

Рецензент:

Нуруллаев А.К. – к.п.н. Кафедры Физической культуры

**“Теория и методика физической культуры - основы методики
обучения движениям”**

Навои – 2022-2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Раздел-I. Место и значение предмета «Физическая культура» в подготовке специалистов

Курс «Теория и методика обучения предмету "Физическая культура"» ориентирован на формирование частно-дидактической подготовки специалистов с квалификацией «Педагог по физической культуре» с прочными знаниями основ теории и методики обучения, владеющих методическими навыками и умениями проектирования и реализации учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» в учреждениях общего образования.

Раздел II. Социальные функции физической культуры.

Социальные функции физической культуры. Физическое состояние людей зависит от многих факторов, прежде всего естественных (наследственность, климатические условия и др.), а также социально обусловленных (условия жизни, производственная деятельность человека и др.). Физическое развитие человека - социально управляемый процесс. Используя физические упражнения в режиме труда и отдыха, рациональное питание и т.д., можно в широком диапазоне изменять показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел III. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Метод вариативного упражнения заключается в чередовании скоростных упражнений: в затрудненных, обычных и облегченных условиях (например, бег в горку и бег под горку, бег по ветру и бег против ветра, бег по песку и бег по дорожке и др.). Выполнение скоростных упражнений в затрудненных условиях стимулируют активные мышечные напряжения, способствующие повышению скорости движений. Выполнение упражнений в облегченных условиях стимулирует предельно быстрые движения, превышающие по скорости движения в обычных условиях;

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ГЛОССАРИЙ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

О мерах по повышению эффективности государственной молодежной политики и поддержке деятельности Союза молодежи Узбекистана Указ Президента Республики Узбекистан № 411-5106 от 5 июля 2017 г.

Указ Президента РУз от 07.02.2017 г. Н УП-4947 Стратегия действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах.

Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики нашего демократического государства. Важнейшим элементом модернизации национальной системы физического воспитания является ее нацеленность на формирование духовно, интеллектуально и физически сильного подрастающего поколения, соответствующего условиям и требованиям современной действительности. Анализ тенденций и результатов научных изысканий в области инновационных преобразований показывает, что в настоящее время наиболее существенными глобальными социокультурными направлениями и приоритетами современных систем преподавания физической культуры как в нашей стране, так и за рубежом являются выдвижение на передний план приоритета личности человека как главной ценности современного мира, что означает гуманизацию и формирование основ физической культуры личности в интересах ее полноценного физического совершенствования. Инновационные процессы в современном образовании связаны с поисками путей трансформации традиционного обучения в продуктивное, основанное на организации активной творческой, исследовательской деятельности обучающихся по созданию конкретного продукта, результата, имеющего непосредственное практическое значение для производства и для жизни окружающих людей. Так как при наличии заметных успехов в деятельности по физическому воспитанию, оздоровлению, спортивной деятельности в республике в настоящее время все же отмечается слабая физическая подготовленность многих учащихся, отклонения в состоянии их здоровья, делается вывод о необходимости формирования теоретической концепции по инновационным подходам и эффективному применению новых педагогических технологий, так как существующее содержание образования по физической культуре требует существенного изменения.

Физическое воспитание — неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Республики Узбекистан и многих других государств. В нашей стране целенаправленно и системно оно ведется в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования.

В общеобразовательной школе физическое воспитание, будучи целостным процессом, по своей направленности, содержанию, формам организации, методам реализации и некоторым другим характеристикам дифференцируется на четыре основные разновидности: 1) учебный предмет «Физическая культура»; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (лица, колледжа); 3) внеклассная спортивно-массовая работа; 4) общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Предмет «Физическая культура», представляя одноименную область общего образования, обязателен для реализации образовательными учреждениями и для усвоения учащимися. Программой регламентируются объем учебного времени, образовательный минимум, трудоемкость для изучения, результаты, которые выносятся на итоговую государственную аттестацию Государственным образовательным стандартом РФ общего образования.

Предмет «Физическая культура» интегрирует (объединяет) другие виды физкультурной деятельности школьников в единый процесс физического воспитания. Данное обстоятельство в совокупности с тем, что предмет выступает как инвариантная область общего образования, выполняет роль системообразующего начала среди видов физкультурной деятельности учащейся молодежи. Постоянно возрастает его значимость в формировании психофизического состояния детей школьного возраста. Все это обуславливает потребность данной дисциплины базироваться на современных теории и методике обучения.

Предмет «Физическая культура» в силу специфики функций в структуре содержания общего образования значительно отличается от других учебных дисциплин. Учебно-воспитательный процесс по предметам, представляющим филологические, общественные, естественные, математические науки, отличается определенной общностью использования дидактических принципов, методов, форм организации. Учебный процесс по физической культуре связан с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровья и психику учащихся. Содержание и средства обучения, характер дидактического взаимодействия педагога и учащихся весьма специфичны.

Общие закономерности обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей, воспитания качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями разработаны и описаны в теории и методике физического воспитания.

Базовые (дидактика общая и средней школы; теория физической культуры или физического воспитания; психология общая, педагогическая, физического воспитания; физиология человека: общая, возрастная, физических упражнений; гигиена: общая, школьная, физических упражнений; биомеханика, спортивная метрология; информатика и др.) и **смежные** (методика физического воспитания, теории и методики спортивно-педагогических дисциплин, теории и методики внеурочных форм организации физического воспитания в школе и др.) науки с теорией и методикой обучения предмету «Физическая культура» получили значительное развитие.

Разработаны альтернативные концептуальные подходы к обновлению этой области общего образования. Накоплен фактический материал по проблеме теории и методики урока физической культуры в школе. Возрастают потребности общества и формирующейся личности в результативности учебно-воспитательного процесса по данной дисциплине. Все это в совокупности составляет объективные и субъективные предпосылки для создания теории и методики обучения предмету «Физическая культура».

Курс теории и методики обучения предмету «Физическая культура» может быть представлен как единство двух составляющих: дидактики и методики преподавания предмета «Физическая культура».

В педагогической литературе эти два понятия — *предметная (частная) дидактика* и *методика преподавания* — анализируются с различных позиций. Одни ученые их не разделяют, считая синонимами; другие отмечают сравнительно большую практическую направленность методик; третьи полагают, что предметные методики не отражают полноты самой науки, которую они представляют. Те, кто идентифицируют частные дидактики с методиками преподавания, исходят из общности объекта исследования обеих наук — обучения. Это верно, процесс обучения пронизывает содержание и дидактики, и методики. В одном случае акцент переносится на научно-теоретический, методологический аспекты, в

другом — на научно-методический, технологический, процессуально-практический. Методика обходит проблемы содержания науки или дисциплины, которую она обслуживает. Вместе с тем вне сферы методики остаются многие проблемы, составляющие научно-теоретическую и методологическую основу школьной физической культуры. Они входят в содержание частной дидактики — теории образования. В таком понимании дидактику (или теорию образования) предмета «Физическая культура» можно рассматривать как часть двух отраслей педагогической науки — общей дидактики и теории физического воспитания, объединенных в науку, изучающую образование и обучение по данной дисциплине. В этом случае методика физической культуры — раздел общей методики и методики физического воспитания, представляющий науку о закономерностях преподавания и учения по предмету «Физическая культура».

Предмет теории образования (дидактики) по физической культуре включает следующие вопросы:

- место, значение, функции, цель физической культуры в содержании общего образования;
- содержание предмета;

- дидактические процессы, дидактические системы предмета и концепции ее обновления на разных этапах развития общества;

- разработка педагогических технологий.

Предмет методики преподавания физической культуры — взаимодействие преподавания и учения, ориентированное на достижение целей и задач дисциплины:

- выбор оптимальных, соответствующих целям и задачам средств, форм, методов обучения, воспитания, развития;

- программирование учебно-воспитательного процесса;

- организация непосредственного взаимодействия процессов преподавания и учения;

- оценка и анализ результатов взаимодействия учителя и учащихся и разработка рекомендаций для очередных дидактических циклов.

Содержание предмета «Методика физической культуры» состоит из разработки на базе достижений частной дидактики теории образования и общих закономерностей физического воспитания дидактических систем дисциплины, отражающих специфику регионов страны, субъектов Узбекистан, конкретных общеобразовательных школ и отдельных групп учащихся (учебных классов) и их реализации, что является функцией педагогической технологии. Поэтому считаем правомочным предположить, что цель методики — исследование путей технологизации учебно-воспитательного процесса.

Отсюда теория и методика обучения предмету «Физическая культура» составляет совокупность знаний частной дидактики и методики преподавания данной дисциплины; представляет собой общий курс, интегрирующий образование, воспитание и развитие учащихся на уроках физической культуры в целостный педагогический процесс.

Раздел-I. Место и значение предмета «Физическая культура» в подготовке специалистов.

Курс «Теория и методика обучения предмету "Физическая культура"» ориентирован на формирование частно-дидактической подготовки специалистов с квалификацией «Педагог по физической культуре» с прочными знаниями основ теории и методики обучения, владеющих методическими навыками и умениями проектирования и реализации учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» в учреждениях общего образования.

В преподавании дисциплины решается комплекс педагогических задач:

- формирование системных знаний о сущности, специфике, содержании и методах обучения по предмету «Физическая культура»;

- осознание значимости научения двигательным навыкам и умениям, а также развития физических морально-нравственных и волевых качеств личности учащихся на уроках физической культуры с учетом особенностей онтогенеза, состояния здоровья, физического развития, направленности физкультурных и спортивных интересов детей школьного возраста и других факторов;

- преобразование педагогических знаний, навыков и умений в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре;

- интеграция теоретических знаний, методических навыков и умений, приобретенных студентами в процессе изучения общепрофессиональных и предметных дисциплин в опорные структуры профессионально-педагогического мастерства учителя физической культуры;

- формирование готовности студентов к педагогической практике в учреждениях общего образования.

Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» призвана выполнить функции интеграции теоретических знаний и практических умений, приобретенных студентами при изучении разных учебных курсов и дисциплин, в профессионально-педагогическую компетенцию специалиста физической культуры с квалификацией «Педагог по физической культуре».

Содержание курса разработано и структурировано с учетом его цели, задач, места и функций в подготовке специалистов — педагогов по физической культуре. Последовательность представления разделов и тем основывается на системно-структурном подходе к его построению. Учебный материал описан с использованием понятий и терминов, появившихся в последние два десятилетия. Содержание курса и характер структурирования учебного материала этим отличаются от традиционных методики урока физической культуры и порядка его изучения в учреждениях профессионального физкультурного образования нашей страны, ближнего и дальнего зарубежья.

Курс состоит из учебного материала в виде теоретических сведений, педагогических задач и методических упражнений. Теоретические знания содержат конкретную информацию о сущности учебного предмета «Физическая культура», его функциях в структуре общего образования, цели и задачах дисциплины, содержании образования, педагогических процессах, педагогической системе школьной физической культуры и технологии ее реализации в учреждениях общего образования.

Содержание дисциплины ориентировано на формирование у студентов методических навыков и умений, составляющих основу профессионального мастерства учителя физической культуры. Методические навыки и умения объединены в компоненты преподавательской деятельности учителя физической культуры:

- целеполагание, отбор и обоснование оптимальных содержания обучения, форм организации деятельности учащихся на уроках, методов учебно-воспитательных воздействий;

- программирование целей, задач, содержания обучения, форм организации и методов реализации учебного процесса по циклам учебно-воспитательного процесса;

- практическая реализация учебного процесса на уроках физической культуры;

- контроль и коррекция в процессе взаимодействия учителя и учащихся на уроках, оценка результатов взаимодействия;

- обоснование рекомендаций для начала нового цикла учебно-воспитательного процесса.

Цель курса, его задачи, своеобразие содержания, назначение, а также материалы об опыте работы учреждений профессионального физкультурного образования потребовали таких форм организации учебного процесса, как:

- лекционные, семинарские, практические, самостоятельные занятия;

- учебная практика;

- индивидуальная самостоятельная письменная работа.

На *лекционных занятиях* излагаются основные научно-теоретические сведения (научные факты, понятия, закономерности), элементы опыта педагогической практики, концепции, правила и др.

Семинарские занятия предназначены для углубления, расширения и закрепления научно-теоретических сведений и иной информации курса, а также развития познавательных, творческих способностей студентов, текущего контроля за качеством усвоения учебного материала, организации учебных дискуссий, деловых игр.

На *практических занятиях* анализируются и оцениваются отдельные аспекты обучения предмету «Физическая культура», выработки у студентов методических навыков и умений, формирования у них элементов дидактического мышления, освоения ими методов научно-методической работы, использования научных данных в практике преподавания данной учебной дисциплины.

