стороны тела ведет к приросту силы, быстроты движений, выносливости мышц симметричных, но неупражняющихся мышц другой стороны тела;

–перенос эффекта специальной физической подготовки на устойчивость организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды (температурных, вибрационных и др.).

Использование закономерностей переноса тренированности позволяет обоснованно и целенаправленно подобрать средства и более успешно решить задачи профессионально-прикладной физической подготовки учащихся [1, 6, 8, 10].

Рекомендуемая для изучения литература

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
2. Об организации в 2011/2012 учебном году физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования (инструктивно-методическое письмо) // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов [Электронный ресурс] http://sporteducation.by/img/file/mp/IMP_ob_organizasii_fizra_VUZ2014_2015.pdf.../img/ИМП_по_уч_предм.Физич_культура_и_здоровье_07_07_2014.pdf.
3. Об организации физического воспитания обучающихся, осваивающих образовательные программы профессионально-технического и среднего специального образования в 2019/2020 учебном году [Электронный ресурс] : инструктив.-метод. письмо М-ва образования Респ. Беларусь // Республиканский институт профессионального образования. – Режим доступа: http://ripo.unibel.by/assets/ripo_new/filess/5/%D0%98%D0%9C%D0%9F%20%D0%A4%D0%9A%D0%B8%D0%97.pdf – Дата доступа: 20.04.2020.
4. Об организации физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования в 2019/2020 учебном году (инструктивно-методическое письмо) [Электронный ресурс] // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов. – Режим доступа: http://www.sporteducation.by/img/file/1/инструктивно-методическое_%20письмо.pdf – Дата доступа: 20.04.2020.
5. Теория и методика физического воспитания : пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1-03 02 01 «Физ. культура» / А. Г. Фурманов [и др.] ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т ; [под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича]. – Минск : [БГПУ], 2014. – 415 с.
6. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2007. – 463 с
7. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования (высших учебных заведений) «Физическая культура» : утв. М-вом образования Респ. Беларусь, 27 июня 2017 г., № ТД-СГ 025/тип. – Режим доступа: <http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/181768/1/%D0%A1%D0%93025-2017.pdf>. – Дата доступа: 04.05.2020.
8. Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений, обеспечивающих получение профессионально-технического и среднего специального образования / под общ. ред. В. С. Овчарова. – Минск : РИВШ, 2010. – 39 с.
9. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред.

Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск :
Вышэйшая школа, 2014. – 352 с.

10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта :
учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В.
С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.