Содержание *самостоятельных занятий* составляют такие виды учебной деятельности студентов, как изучение (конспектирование, реферирование) литературы, разработка учебно-методической документации учителя физической культуры, руководителей учреждений образования, дневников учащихся и других источников информации по организации учебно-воспитательного процесса (самостоятельный просмотр и анализ уроков разными методами, ознакомление с самостоятельными занятиями учащихся физической культурой, изучение режима дня школьника, подготовки учителя к уроку и т.д.).

Индивидуальные занятия предназначены для закрепления знаний по дисциплине, формирования умения решать методические задачи, создания дидактического комплекса, комплекса частно-дидактических навыков умений, их трансформации в компоненты технологии учебного процесса, интеграции учебной деятельности студента с учебно-исследовательской и научно-исследовательской работой по курсу теории и методики обучения предмету «Физическая культура».

3. Основные понятия предмета «Физическая культура»

Теория и методика преподавания предмета «Физическая культура» — это относительно новая и все еще формирующаяся учебная дисциплина. Она представляет специальную область педагогического знания и отрасль педагогической науки в сфере теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Понятия, рассматриваемые в содержании данного курса, возникли в ходе формирования данной учебной дисциплины, они будут уточняться и конкретизироваться в процессе совершенствования ее теоретико-методологических основ.

К основным понятиям относятся: «предмет "Физическая культура"», «физкультурное образование», «педагогическая система предмета "Физическая культура"», «педагогический процесс по предмету "Физическая культура"», «технология учебного процесса по предмету "Физическая культура"».

Проблема понятий рассматривается многими науками, в основном логикой — наукой о человеческом мышлении, которая изучает мышление как средство познания. В логике понятие определено как форма мышления, отражающая предметы и явления в их существенных признаках.

В логике описан порядок определения понятий: 1) определение должно быть соразмерным; 2) определение не должно заключать в себе круга; 3) определение должно быть ясным; 4) определение не должно быть отрицательным. Один из наиболее распространенных приемов формирования определения понятия — определение через род и видовое отличие:

- подведение определяемого понятия под более широкое по объему родовое понятие;
- указание его видового отличия, т. е. выявление существенных признаков определяемого, от других понятий.

Обратимся к понятию «предмет "Физическая культура"». Для его определения необходимо конкретизировать исходные ключевые понятия: «физическая культура», «физическое образование», «физическое воспитание», «физическое совершенствование», «учебный предмет», «учебный предмет "Физическая культура"», «система физического воспитания», «национальная система физического воспитания», «школьное звено национальной системы физического воспитания» и др.

Рассмотрим два более широких по объему понятия — «учебный предмет» и «физическая культура». Учебный предмет определяется как дидактически обработанная в учебных целях система теорий, законов, фактов, понятий, идей и методов соответствующей науки, воплощенная в определенном отрезке учебного материала, удовлетворяющая требованиям учебной программы и подлежащая усвоению учащимися с целью овладения всеми компонентами содержания образования. Другое определение: целостность, включающая часть содержания, которую нужно усвоить, и средства для усвоения содержания учащимися, для их развития и воспитания. Третье: дидактически обусловленная система знаний, умений и навыков, отобранная из соответствующей отрасли науки или искусства для изучения в учебном заведении. Четвертое: особое образование, специально создаваемое для обучения и воспитания, учебный предмет — педагогически адаптированная совокупность знаний и умений из какой-либо отдельной области действительности и соответствующей деятельности по усвоению и использованию этих знаний и умений в процессе учебного взаимодействия.

Анализ первого родового понятия «учебный предмет» не дает достаточного материала для определения понятия «предмет "Физическая культура"». Поэтому необходимо обратиться к понятийно-терминологической системе теории и методики физического воспитания, где анализируется другое родовое понятие — «физическая культура».

Его сущность передается словами, используемыми в качестве ключевых: «процесс», «вид», «форма», «предмет», «совокупность», «часть», «единство», каждое из которых обозначает различные явления и предметы.

Здесь, как и в случае с определением понятия «учебный предмет», очевидны разноречивые толкования.

Определить понятие «учебный предмет "Физическая культура"» корректно возможно, если в формулировках дефиниций будут учтены следующие обстоятельства.

1. Физическая культура — это учебный предмет, представляющий инвариантную и одноименную область содержания базовой части федерального компонента государственного стандарта общего образования.

2. Учебный предмет выражает специфическую часть общечеловеческой культуры — физическую культуру.

3. Ориентация учебного предмета на реализацию социально значимой функции в содержании общего среднего образования.

4. Признание в качестве составляющей результатов учебно-воспитательного процесса — сформированность физической культуры личности учащегося.

5. Необходимость отражения в содержании определения (дефиниции) связи учебного предмета с отраслями наук, его представляющих, педагогической теорией и методикой физического воспитания.

Таким образом, учебный предмет «Физическая культура» — это педагогически адаптированная часть базовой физической культуры, ориентированная на обеспечение общего среднего физкультурного образования школьников.

Образование по предмету «Физическая культура» — понятие, которое дополнило понятийно-терминологический аппарат науки теории и методики физического воспитания сравнительно недавно.

Ранее вместо данного понятия применялось другое — «физическое образование». Оно рассматривалось как одно из основных в теории физического воспитания.

Понятие «физическое образование» обязано своим возникновением основателю учения о физическом образовании детей школьного возраста, известному российскому ученому П.Ф.Лесгафту. Сущность данного вида образования П. Ф.Лесгафт видел в умении изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью, с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени, сознательно производить наибольшую физическую работу. Считают, что П.Ф.Лесгафт вкладывал в понятие «физическое образование» идею обучения двигательным действиям.

Идеи П.Ф.Лесгафта о разложении движений воспринимали как тенденцию приблизить физическое образование к образованию, которое получают учащиеся по предмету «Физика».

Вместе с тем современники П.Ф.Лесгафта, включая и поборников идей физического воспитания учащейся молодежи, высоко оценивая его научно-педагогическую деятельность (например, известный русский дидакт П.Ф. Каптерев), критически высказывались об отдельных аспектах теории физического образования. Особой критике подвергались позиции П.Ф.Лесгафта по части уравнивания методов физического и умственного образования.

В настоящее время под понятием «физическое образование» рассматривается система научно-педагогической подготовки специалистов высшей квалификации к исследовательской и педагогической деятельности в области физики и смежных с ней отраслях науки и техники¹.

Педагогические процессы, в том числе и их результаты по предмету «Физическая культура» могут быть выражены понятием «физкультурное образование».

Физкультурное образование в зависимости от его направленности и содержания может условно подразделяться на три разновидности — общее, дополнительное и профессиональное.

Общее физкультурное образование рассматривается как процесс и результат учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура», ориентированные на передачу и системное усвоение опыта предыдущих поколений по использованию физической

культуры в оздоровительном-рекреационном, атлетическом, воспитательном и иных аспектах с ориентацией на формирование физической культуры личности школьников.

Общее физкультурное образование может подразделяться на ступени в соответствии со структурой учреждения общего образования: начальное, основное, среднее (полное). Оно регламентируется государственным образовательным стандартом общего образования.

Дополнительное физкультурное образование осуществляется учреждениями дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Это — детско-юношеские спортивные школы (специализированные, олимпийского резерва, школы-интернаты спортивного профиля и др.). Оно ориентировано на формирование спортивных резервов различных уровней подготовленности — от массовых спортивных разрядов до мастеров спорта международного класса.

Профессиональное физкультурное образование реализуется образовательными учреждениями и дифференцируется на среднее,

¹ Педагогическая энциклопедия. — М., 1968. — Т. 4. — С. 500. высшее и послевузовское. Оно осуществляется в училищах олимпийского резерва, педагогических колледжах (отделение физической культуры), техникумах и колледжах физической культуры, институтах, академиях и университетах физической культуры, факультетах физической культуры, классических и отраслевых (например, педагогических) университетов.

Профессиональное физкультурное образование ориентировано на подготовку педагогов и других специалистов в сфере физической культуры различных уровней и квалификаций.

Физкультурное образование базируется на соответствующей педагогической технологии.

Педагогическая система предмета «Физическая культура» *понимается как упорядоченная самоуправляемая целостность ограниченного множества динамично взаимодействующих элементов, функционирование которой ориентировано на достижение цели учебной дисциплины.*

Функционирование педагогической системы учебного предмета направляется учителем с учетом условий конкретного учреждения общего образования.

Разработка, обоснование и реализация педагогической системы предмета «Физическая культура» составляет технологию учебного процесса по данной дисциплине.

Основные понятия теории и методики обучения предмету «Физическая культура» будут детально рассмотрены в последующих главах.

Контрольные вопросы и задания

1. Назовите общее и особенное курсов «Теория и методика физического воспитания и спорта» и «Теория и методика обучения предмету "Физическая культура"».

2. Каковы функции теории и методики обучения предмету «Физическая культура» в содержании подготовки специалиста с квалификацией «Педагог по физической культуре»?

3. Назовите основные понятия теорий и методики обучения предмету «Физическая культура» и дайте определение каждому из них.

Целевая направленность физкультуры – укрепление социального здоровья (правильно организованный труд, отдых, направленный на сохранность здоровья и т.п.), психического здоровья (умение использовать средства и методы психического равновесия, умение противостоять негативным эффектам проф. деятельности, окружающей среды, а также, развитие стрессоустойчивости), укрепление физического здоровья

В самом общем виде *физическое здоровье* – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

К основным факторам физического здоровья человека относятся:

- 1) уровень физического развития;
- 2) уровень физической подготовленности;

3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок;

4) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

Вполне очевидно, что физическое здоровье обуславливает жизнеспособность организма индивида.

Физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др., т.е. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств).

Физическое развитие управляемо. С помощью подобранных и организованных соответствующим образом мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и т. д. можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении приведенные выше показатели физического развития. В основе управления физическим развитием лежат биологический закон *упражняемости* и закон *единства форм и функций* организма. Однако следует иметь в виду следующее:

- Физическое развитие в известной мере обуславливается *законами наследственности*, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека.

- Процесс физического развития подчиняется также *закону возрастной ступенчатости*. Вмешиваться в этот процесс с целью управления возможно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: становления и роста, наивысшего развития форм и функций организма, старения.

- Процесс физического развития подчиняется *закону единства организма и среды* и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Эти законы определяют выбор средств и методов физического воспитания. Физическое развитие, как уже указывалось выше, тесно связано со *здоровьем* человека.

Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

Физическая подготовленность:

- внешнее проявление уровня физической активности:
- уровня развития *физических качеств* (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)
- степени владения *двигательными умениями и навыками*, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека (профессиональный труд, воинская служба, спорт и т. д.).

Тот или иной уровень физической подготовленности достигается в результате физической тренировки, называемой *физической подготовкой*. Физическая подготовка и ее результат – физическая подготовленность – могут носить как общий характер (общая физическая подготовка или подготовленность – ОФП), так и направленный на определенный вид деятельности (специальная физическая подготовка или подготовленность).

Общая физическая подготовка направлена на достижение определенного уровня развития основных физических качеств, на овладение жизненно необходимыми умениями и навыками и является одной из основных составляющих процесса физического воспитания. На основе общей физической подготовленности строится специальная физическая подготовка, в частности спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), — не менее важные составляющие процесса физического воспитания.

То есть, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с

требованиями и особенностями данной профессии. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с общей физической подготовкой

Уровень развития основных физических качеств является базой для развития профессионального здоровья, обеспечивает высокую активность и работоспособность, снижает факторы риска в стрессовых ситуациях и является компонентами профессиональных качеств личности, таких, как уверенность в себе, лидерство, самообладание, выдержка, воля, находчивость, решительность, ответственность и др.

Возможности, отпущенные нам природой, гораздо значительнее, чем мы обычно думаем. Из колоссального запаса сил, выносливости, заложенных в нас самой природой, мы используем лишь ничтожную часть, – утверждает академик В.В. Парин; и это еще одно свидетельство в пользу самоусовершенствования человека. Чем скорее мы сознательно возьмемся за это дело, как в индивидуальном, так и в общечеловеческом масштабе, тем вероятнее постепенное расширение границ наших физических возможностей до пределов, о которых мы, возможно, не смеем даже мечтать. И, наоборот, чем дольше эти потенциальные возможности остаются не востребованными, тем труднее будет их последующая мобилизация, тем призрачнее надежды на то, что этот процесс можно запустить.

Физическое воспитание - вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое воспитание в широком смысле	вид воспитания, педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе
--	---

Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат: научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Основой возникновения физвоспитания в обществе послужили прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности.

На современном этапе развития общества основными критериями физсовершенства служат нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств ФК и спорта.

- *Двигательное умение* – сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга – проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

- *Двигательный навык* – подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

Целью физического воспитания студентов высших учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.

- *Социальные функции физической культуры и спорта* направлены на воспитание подрастающего поколения, обучение молодежи активному отдыху, повышение работоспособности, на эффективность профессиональной деятельности, а также имеют лечебную и реабилитационную направленность.

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

Спорт относится к социальной созидательной деятельности. Спортивные состязания носят характер конкуренции, борьбы за приоритеты, за победу, которая отражает уровень развития личных качеств, умений и достоинств конкретного человека.

Спорт активно участвует в социализации личности, формировании ее статуса, положения в обществе, в подготовке людей к совместной деятельности.

Спорт служит средством общения и регулирования совместной деятельности, средством отвлечения, отдыха, развлечения людей.

Основным *специфическим средством* физического воспитания являются физические упражнения.

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

Под техникой физических упражнений понимают: способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью.

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает: закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего: их содержанием.

Упражнения делятся на группы:

- направленные на развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости;
- развивающие гибкость;
- снимают застойные явления в организме при длительной статической работе;
- формируют навыки плавания, передвижения на лыжах.

По структурным признакам выделяются:

- упражнения циклические (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание),
- упражнения ациклические (поднятие тяжестей, прыжки с места),
- смешанные (прыжки с разбега в длину и высоту, движения в спортивных играх).

По характеру режима деятельности мышц упражнения делятся на *динамические*, когда напряжение мышц чередуется с расслаблением; *статические*, когда мышцы относительно продолжительное время находятся в напряжении (например, удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса или упора); *направленности*, когда осуществляется развитие мышцы рук, ног, шеи, спины или мышечных групп.

Классификация упражнений дает возможность лучше понимать сущность, значение, особенности использования их в решении задач

физического воспитания и образования студентов.

Двигательные действия – трудовые, бытовые и игровые, совершаемые человеком, многообразны. Через совокупность движений, объединённых в целостные действия, проявляется практически активное отношение человека к миру. Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности (по И. М. Сеченову, 1829-1905 гг.) сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению.

Посредством двигательных действий человек удовлетворяет свои потребности и изменяет самого себя.

Физическими упражнениями могут быть не все движения и действия. Они как виды двигательных действий (включая и совокупно их) направлены на реализацию задач обучения и подчинение его закономерностям. Это определение подчеркивает важный отличительный признак упражнений – соответствие формы и содержания действий сущности обучения, закономерностям, по которым оно происходит.

Под техникой физических упражнений понимают: способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью.

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает: закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего: их содержанием.

Физическая культура и спорт воспитывают у студентов потребность в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к предмету путём развития клубной деятельности (объединяющей студентов по интересам), способствуя активизации их творческой деятельности в овладении навыками продуктивной самостоятельной работы. Это предусматривает создание физкультурного пространства (инфраструктуры физической культуры), способствующей объединению студенческого актива, привлечению из студенческой среды волонтеров, участвующих в организации массовых физкультурных мероприятий (спортивных вечеров, массовых соревнований), в целом обеспечивающих усиление роли различных форм студенческого самоуправления, развития демократических основ творческой самореализации студенческой молодежи.

Оздоровительные силы природы – это солнце, воздух, вода, другие элементы окружающей среды. Они способствуют закаливанию организма человека, улучшают обмен веществ, укрепляют нервную систему.

При закаливании повышается сопротивляемость организма холоду, жаре, резкому перепаду температур, а также устойчивость к инфекционным заболеваниям и работоспособность. Закаливание включает в себя обмывание или обтирание тела холодной водой, принятие холодного душа, полоскание горла, мытье ног холодной водой, купание в проруби. Оно происходит на утренней зарядке, учебных занятиях, тренировках и соревнованиях. Плавание, бег или ходьба, передвижение на лыжах обеспечивают непосредственный контакт с оздоровительными силами природы.

Гигиенические факторы – это санитарное состояние мест занятий и учебно-спортивного оборудования, что означает чистоту воздуха, определенную температуру и влажность, освещение и постоянную уборку помещений.

Личная гигиена – неперенный атрибут физической культуры обучаемых, которые должны соблюдать гигиенические требования, самостоятельно выполнять процедуры общественной и личной гигиены. Несоблюдение этих правил снижает эффективность упражнений, отрицательно отражается на здоровье.

Физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшим фактором поддержания и укрепления здоровья, совершенствования их культуры, способом общения, активного проведения досуга, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

О значении физической культуры и спорта говорится в Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Узбекистана в 2017 - 2022 годах [1], выступлениях Президента Узбекистана Ш.М. Мирзиёева [2].

Экономические отношения в области спорта и спортивной индустрии в Узбекистане претерпели существенные изменения: радикальным образом

преобразована макроэкономическая среда, качественно изменены отношения собственности в системе спортивных организаций и их инфраструктуре, ставится на рыночную основу деятельность спортивных клубов, команд, федераций.

Вместе с тем физическая культура и спорт интенсивно воздействуют на экономическую сферу жизни государства и общества: на качество рабочей силы, на структуру потребления и спроса, на поведение потребителей, внешнеэкономические связи, туризм и другие показатели экономической системы.

Экономическая роль физической культуры и спорта наиболее рельефно проявляется по нескольким основным направлениям:

физическая активность и оздоровительно-массовый спорт способствуют минимизации экономических потерь практически во всех сферах жизнедеятельности общества, выступают альтернативой вредным привычкам, которые оказывают мощное деструктивное воздействие на экономическую систему;

физическая активность выступает значимым фактором увеличения продолжительности жизни населения, позитивно влияет на увеличение трудоспособного возраста людей;

физкультура и спорт являются одним из основных компонентов подготовки качественных трудовых ресурсов, а, следовательно, и фактором обеспечения экономического роста;

физическая активность, спорт и туризм являются важнейшей сферой предпринимательской деятельности, которая обеспечивает занятость людей в отраслях спортивной индустрии и туристического комплекса, с другой стороны пополняет бюджет за счет налоговых поступлений, что позволяет государству решать социальные проблемы населения.

Положительное воздействие физической культуры и спорта на экономическую систему не исчерпывается перечисленными выше факторами. В последние десятилетия развитие получила индустрия физической культуры, спорта и туризма как обширная отрасль предпринимательской деятельности.

Спорт стал важной отраслью экономики многих стран, в том числе Узбекистана. В него вовлекаются значительные финансовые средства и большое количество рабочей силы.

В нашей стране создается множество спортивных, физкультурных, туристических организаций всех форм собственности, которые осуществляют свою деятельность на коммерческой основе. В группу таких организаций входят физкультурные и оздоровительные клубы (фитнесс - и шейпинг-клубы, секции бодибилдинга, рукопашного боя и т.д.)

Другой составляющей спортивного бизнеса является профессиональный спорт - профессиональные клубы, лиги и федерации должны действовать на основе самофинансирования и получать доходы за счет рекламной, издательской деятельности, продажи прав на теле- и радиотрансляцию и иной коммерческой деятельности. Например, профессиональными стали клубы Чемпионата по футболу.

Кроме того, современная спортивная индустрия включает в себя сферу производства спортивной одежды, обуви, инвентаря, тренажеров и аксессуаров. Как отдельные компоненты спортивной индустрии можно выделить информационно- спортивный бизнес (специализированные спортивные радио- и телеканалы, информационные агентства, спортивные издательства - например, национальный телеканал «Спорт», и бизнес на спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, тренажерные залы, спорткомплексы - примеров можно привести немало).

Совершенствуются и разрабатываются новые модели управления спортом и его финансирования. Спорт должен научиться самостоятельно извлекать прибыль из имеющихся в его распоряжении ресурсов.

В спорте стало возможным зарабатывать неплохие деньги, разумеется, в условиях жесткой конкуренции. Вследствие этих процессов становится ясно, что спорт нуждается не только в профессиональных спортсменах и тренерах, но и в профессиональных экономистах, управленцах, юристах, социологах, как это имеет место во многих странах (США, РФ и др.).

Поскольку спорт во многих своих проявлениях очень четко классифицируется с экономической и управленческой сторон, то очень многое из экономической теории и теории управления применимо и в спорте.

Отличия заключаются, в частности, в том, что продукция спорта, а точнее персональная услуга, как, например, тренировка, предоставляемая для жителей городов или членов спортивного клуба, имеет в большей степени спортивные, а не рыночные цели. Что же касается коммерческого предложения спорта как товара, то можно выделить следующие стремительно развивающиеся сегодня спортивные рынки:

рынок ориентированных на прибыль продавцов спорта, представленными многочисленными оздоровительными, танцевальными, гимнастическими студиями и спортивными школами;

рынок товаров для спортивного туризма, т.е. туризма с использованием технических приборов и приспособлений при наличии соответствующей инфраструктуры (например, горные лыжи);

рынок продавцов спортивных тренажеров, оборудования, одежды. Этот рынок развивается не потому, что увеличивается интерес к спорту, а потому что спортивность,

спортивный стиль - неотъемлемые составляющие современной жизни; рынок спортивных мероприятий; программ в средствах массовой информации;

рынок коммерчески организованных спортивных событий, проводимых клубами, федерациями, Олимпийским комитетом (чемпионаты, турниры, мемориалы, соревнования и т.п.);

рынок спортивного спонсорства и рекламы - например, всемирно известными фирмами Adidas, Nike, Puma и т.д.

Таким образом, происходит стремительное проникновение законов рынка в спорт, и одновременно увеличивается предложение спорта как товара, а именно это составляет основное содержание экономики спорта.

По своей сути бизнес очень похож на спорт: в основе предпринимательской деятельности также лежит соревновательность и конкуренция, соперничество индивидов и коллективов. Мотивом деятельности как в спорте, так и в бизнесе является желание участников конкуренции победить, самовыразиться, доказать себе и другим свою значимость, завоевать уважение окружающих и коллег. Таким образом, спорт и бизнес тесно связаны друг с другом, имеют аналогичную мотивацию и движущие силы.

Спортивный бизнес удовлетворяет такие жизненно важные потребности людей, как стремление к физической активности и долголетию, здоровью и общению, развлечениям и содержательному проведению досуга. В отличие от прочих видов предпринимательской деятельности, спортивный бизнес выполняет социально значимую роль в противостоянии чрезмерному потреблению алкоголя и табака, в борьбе с вредными привычками и малоподвижным образом жизни.

Сфера спортивного бизнеса вовлекает в свою орбиту миллионы людей, которые восстанавливают свой трудовой и эмоциональный потенциал, активно отдыхают и переключаются на иные виды деятельности, получают новые знания и умения в части двигательной активности, рационального питания, ведения здорового образа жизни. В данном аспекте спортивный бизнес выступает важнейшим элементом процесса воспроизводства качественной рабочей силы, развития и укрепления трудовых ресурсов.

Выполняя функцию реабилитации и восстановления потенциала рабочей силы, спортивный бизнес частично высвобождает финансовые и материальные ресурсы. Государство таким образом получает за счет развития спортивного бизнеса сразу несколько полезных эффектов, которые заключаются:

в снижении государственного финансирования разнообразных физкультурно - спортивных программ республиканского и местного уровней;

в развитии социально значимой сферы предпринимательской деятельности, за счет которой происходит оздоровление населения, создаются новые рабочие места;

снижается потребление алкоголя и табака, уровень преступности;

за счет спортивного бизнеса увеличиваются налоговые поступления в бюджеты всех уровней.

В то же время следует подчеркнуть, что физическая активность, спорт и туризм помимо прямых экономических выгод, оцениваемых количественно, приносят и иные блага нематериального характера. Имеются в виду расширение кругозора и интеллектуального уровня людей в процессе их участия в соревнованиях, в культурно-познавательных и обучающих программах. Свой досуг люди проводят более рационально и конструктивно; физкультура и спорт дают каждому человеку колоссальные возможности для самовыражения, самосовершенствования и самоутверждения.

Физическая культура и спорт являются существенным фактором роста благосостояния общества и улучшения качества жизни людей, что является основанием для совершенствования спортивного законодательства.

Список литературы

Стратегия действий по пяти приоритетным направлениям развития Узбекистана в 2017 - 2022 годах // [Электронный ресурс]. Режим доступа: lex.uz/ (дата обращения: 13.11.2018).

ПРИЛОЖЕНИЕ N 1
к Постановлению КМ РУз
от 13.02.2019 г. N 118

КОНЦЕПЦИЯ
развития физической культуры
и массового спорта в Республике Узбекистан
на период 2019-2023 годы

В условиях нарастающей глобальной конкуренции во всех аспектах развития перед каждой страной в мире сегодня встает необходимость в повышении качества человеческого капитала, что требует кардинального пересмотра подходов к вопросам сбережения здоровья нации - ментального, физического, духовно-интеллектуального, постоянной заботы об укреплении физического здоровья населения всех возрастов.

Достижение высокого уровня физической культуры и качества жизни населения в Республике Узбекистан является важным условием в рамках практической реализации стратегической задачи - устойчивого развития страны. Одним из основных факторов решения данной задачи в рамках реализации Стратегий действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан будет обеспечение необходимых условий для систематического занятия физической культурой и спортом на протяжении жизни представителям всех слоев населения страны.

Для эффективной реализации средне- и долгосрочных стратегических задач, стоящих перед обществом, требуется слияние воедино всех усилий и ресурсов, направив их векторно на пропаганду здорового образа жизни и пользы непрерывных занятий физической культурой и массовым спортом на протяжении всей жизни человека, обеспечение вовлечения всех государственных, негосударственных учреждений и хозяйствующих субъектов в данный процесс.

Вместе тем, следуя по пути полномасштабного развития сферы физической культуры и массового спорта, важно осознавать, что на текущий момент в стране имеется целый ряд препятствующих этому серьезных недостатков. В частности:

низкий уровень организации работы по формированию условий для широкого вовлечения населения, особенно молодежи, в занятия физической культурой и массовым спортом, обеспечению гармоничного духовного и физического развития подрастающего поколения, в результате - недостаточный охват желающих заниматься физической культурой и массовым спортом;

слабая ориентированность системы развития физической культуры и массового спорта на задействование мотивации, а также профессиональных и практических навыков личности;

недостаточный уровень методического обеспечения в сфере, что становится помехой для дальнейшего формирования и развития у населения сильной и действенной положительной мотивации к занятиям физической культурой и массовым спортом;

дефицит специалистов с высшим образованием влечет не только снижение качества, но и сужает спектр предоставляемых услуг в сфере физической культуры и массового спорта;

низкий потенциал кадрового состава и материально-технического оснащения малокомплектных спортивных учреждений, не позволяющий обеспечивать необходимый уровень качества занятий и тренировок, не хватает спортивных, тренерских и педагогических кадров по некоторым видам спорта, наметилась тенденция к сокращению рядов наиболее квалифицированных кадров, т.е. спортивных, тренерских и педагогических кадров высшей и первой категории, наблюдается снижение и общего профессионального уровня работников;

качество и структура контингента студентов спортивных факультетов оставляет желать лучшего. Отсутствуют конкретные процедуры и объективные механизмы оценки общей физической подготовки, психо-эмоциональных данных поступающих на предмет выявления наличия у них потенциала для поступления на спортивную специальность и мотивации работать по избранной профессии, способности находить общий язык с детьми и взрослыми, достаточного уровня психологической устойчивости и коммуникабельности;

отсутствие национальных стандартов для тренеров и работников спортивных учреждений, которые бы содержали четкое и конкретное описание критериев и требований к тому, что они должны знать и уметь делать, препятствует росту их потенциала, в результате чего существующая процедура отбора и назначения руководителей спортивных учреждений является неэффективной;

существующий уровень внедрения в процесс управления спортивными учреждениями современных инновационных методов планирования и организации работы, передовых информационно-коммуникационных технологий не позволяет оперативно обеспечивать организацию и одновременно отслеживать ход и эффективность реализации принимаемых решений;

отсутствие должной ответственности и инициативности у отдельных руководителей спортивных учреждений отрицательно сказывается на своевременности и качестве выполнения поставленных задач и целевых установок;

недостаточный уровень открытости и прозрачности в работе органов исполнительной власти, осуществляющих непосредственное руководство деятельностью спортивных учреждений, слабый, а порой и полное отсутствие общественного контроля, приводят к чрезмерной бюрократии и различным проявлениям коррупции;

не обеспечены на практике доступность и должное качество медицинского обеспечения спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой, неэффективно используются имеющиеся возможности физической культуры для оздоровления населения;

не уделяется должного внимания внедрению современных информационных технологий и мультимедийных продуктов в сферу развития физической культуры и массового спорта;

состояние материально-технической базы части спортивных учреждений, их перегруженность, недостаточная в отдельных случаях обеспеченность соответствующим оборудованием, наглядными пособиями, необходимыми для организации деятельности, приводит к недостаточно эффективному выполнению возложенных на них функций;

пассивное применение инновационных технологий в сфере популяризации физической культуры и массового спорта, а также пропаганды здорового образа жизни.

Перечисленные выше и годами копившиеся в данной сфере другие проблемы, инертность мышления и безынициативность отдельных руководителей являются сдерживающими факторами на пути дальнейшего совершенствования системы физической культуры и массового спорта республики в соответствии с современными требованиями.

В этой связи особое значение приобретает формирование новой Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы, предусматривающей следующие основные направления:

ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ И МЕХАНИЗМОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ШИРОКИЙ ОХВАТ ВСЕХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ, ОСОБЕННО МОЛОДЕЖИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МАССОВЫМ СПОРТОМ

1. Разработка и внедрение образцовой модели взаимодействия спортивных учреждений, органов исполнительной органов власти и органов самоуправления граждан на местах в рамках работы по популяризации здорового образа жизни, широкому привлечению всех

слоев населения к занятиям физической культурой и массовым спортом с обеспечением массовости и регулярности проводимых спортивных мероприятий с учетом особенностей половозрастного состава населения, социально-экономических условий в соответствующих территориях, в разрезе махаллей, районов и регионов республики.

2. Вовлечение детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом посредством совершенствования и применения инновационных методов физического воспитания в образовательных учреждениях, начиная с дошкольных образовательных учреждений, оснащение спортивных комнат, залов и площадок современным оборудованием и инвентарем, кадровое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности образовательных учреждений, организация в образовательных учреждениях кружков и секций по футболу, велоспорту, настольному теннису, бадминтону, легкой атлетике, волейболу, баскетболу и др.

3. Привлечение к систематическим занятиям физической культурой и массовым спортом населения посредством создания коллективов физической культуры при хокимиятах всех уровней, учреждениях, организациях и предприятиях всех форм собственности, включение производственной физкультуры в систему мероприятий, направленных на улучшение условий труда, проведение на регулярной основе спортивных соревнований (не менее 1 раза в квартал) по футболу, велоспорту, настольному теннису, бадминтону, легкой атлетике, волейболу, баскетболу и др.

4. Выработка и реализация эффективных механизмов взаимодействия органов самоуправления граждан со спортивными организациями в рамках работы по воспитанию молодых людей духовно развитыми и физически здоровыми личностями, обеспечению охвата их полезной занятостью, защите от идеологических угроз.

5. Разработка и внедрение нового формата проведения физкультурно-массовых и зрелищно-массовых мероприятий, рассчитанных для детей и взрослых, спортсменов-любителей любого возраста и профессионалов и т.д., с учетом современных тенденций и условий жизни, повышение зрелищности, привлекательности мероприятий для участников и зрителей.

6. Активное использование спортивной инфраструктуры образовательных учреждений, производственных предприятий, частных и бизнес-структур, спортивных учреждений для проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий с участием спортивных звезд, организация открытых тренировок и автограф-сессий с привлечением ведущих профессиональных тренеров для детей и всех желающих.

7. Обеспечение разнообразия видов и частоты проводимых спортивных и физкультурно-массовых тематических мероприятий "Спорт - образ жизни", рассчитанных на расширение охвата различных слоев населения, мер по материальному и моральному поощрению активных участников с использованием новых медиа-технологий.

8. Проведение регулярных региональных спортивных соревнований среди спортивных образовательных учреждений по массовым видам спорта, особенно для девочек, с целью отбора талантливых детей из регионов для обучения в специализированных спортивных учебных заведениях в городе Ташкенте и ведущих спортивных центрах за рубежом.

9. Внедрение механизма постоянного мониторинга органами самоуправления граждан с целью предупреждения случаев воспрепятствования занятию физической культурой и массовым спортом несовершеннолетних детей со стороны их родителей.

10. Предоставление равных возможностей для занятия физической культурой и массовым спортом для социально незащищенных слоев населения и граждан, находящихся в наименее благоприятных условиях, оказание дополнительной поддержки деятельности спортивных учреждений, в которых занимаются дети из малообеспеченных слоев населения (низкий уровень дохода, неполные семьи, т.д.), а также деятельности спортивных учреждений, расположенных в отдаленных районах (включая горную местность и анклав).

ГЛАВА 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАУЧНО МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА НА ОСНОВЕ ПЕРЕДОВОГО МИРОВОГО ОПЫТА

11. Широкое привлечение инвестиций в развитие научно-исследовательской и инновационной деятельности в сфере физической культуры и массового спорта, в том числе для поддержки разработки инновационных идей и технологий, формирования нормативно-правовой базы, обеспечивающей дальнейшее развитие системы, направленной на культивирование у граждан с раннего возраста здоровой, сильной и действенной положительной мотивации к здоровому образу жизни, к занятию физической культурой и спортом.

12. Организация подготовки и издания современной по качеству и содержанию учебной, учебно-методической и популярной литературы, нормативных документов нового поколения, разработанных с учетом требований обновленных учебных планов и программ, а также передового опыта ведущих мировых спортивных центров, соответствующих приоритетам инновационного развития.

13. Организация деятельности специализированного издательского центра "Жисмоний тарбия ва спорт", основными целями и направлениями деятельности которого должны стать подготовка, издание и распространение полиграфической продукции по данной тематике, в том числе переводов на узбекский и русские языки передовой научно-методической литературы в области физической культуры и спорта.

14. Создание открытой республиканской базы данных методических рекомендаций по организации и проведению тренировочного процесса в электронных образовательных ресурсах на узбекском и русском языках по массовым видам спорта.

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА И ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРСКИХ КАДРОВ НОВОЙ ФОРМАЦИИ

15. Усовершенствование процесса отбора студентов в Узбекский государственный университет физической культуры и спорта для выявления мотивированных к работе по тренерской профессии абитуриентов, обладающих определенными навыками и качествами.

16. Обновление учебных программ по направлениям физической культуры и спорта в высших образовательных учреждениях и центрах повышения квалификации, увеличение доли практических компонентов, введение в практику проведение на регулярной основе занятий под руководством наиболее опытных тренеров, демонстрирующих высокие результаты.

17. Содействие в организации на системной основе привлечения повсеместно в республике в учебно-тренировочный процесс ведущих мировых специалистов.

18. Организация филиалов зарубежных вузов спортивного профиля и центров подготовки спортсменов с использованием новейших спортивных технологий для подготовки тренерских и административных кадров новой формации с привлечением специалистов из стран с наиболее успешными системами спортивной подготовки.

19. Увеличение квот приема в высшие образовательные учреждения на заочные отделения по направлению физической культуры и спорта, а также выделение квот для льготного зачисления абитуриентов из отдаленных горных и пустынных районов (городов) республики с нехваткой тренерских кадров, по представлению Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан.

20. Принятие мер, направленных на обеспечение высокого статуса и престижа профессии тренера, создание благоприятных условий и возможностей для полноценной самореализации и профессионального роста, формирование положительного образа тренера, как человека, занимающегося воспитанием молодого поколения для успешного развития государства.

ГЛАВА 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ И ОТБОРА АДМИНИСТРАТИВНЫХ КАДРОВ С ИННОВАЦИОННЫМ МЫШЛЕНИЕМ

21. Внедрение в процесс подготовки административных кадров в сфере физической культуры и массового спорта специальных программ управления физической культурой и спортом, проведение семинаров для профессионалов, менеджеров, спортивных медицинских работников и психологов, организация стажировок в ведущих мировых спортивных центрах по направлениям Sport Management (спортивное управление), Sport Leadership (руководство в спорте), Sport Administration (спортивное администрирование).

22. Обеспечение системного участия руководителей спортивных учреждений в программах по развитию, стимулирование обмена опытом между ними, а также оказание им поддержки в стремлении к освоению передовых и наиболее эффективных методов работы.

23. Повышение самостоятельности и усиление ответственности территориальных подразделений Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан и их руководителей за своевременное, качественное и полномасштабное осуществление государственной политики в сфере физической культуры и массового спорта.

ГЛАВА 5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ МЕР ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

24. Включение в учебные программы образовательных учреждений мероприятий и специальных курсов по формированию навыков ведения здорового образа жизни и здорового питания, стимулирующих физическую активность учащихся.

25. Создание условий для обязательного поддержания физической активности для лиц, проживающих в жилых домах частной постройки и многоквартирных домах, путем обеспечения им доступа к физкультурно-оздоровительным и спортивным сооружениям близлежащих объектов общественного назначения (образовательные, медицинские, спортивные и досуговые учреждения).

26. Расширение доступности и повышение качества медицинского обеспечения спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, активное и эффективное использование физической культуры для оздоровления населения.

27. Организация на системной основе предоставления качественной медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, а также после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов и у населения с широким использованием инновационных методов и технологий в сфере реабилитационной медицины.

28. Организация широкой разъяснительной работы и усиление пропаганды здорового питания, как основы здорового образа жизни населения.

29. Расширение отечественного производства основных видов продовольственного сырья в соответствии с современными требованиями к качеству и безопасности продуктов питания, развитие производства пищевых продуктов, обогащенных незаменимыми компонентами, специализированных продуктов для спортивного питания и биологически активных добавок к пище.

ГЛАВА 6. ОТБОР ТАЛАНТЛИВЫХ СПОРТСМЕНОВ ПУТЕМ СЕЛЕКЦИИ, УСИЛЕНИЕ МЕР ПОДДЕРЖКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ-СЕЛЕКЦИОНЕРОВ

30. Создание региональных советов по отбору и контролю результатов талантливых спортсменов, их целевой подготовке, реализация мер по обеспечению прозрачности и объективности при отборе одаренных спортсменов в специализированные спортивные школы, учебные заведения и спортивные клубы.

31. Ведение критической аналитики и мониторинга проведения республиканских соревнований, в том числе всех этапов трехступенчатых спортивных соревнований "Умид нихоллари", "Баркамол авлод" и "Универсиада" по видам спорта для выявления талантливых спортсменов.

32. Проведение региональных, национальных и международных учебно-тренировочных сборов среди спортивных школ, учебных заведений и спортивных клубов, специализирующихся в области физической культуры и спорта по видам спорта.

33. Принятие мер по обеспечению участия победителей и призеров чемпионатов Узбекистана по видам спорта в чемпионатах мира, Азиатских играх и других международных соревнованиях.

34. Организация подготовки и переподготовки тренеров-селекционеров по видам спорта с инновационным мышлением.

ГЛАВА 7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ИНФОРМАТИЗАЦИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРОДУКТОВ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ РАБОТЫ ПО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

35. Принятие мер по предоставлению доступа для всех спортивных учреждений к всемирной информационной сети Интернет, создание и обеспечение постоянного функционирования современного привлекательного сайта Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан.

36. Организация и продвижение в социальных сетях кампании по популяризации физической культуры и массового спорта под хэштегом "Спорт - образ жизни", создание информационного портала SPORT.UZ, создание логотипа Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан, отражающего обновленное позиционирование ключевых задач и приоритетов деятельности министерства.

37. Разработка спортивных приложений для мобильных сетей iSPORT в актуальных направлениях - мониторинг общественного мнения, проведение социальных опросов (открытая линия связи с министром физической культуры и спорта Республики Узбекистан, календарь событий, органайзер тренировок, мониторинг активности населения).

38. Повышение уровня компьютеризации учебно-тренировочного процесса с учетом современных тенденций в развитии информационных технологий и мультимедийных продуктов.

39. Усиление информационно-просветительской деятельности по пропаганде и пользы формирования навыков здорового образа жизни и физической активности среди населения.

40. Организация национальной интегрированной информационной системы физической культуры и спорта, включая систему мониторинга и оценки достижений спортивных результатов посредством информационных систем "Skm-sportsmen" - по регистрации и учету деятельности спортсменов, "Skm-trener" - по обеспечению базы данных тренеров и "Skm-sportinshoot" по обеспечению паспортизации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений республики.

41. Совершенствование на основе передового международного опыта системы и методов сбора и обработки информации и статистических данных в сфере физической культуры и массового спорта.

ГЛАВА 8. УКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА ОСНОВЕ АКТИВНОГО ВНЕДРЕНИЯ ЭНЕРГО- И РЕСУРСОСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

42. Продолжение поэтапного строительства, реконструкции и капитального ремонта зданий и объектов инфраструктуры спортивных учреждений, а также спортивных сооружений общеобразовательных учреждений на основе активного внедрения и использования современных энерго- и ресурсосберегающих, инновационных строительных технологий.

43. Продолжение поэтапного оснащения и дооснащения общеобразовательных и спортивных учреждений современной эргономичной и экологичной мебелью, соответствующим оборудованием, современным спортивным инвентарем с использованием новейших технологий.

44. Создание специализированного проектного института при Фонде развития физической культуры и спорта для разработки проектов спортивных объектов с учетом территориально-климатических особенностей регионов, с использованием строительных материалов, современных энерго- и ресурсосберегающих технологий на основе передового опыта известных зарубежных компаний.

ГЛАВА 9. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ МЕР ПО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА, А ТАКЖЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

45. Формирование постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на комплексную организацию и проведение на системной основе работы по пропаганде физической культуры и массового спорта, здорового образа жизни, профилактике негативных явлений среди различных возрастных групп путем широкого использования возможностей средств массовой информации, радио, телевидения, всемирной информационной сети Интернет, печатной продукции, инициирование мероприятий, демонстрирующих возможности и достижения людей, систематически занимающихся физической культурой и профессионально занимающихся спортом, в образовательных учреждениях, предприятиях и организациях вне зависимости от их формы собственности, в том числе на базе активного использования наглядных материалов и лекционных форм, формирования единой информационной среды по вопросам физической культуры и спорта.

46. Повышение эффективности информационных и образовательных средств в сфере формирования мотивации у всех слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и массовым спортом.

47. Обеспечение непрерывности процесса популяризации, соблюдение преемственности воспитательного воздействия на личность (семья, дошкольные, школьные, средние профессиональные и высшие образовательные учреждения, производственные коллективы) в местах массового отдыха и по месту жительства.

48. Поощрение физической активности граждан в достижении высокого уровня физической подготовленности, закрепление спортивной активности как необходимого элемента здорового образа жизни.

49. Распространение печатной и наглядной продукции, выпуск телерадиопрограмм и формирование Интернет-ресурсов, пропагандирующих здоровый образ жизни, привлечение к популяризации физической культуры и массового спорта ведущих спортивных специалистов, спортсменов, политиков, общественных деятелей, использование социальной рекламы.

50. Организация и проведение на регулярной основе национального фестиваля "Праздник спорта", марафонов, спортивных соревнований и первенств на призы по тематическим номинациям государственных, общественных организаций, бизнес-структур и частных лиц.

ГЛАВА 10. РАССМОТРЕНИЕ ПРОБЛЕМНЫХ ВОПРОСОВ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН НА ПЕРИОД 2019-2023 ГОДЫ

51. Рассмотрение проблемных вопросов в рамках реализации Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы осуществляется Республиканской комиссией по координации

исполнения Программы по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан, утвержденной постановлением Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 года N ПП-3031 "О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта".

ГЛАВА 11. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН НА ПЕРИОД 2019-2023 ГОДЫ

52. Решение поставленных задач по модернизации сферы физической культуры и массового спорта обеспечит широкие возможности для целенаправленного формирования человеческого капитала страны, исходя из приоритетных направлений обеспечения инновационного развития экономики и геополитической конкурентоспособности Республики Узбекистан.

53. Реализация Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы будет способствовать:

формированию благоприятных условий для широкого вовлечения населения, особенно молодежи, в занятия физической культурой и массовым спортом;

ускорению внедрения инновационных методов управления системой охвата населения занятиями физической культурой и массовым спортом;

расширению осуществления строительства, реконструкции и капитального ремонта зданий и спортивных сооружений общеобразовательных и спортивных учреждений на основе внедрения современных энерго- и ресурсосберегающих инновационных строительных технологий, оснащения и дооснащения спортивных объектов и инфраструктуры с учетом достижений новых технологий;

развитию массовых видов спорта, а также других сопутствующих факторов и направлений (медицинские, психологические и др.);

повышению качества, актуальности и разнообразия, адресности предоставляемых физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг для всех слоев населения.

Первым шагом для оценки любого явления, предмета является определение его функциональной стороны и структурной. Для того чтобы охарактеризовать содержание и форму физической культуры вводятся понятия: «функция» и «форма».

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

Функции физической культуры неотделимы от определённых форм, на основе которых они проявляются. Термин «формы» означает то, что структурно отличает виды и разновидности физической культуры, т.е. их структурную определенность оформленность. Под видами подразумеваются крупные сочетания элементов физической культуры, а под разновидностями - менее крупные формы, представляющие собой варианты видов. Функции и формы физической культуры необходимо рассматривать во взаимосвязи, ибо функция и форма не существуют независимо друг от друга и взаимно обуславливают друг друга.

Физическая культура имеет 4 основные формы:

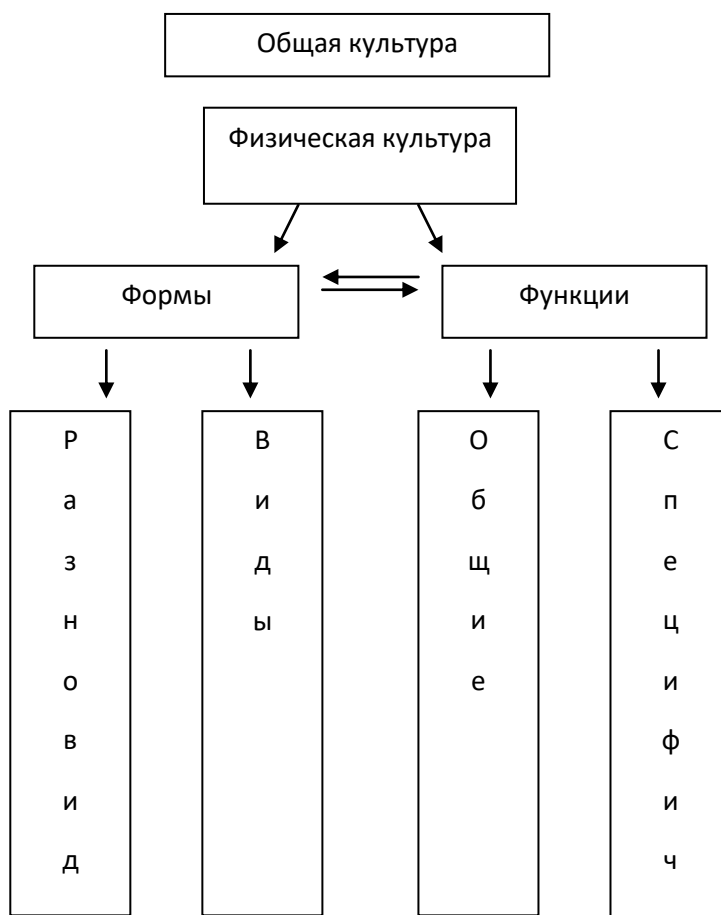
- физическое воспитание и физическую подготовку к конкретной деятельности (профессионально-прикладная физическая подготовка);

- восстановление здоровья или утраченных сил средствами физической культуры - реабилитация;

- занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т.н. - рекреация;

- высшее достижение в области спорта.

Следует различать специфические и общие функции физической культуры.

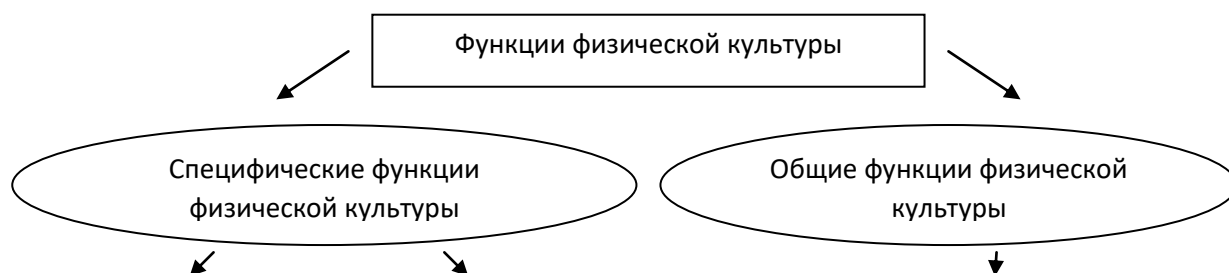


Физическая культура (воспитание) предполагает соблюдение правил общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, режимов труда и отдыха, т.е. это процесс окультуривания человека.

Рассмотрим основные положения, на базе которых осуществлено выделение конкретных функций и форм физической культуры и их классификация.

С учетом этого целесообразно различать специфические функции физической культуры и общекультурные (общие функции). Общие функции основываются на взаимосвязях между физической культурой и другими общественными реалиями. Таким образом, если физическая культура способна оказать достаточно заметное влияние на другую область, то правомерно говорить о наличии конкретной функции.

Функции физической культуры необходимо рассматривать в единстве с ее формами, так как функция и форма не могут существовать абсолютно независимо друг от друга.





Функция не может проявиться вне реального способа существования конкретного вида физической культуры, вне формы. Более того, каждая форма имеет определенное назначение. К примеру, такая форма как производственная физическая культура, не может обеспечить человеку максимальное развитие физических способностей, а спорт может. Поэтому попытки выделить функции физической культуры, не соотнося их с основными формами, не могут быть удачными. В идеале было бы весьма ценным, если бы удалось корректно определить основные формы физической культуры и для каждой из них выявить всю систему функций.

Всестороннее полноценное представление о формах и функциях физической культуры можно получить, если исходить из положения, что физическая культура органически включена в общую социальную структуру и имеет множество связей с другими сторонами общественной действительности. При этом физическая культура в решающей мере определяется основными чертами структуры образа жизни людей. Отсюда принципиальные особенности ее отдельных форм существенно обусловлены особенностями тех социальных сфер, в которые включены данные формы. Так, физическая культура, существующая в системе производства, серьезно отличается от физической культуры, функционирующей в условиях повседневного быта. А обе эти формы разнятся от физической культуры в системе образования. Следовательно, при выделении отдельных форм физической культуры надо исходить из основных социально значимых областей, в которых физическая культура играет существенную роль.

Раздел-2. Социальные функции физической культуры

физическая культура социальный

Физическое состояние людей зависит от многих факторов, прежде всего естественных (наследственность, климатические условия и др.), а также социально обусловленных (условия жизни, производственная деятельность человека и др.). Физическое развитие человека - социально управляемый процесс. Используя физические упражнения в режиме

труда и отдыха, рациональное питание и т.д., можно в широком диапазоне изменять показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Выделяют такие социальные потребности занятий физическими упражнениями, т.е. физическим совершенствованием:

- стремление улучшить или изменить показатели своего физического состояния, развития, здоровья (телосложения);
- стремление достичь высоких личных результатов в спорте;
- желание провести активный досуг, переключение от умственной деятельности к двигательной активности.

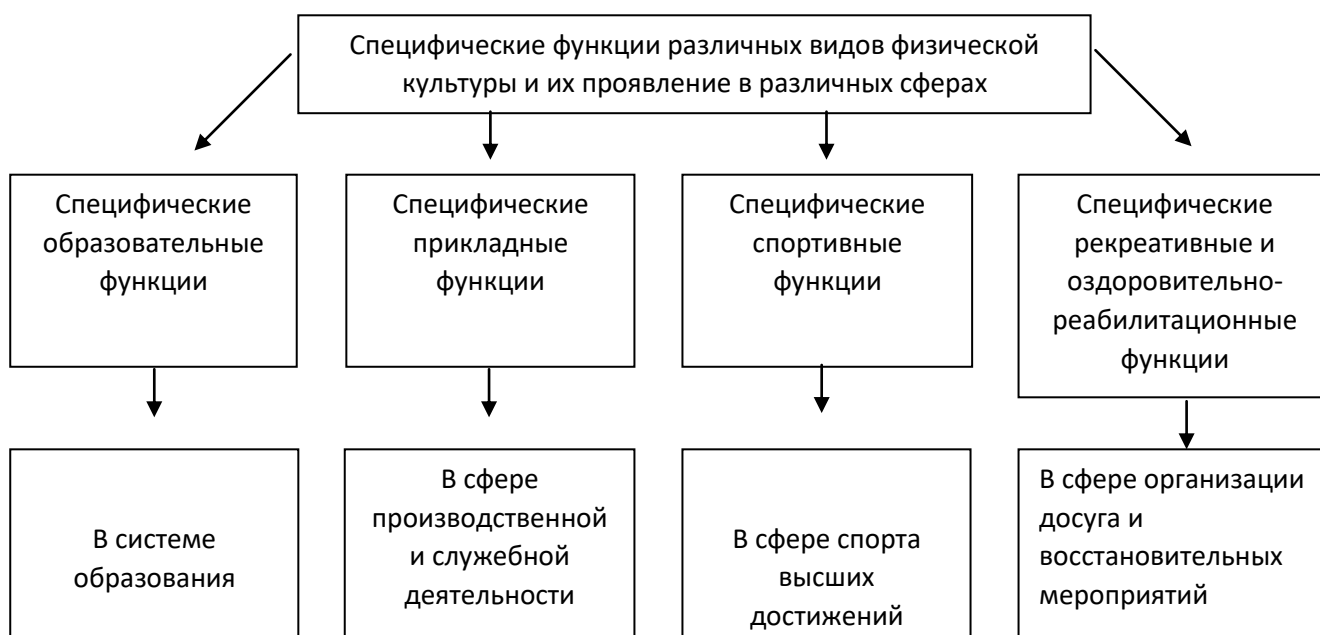
С возрастом потребность в двигательной активности не падает, но претерпевает противоречивые изменения. Как правило, падает интерес к привычным ее формам. В тоже время глубже осознается личная необходимость поддержания физического состояния и здоровья.

Для этого подбираются средства, которые чаще всего не совпадают с предыдущим личным опытом занятий физическими упражнениями и спортом в детстве и юности. Это достигается только за счет накопленного багажа знаний и опыта по физической культуре.

Как социальное явление физическую культуру выражают специфические функции, её способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания в широком смысле слова. Специфические функции отражают сущность физической культуры, основой которой является двигательная деятельность. Им выделено четыре группы (по признакам общности их проявления):

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

Уточняя и конкретизируя специфические функции физической культуры можно выделить следующие из них: образовательные, прикладные, «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.



3.Образовательные функции

В системе образования и воспитания (детский сад, школа, профессионально-техническое училище, техникум, лицей, колледж, высшее учебное заведение) эта функция выражена наиболее ярко. Немаловажную роль эта функция имеет в детско-юношеском возрасте. Формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков (образование, физическая культура), освоение и совершенствование технических действий (спорт), формирование прикладных умений и навыков (профессионально-прикладная физическая культура) и т.п. составляют содержание физического образования.

Физкультурная практика свидетельствует, что в результате систематических занятий заметно совершенствуются двигательный и вестибулярный анализаторы, возрастает сама способность к быстрому и эффективному освоению новых движений. Овладение разнообразными двигательными умениями и навыками в сочетании с параллельным воспитанием физических качеств повышает не только двигательную культуру человека, но и формирует особый стиль двигательной деятельности. С одной стороны, движения физкультурника обладают высокой экономичностью (тратится меньше энергии), с другой – в случае необходимости они всегда будут более результативными.

Еще одна образовательная функция заключается в том, что характер преимущественной двигательной деятельности будет обуславливать специфику приобретенных в результате занятий способностей. Так, в гимнастике, акробатике, прыжках в воду, т.е. там, где человек старается освоить большое разнообразие двигательных умений и навыков, высокой степени развития достигает способность к овладению новыми движениями. В движениях циклического характера (плавание, бег, лыжи и др.) совершенствуются уже другие способности – экономичность, ритмичность, способность к расслаблению и эффективному использованию движущих сил.

3.Прикладные функции

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

Главной специфической особенностью профессиональной физической культуры является прикладность, основанная на естественно-биологических предпосылках "переноса тренированности" и заключающаяся в формировании тех потребностей и способностей, освоении того общественного опыта и социальных ценностей, которые обладают наибольшей практической значимостью для личности, подготовки к труду

Рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции

Как известно, важной основой нормального функционирования человеческого организма является его двигательная деятельность, вызывающая обязательный расход мышечной энергии. Для организма не имеет особого значения, в какой форме осуществляется

двигательная деятельность, то ли в виде физического труда, то ли в форме физических упражнений. Однако с учетом принципиального несовпадения целей труда и физических упражнений роль физкультурной физической работы, как оздоровительного фактора, неизмеримо более высока, т.к. в этом случае нагрузку можно легко определять и дозировать практически для любого индивида, для любого психического и физического состояния организма. С помощью определенных физкультурных программ возможно решение лечебных задач восстановления работоспособности, поддержания физической кондиции, увеличения физической работоспособности и т.д.

Жизненно важное значение физической культуры, как фактора удовлетворения двигательных потребностей, обусловлено, прежде всего тем, что человек формировался с момента своего появления как деятельное существо. Двигательная активность всегда была, есть и будет оставаться абсолютно необходимым условием нормального функционирования, развития и существования человеческого организма. Поэтому физическая бездеятельность неизбежно вызывает различные болезни. Современная наука причину появления болезней века, особенно сердечно-сосудистых, связывает, кроме, прочего, с гипокинезией, слабой двигательной деятельностью.

Психологически человек готов заниматься такой деятельностью, которая ему не только необходима, но и приносит удовольствие, развлечение. Поэтому в развитых странах все большую популярность и развитие получают рекреативные формы физкультурных занятий: массовые спортивные игры, различные виды туризма, охота, рыбалка, плавание и купание, лыжные прогулки и т.д. Следовательно, в будущем рекреативная направленность физической культуры неизменно будет возрастать, возможно, в ущерб спортивной и образовательной. Большие перспективы, очевидно, ожидает в будущем так же лечебное направление в физической культуре.

Немаловажна также роль гигиенических факторов в укреплении и поддержании здоровья. Соблюдение режимов сна, питания, личной гигиены в сочетании с разумными физическими нагрузками значительно укрепляет не только здоровье и повышает физическую работоспособность, но и обеспечивает творческое долголетие.

В современном мире люди всё больше и больше обращаются к физической культуре с целью поправить своё здоровье, повысить жизненный тонус и просто хорошо отдохнуть. Широкое распространение получают такие классические, возникшие очень давно виды спорта как плавание, бег, бодибилдинг. Но и немалое развитие и распространение получают сравнительно молодые спортивные дисциплины. В основном это утверждение относится к экстремальным видам спорта, таким как горнолыжные дисциплины, дайвинг, парашютный спорт и т.д. Особенно популярными среди молодёжи стали как раз виды спорта из последней категории.

Но к сожалению мало кто подходит к занятиям систематизировано. Например, восстановлением и поддержанием формы молодые люди занимаются в основном перед летом, сезоном отпусков, пляжами и т.д. Также мало кто знает о том, какие нагрузки испытывает организм и как подобрать такую систему тренировок, нагрузок, чтобы добиться высших достижений.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

Для того чтобы сердце было здоровым, а тело сильным, нужна регулярная физическая нагрузка. Физические упражнения улучшают настроение, повышают мышечный тонус, поддерживают гибкость позвоночника и помогают предотвратить болезни.

Широкое развитие массовых форм физической культуры требует привлечения все большего количества специалистов в этой области. В своей работе преподаватели, тренеры, учителя школ уже не ограничиваются только теми знаниями, которые они получают в учебном заведении. Их работа — это творчество, поиск новых путей решения насущных проблем, изыскание новых средств и методов повышения эффективности процесса физического воспитания.

Исследование, как правило, начинается с поиска и обнаружения проблемной ситуации — объективно существующего противоречия между потребностями (запросами) общества или личности и существующими в данное конкретное время способами их удовлетворения.

Проблемная ситуация может быть использована как затруднение, возникающее из-за необходимости объяснить или предсказать то или иное явление при остром дефиците информации, или возможность достичь цели при помощи известных, традиционных средств и методов. Другими словами, проблемная ситуация — это противоречие между потребностями и способами их удовлетворения (например, современное состояние физического воспитания в школе), противоречие между знанием о потребностях людей и незнанием путей, средств, методов, способов их удовлетворения.

Проблема (буквально — задача) — это сложная познавательная задача, решение которой представляет существенный теоретический или практический интерес, ситуация, требующая решения. Она представляет собой необходимость поиска новой информации, наиболее полно и объективно отражающей конкретное явление и способы его совершенствования.

Проблема характеризуется недостаточностью имеющейся информации для решения конкретных задач.

В процессе предварительного осмысления и анализа проблемы определяется тема исследования, которая отражает конкретную его направленность (например, формирование мотивации к занятиям различными видами двигательной активности). Она должна отвечать требованиям актуальности, новизны, иметь теоретическое и практическое значение. Работа над темой, в конечном счете, ведет к углублению научных знаний. В этом заключается теоретическое значение исследования. Актуальность означает важность, необходимость решения проблемы для настоящего времени; новизна — это отсутствие в настоящее время в литературе полностью аналогичных работ, оригинальность обобщений, выводов исследования.

В процессе разработки темы необходимо определить объект и предмет исследования и выработать рабочую гипотезу. Под объектом исследования понимается то, на что направлена познавательная деятельность ученого. Это могут быть люди (группы людей), явления, события, процессы. Например, новые технологии использования средств физического воспитания, двигательная активность школьников, физическое состояние и т.п. Другими словами — это все то, что явно или неявно содержит противоречие, порождает проблемную ситуацию и создает проблему.

Предмет исследования — это отношения объекта, одно из его свойств, сторона, которые подлежат непосредственному изучению. Например, оздоровительный эффект при занятиях плаванием; специфика развития выносливости у детей младшего школьного возраста.

Объект и предмет - сквозные категории. Они могут меняться местами в зависимости от уровня подходов к ним и их рассмотрения.

Рабочая гипотеза (обоснованное предположение) — это "знание о незнании". Научное предположение о возможных причинных связях явлений, которые пока еще не доказаны и их следует доказать, опираясь на добытую в процессе исследования объективную информацию, аргументы и факты. **Гипотеза — "научно обоснованные высказывания вероятностного характера относительно сущности, взаимосвязей и причин явлений объективной реальности" (Курамшин, 1999), другими словами — это научно обоснованная догадка.** Переход от проблемы к гипотезе — это переход от вопросов к объяснению и последующей рекомендации к практике. К основным видам рабочих (исследовательских) гипотез можно отнести следующие: описательная, в основе которой лежит предположительное описание причин, которые являются основой какого-либо явления, процесса (объекта исследования); объяснительная, которая предполагает объяснение причин и следствий, характеризующая объект исследования, его связи, отношения.

Одним из важнейших этапов начала исследования является анализ литературы. Прежде чем исследовать то или иное явление, процесс, деятельность, необходимо узнать, что же об этом уже известно, кто и в каких аспектах проблему исследовал и какие выводы сделал. Для этого необходимо изучить литературу. При этом исследователь исходит из той предварительной информации, которую он имеет на основе знаний, полученных из учебников, учебно-методической литературы и собственного практического опыта. Как правило, почти по любому вопросу, который интересует исследователя, существует большое количество литературных источников. В поиске и отборе необходимых в первую очередь источников помогают каталоги в библиотеках, книжные летописи и летописи журнальных статей, реферативные журналы и бюллетени, книжные и журнальные обзоры, в которых даются обширные сведения о научной литературе по различным проблемам.

В процессе изучения литературы необходимо ее сгруппировать по степени важности и по направлениям. Например, при исследовании физической культуры как вида культуры личности и общества, необходимо познакомиться с работами по теории культуры, выявить группы авторов, придерживающихся одной и той же концепции, следует уяснить и то общее, что объединяет эти группы. После выявления существующих в настоящее время основных концепций теории культуры следует ознакомиться с современными концепциями теории физической культуры как вида культуры. И здесь также необходимо определить группы авторов-единомышленников и группы авторов, у которых подходы к определению данного феномена не совпадают. Наконец, необходимо выяснить, обнаружить "белое пятно", т.е. проблемную ситуацию и приступить к ее решению. Итогом всей этой работы будет та часть исследования, которая носит одно из таких названий: "Историография проблемы", "Литературный обзор", "Состояние проблемы по литературным источникам и на практике". В этой части своего исследования автор демонстрирует знание литературы по проблеме, умение сгруппировать источники по совпадающим концепциям их авторов (или по другим признакам), способность обнаружить проблему и готовность ее решить.

В процессе работы над источниками целесообразно вести картотеку. Каждый источник аккуратно, грамотно, в соответствии с требованиями библиографии заносится в каталожную карточку с тем, чтобы при составлении списка литературы можно было просто переписать эти карточки по алфавиту. Целесообразно также на каждой карточке писать краткую аннотацию источника и свое собственное отношение к нему или свою оценку, характер его использования (выписки, цитирование, обзор и т.п.). Если исследование предстоит

длительное (например, работа над диссертацией или книгой), тогда можно составлять две собственные картотеки — одну алфавитную, другую предметную. Это облегчит поиск материала и работу с ним.

Если исследователь уже имеет план (структуру) своей работы, то целесообразно приготовить папки по числу глав или разделов работы. Внутри каждой папки можно сделать дополнительные деления папки по числу параграфов в каждой главе. По мере накопления материал (выписки, заготовки, мнения и т.п.) складывается в соответствующие папки. Это позволяет сократить время на его систематизацию и обработку.

Анализ — это расчленение предмета исследования на части, свойства, признаки. Исследователь, как правило, ставит перед собой задачу проникнуть в сущность процесса или явления. Для этого он мысленно (или практически) расчленяет предмет на составные части, выделяет свойства, признаки, связи, отношения.

Синтез (соединение) — обобщение, интеграция полученной информации, предпосылки, первый этап обобщения и выводов. Обобщение — прием мыслительной деятельности, который позволяет устанавливать общие качества, стороны, свойства предметов. Обобщение полученной в процессе изучения литературы по проблеме дает возможность уточнить цель и задачи исследования.

Цель - предполагаемый конечный результат, осознанный образ предстоящего результата. В ней должна найти отражение проблема, объект и предмет исследования, рабочая гипотеза. Цель распадается на конкретные задачи, организованная последовательность которых составляет программу исследований.

Для решения задач необходимо определить методы (пути, способы) исследования. Они должны быть полностью адекватными задачам. Это означает, что они дают возможность получить объективную информацию именно о данном предмете. Иначе может получиться так, что методы, пригодные для изучения одних объектов исследования, могут давать ложную информацию при изучении других объектов. Например, методы определения биологического возраста детей дошкольного возраста невозможно использовать для детей подросткового, т.к. признаки, характеризующие формирование функций организма в возрастном аспекте различны.

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

В научно-исследовательской работе в сфере физического воспитания используется большое количество различных методов и методик (групп методов). Среди них можно выделить такие: общенаучные, собственно педагогические, психологические, биологические, социологические. Все они тесно связаны между собой, порой между ними нет четкой грани, но своя специфика.

Наиболее общим методом, который используется как в теоретических, так и в экспериментальных работах, является теоретический анализ и обобщение. Он касается литературных данных, документов, материалов, эмпирических данных и другой информации. К собственно педагогическим можно отнести педагогическое наблюдение (включенное и невключенное), педагогический эксперимент, составной частью которого являются контрольные испытания (тесты). В процессе исследования используются также методы непосредственного сбора и регистрации информации и методы ее обработки.

Методом сбора ретроспективной (прошлой) информации является изучение источников — литературных, статистических, программно-методических, инструктивных, и обобщение этих материалов. Может также использоваться опрос в различных его формах (анкеты, беседы, интервью). Текущая информация может собираться методом наблюдения, который представляет собой анализ и оценку предмета исследования без вмешательства в его функционирование наблюдателя.

Педагогическое целенаправленное наблюдение предполагает четкую постановку его цели и задач, определение конкретного объекта, использование способов регистрации наблюдаемых процессов и явлений, планомерность, а также позволяет видеть процесс (явление) "сиюминутно" и в динамике, фиксировать его фазы, этапы непосредственно "с натуры"; что дает возможность получить довольно объективную информацию об объекте наблюдения. Этот метод целесообразно использовать в комплексе с другими, поскольку он не обеспечивает всесторонней характеристики объекта. Объектами наблюдения могут быть содержание учебно-тренировочного процесса, методы обучения, тренировки, соотношение объема и интенсивности нагрузки в процессе занятий, техника выполнения упражнений, тактические действия и другие процессы и явления. Наблюдение может быть открытым. Когда объект знает, что за ним наблюдают, и скрытым, когда наблюдаемые не подозревают, что они находятся в зоне внимания исследователя. Материалы наблюдения должны быть зафиксированы в записи (протоколы наблюдений, фото-, кино- и звукозаписи).

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

Широко распространенными методами фиксации при наблюдении являются:

- *хронометрирование* (определение времени, затрачиваемого тех или иных действий);
- *пульсометрия* (физиологическая кривая динамики пульса);
- *регистрация параметров движений*: в зависимости от времени, необходимого для получения данных, выделяют методы срочной информации (зеркало, газоанализаторы и др.) и методы отставленной информации (кино и фотосъемка).

Научное наблюдение - это способ получения информации без вмешательства исследователя в природу изучаемого процесса или явления и условия его существования.

Одним из основных методов научного исследования является эксперимент — научно поставленный опыт. Это наблюдение исследуемого процесса, явления в точно организованных и учитываемых условиях, позволяющих следить за процессом и воссоздавать его каждый раз в аналогичных условиях. Он отличается от педагогического наблюдения активным вмешательством исследователя в процесс или явление, В экспериментах, в которых исследуются учебно-воспитательный или тренировочный процессы, как правило, создаются экспериментальные и контрольные группы. Для первых обеспечиваются специальные, созданные исследователем условия, вторые занимаются в обычных, общепринятых, традиционных условиях. Разница в результатах, полученных в конце эксперимента, свидетельствует о степени решения проблемы. Эксперимент может быть естественным, когда в ходе его допускаются незначительные отступления от традиционных, общепринятых условий и способов деятельности (например, тренировочный); модельным, в котором эти условия и способы резко меняются, исходя из интересов исследователя, и лабораторным, проводимом в специально созданных условиях.

Эксперимент - это способ получения научной информации с активным вмешательством исследователя в процесс или явление.

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

Виды экспериментов

По целям исследования

Преобразующий (созидательный, формирующий, научно-исследовательский) – предусматривает разработку нового в науке и практике положения

Констатирующий. Предполагает проверку уже имеющихся знаний и том или ином факту (часто проводят для проверки известного фактора в новых условиях)

Естественный

Модельный

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

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

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

Оценка полученного эмпирического и теоретического материала может быть проведена по качественным (т.е. не имеющим определенных единиц измерения) и количественным показателям в процессе контрольных испытаний (тестов). В последнем случае используются методы, основанные на идеях квалиметрии — части метрологии, которая изучает и разрабатывает количественные методы оценки качественных показателей. Степень совпадения результатов тестирования при повторном его проведении на одних и тех же объектах и в одинаковых условиях называется надежностью теста.

Возможность полностью воспроизвести результаты теста при его повторении через какое-то время и в одинаковых условиях называется стабильностью (или воспроизводимостью) теста. Степень точности, с которой измеряется объект (или сторона, свойства, качество его) будет характеризовать информативность теста.

В процессе контрольных испытаний имеется возможность соотнести предварительные предположения, гипотезы с реальным положением вещей или получить совершенно новую, непредвиденную информацию. В частности, в зависимости от цели и задач эксперимента можно определить достоинства или недостатки методов, содержания обучения, форм организации занятий, проверить критерии прогнозирования и отбора детей для занятий данным видом спорта. Тесты позволяют определить объективные результаты эксперимента. Результаты тестирования могут быть получены в процессе заведомо стандартных тестов, таких, как Гарвардский степ-тест и его варианты.

Результаты экспериментальных работ могут проверяться антропометрическими замерами роста, окружности и экскурсии грудной клетки, регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС), максимального потребления кислорода (МПК), динамометрией, замерами свободы движений в суставах посредством гониометра и другими методиками. С учетом своих целей, задач, рабочей гипотезы исследователь может разрабатывать специальные контрольные упражнения и их комплексы.

Незаменимым методом получения информации в теоретических исследованиях является опрос, который проводится в виде анкетирования, интервью и бесед. Он позволяет судить об опыте человека, мотивах его деятельности и поведения, ценностных ориентационных, отношении к физическим упражнениям, эффективности их использования и о многих других проблемах. Для анкетирования необходимо разработать содержание анкеты, в которую включить весь комплекс вопросов, позволяющий получить исчерпывающую информацию по интересующей исследователя проблеме. Во вводной ее части содержится обращение к респондентам, название учреждения» от имени которого ведет работу исследователь, задачи исследования и его назначение, указание об анонимности анкеты и рекомендации к ее заполнению. В основной части даются вопросы или группы вопросов, ответы на которые позволяют исследователю получить объективное представление по исследуемой проблеме. В демографической части анкеты содержатся вопросы, касающиеся паспортных характеристик респондента (пол, возраст, специальность, спортивная квалификация, педагогический стаж и т.п.).

Интервью — заранее спланированная по информативному направлению беседа, предполагающая прямой контакт исследователя с респондентами — опрашиваемыми. Оно может проводиться по жесткому плану, в определенной последовательности и границах информации.

Беседа — вопросно-ответная форма общения исследователя с респондентом или их группой, которая хотя и проводится по плану, но допускает различные вариации по ее направлениям и времени проведения. Материал опроса протоколируется исследователем.

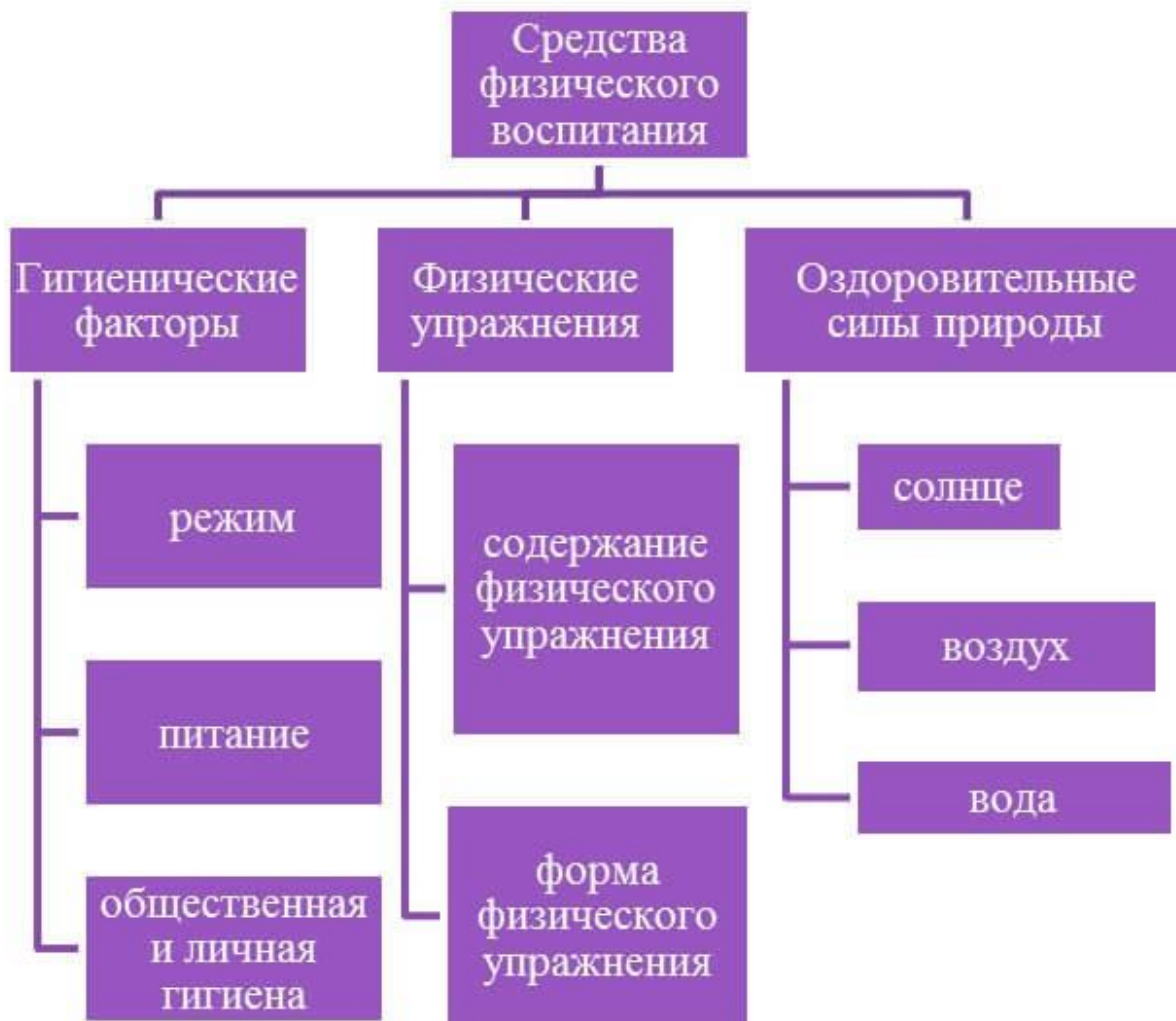
Обработка результатов - очень ответственный этап исследования. Оценка может производиться как в качественном (на основе теоретических, логических выводов и обобщений), так и количественном аспектах. Количественная обработка материалов осуществляется методами математической статистики, — науки, изучающей количественные показатели тех или иных явлений.

Рекомендуемая литература

1. Введение в теорию физической культуры: учеб пособие для ин-тов физ. культ./Под ред. Л.П.Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С.6-26.
2. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физ. учеб. заведений/ Л.П. Матвеев. – СПб.: Изд-во «Лань», 2003. – 160 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физ. учеб. заведений/ Л.П. Матвеев – СПб.: Изд-во «Лань»; М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004. – 160 с.
5. Теория физической культуры: учеб. / Ю.Ф. Курамшин [и др.]; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы (рис. 5.1). Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами — оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Рис. 5.1. Средства физического воспитания



Физические упражнения — это двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений (циклических, ациклических, динамических, статических, аэробных, анаэробных и др.) велико. Они различны по форме, содержанию, направленности (рис. 5.2).

Соблюдение *гигиенических правил* в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

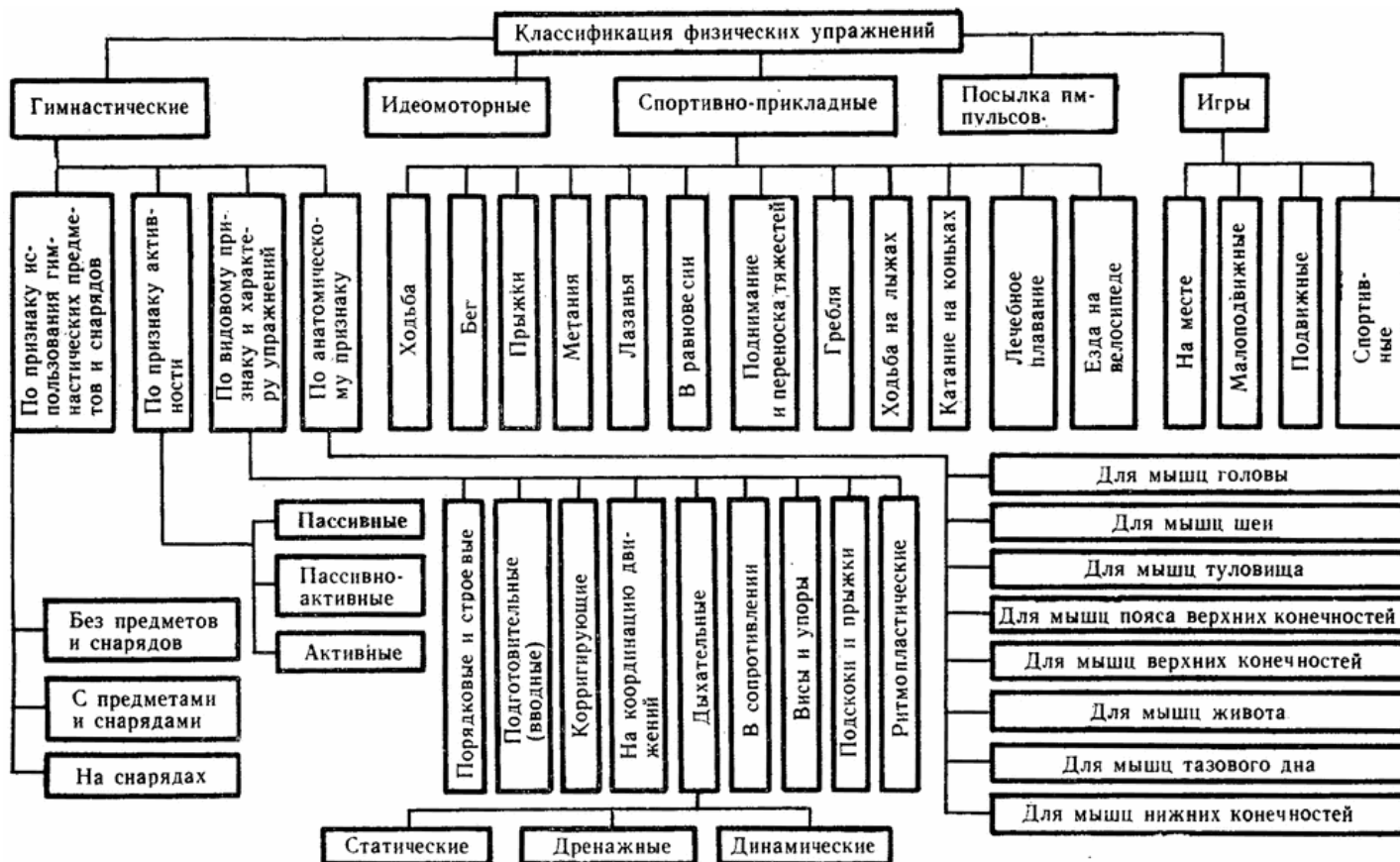


Рис. 5.2. Классификация физических упражнений

1. Методы физического воспитания

В физическом воспитании применяются общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) и специфические (характерные только для физического воспитания) методы.

Из *общепедагогических* методов, широко используемых в физическом воспитании, следует выделить словесные методы. Практически вся деятельность в процессе обучения и воспитания связана с использованием метода словесного воздействия: сообщают знания, дают задания, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, управляют поведением занимающихся. К словесным методам относятся: лекции, беседы, рассказ, объяснения, указания, распоряжения и команды, словесные оценки, комментарии, замечания и многое другое. Применение того или иного словесного метода зависит от возраста занимающихся, этапа обучения двигательному действию, уровня физической и интеллектуальной подготовленности.

К *специфическим* методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Сущность методов *строго регламентированного упражнения* заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной физической нагрузкой. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют: 1) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; 2) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; 3) избирательно воспитывать физические качества; 4) эффективно осваивать технику физических упражнений.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы обучения технике двигательного действия и методы воспитания физических качеств.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении. Метод обучения двигательному действию *по частям* (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Обычно применяется на начальном этапе обучения.

Метод *целостного* обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре.

2. Методы воспитания физических качеств

Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. С увеличением интенсивности работы длительность ее уменьшается, и наоборот. Наиболее типичными примерами построения учебно-тренировочного занятия с использованием равномерного метода являются: длительный непрерывный бег, плавание, бег на лыжах, катание на коньках, велоезда. Интенсивность выполнения упражнений, как правило, умеренная (при ЧСС 130–170 уд/мин), продолжительность — от 15 до 90 мин и более. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки в процессе тренировочного занятия (скорости, темпа, величины усилий и т. д.). Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой. Прогрессирующая нагрузка (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 40–50–60–70–80 кг с полными интервалами отдыха между подходами; пробегание отрезков 200+400+800+1200 м) способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость. Убывающая (нисходящая) нагрузка (например, пробегание отрезков в следующем порядке: 800+400+200+100 м с жесткими интервалами отдыха между ними) позволяет достигать больших объемов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

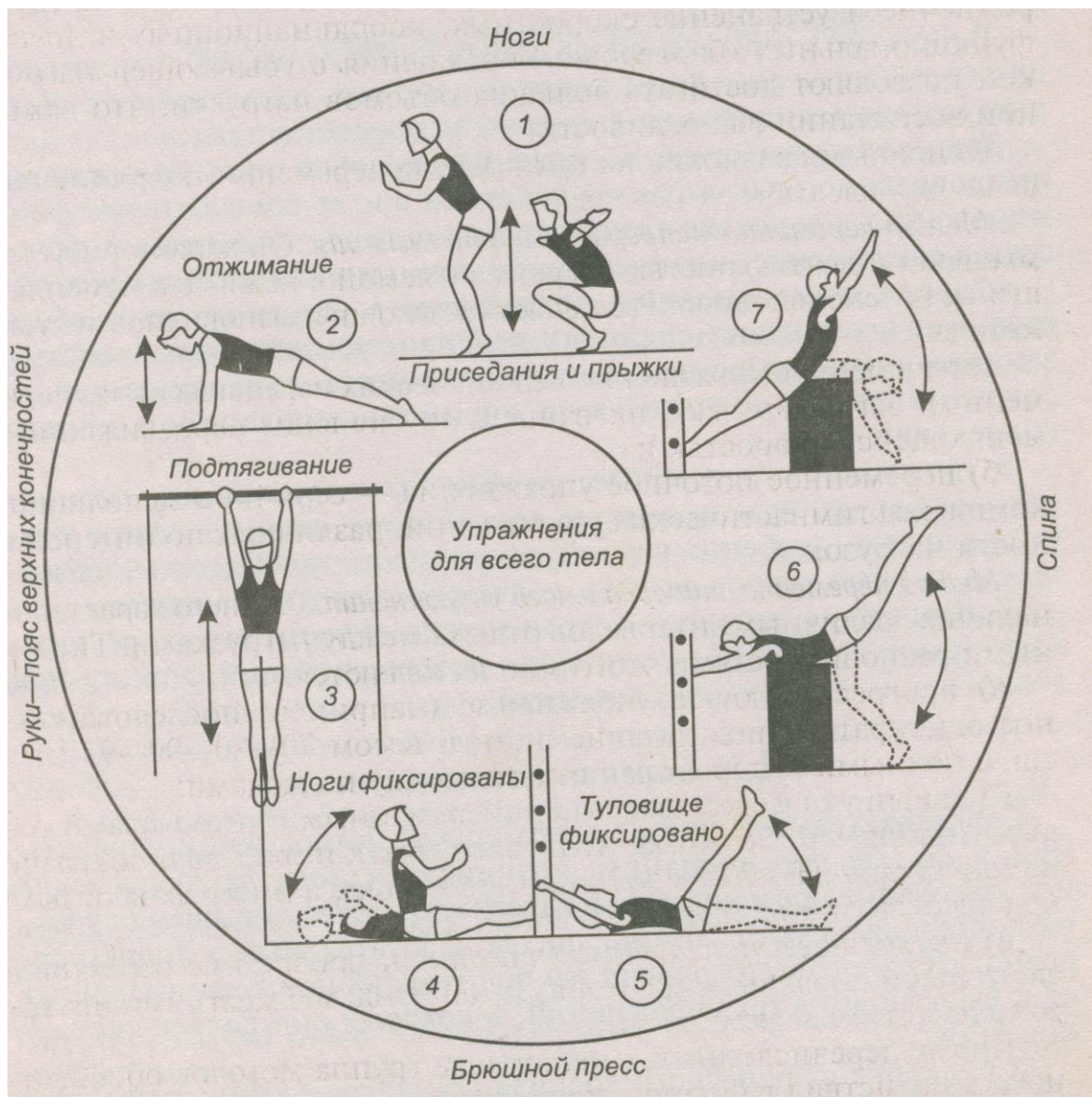
Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20–25 раз, повторить 3–4 серии с отдыхом до достаточно полного восстановления; повторное пробегание отрезков 400 м x 6 раз. В первом случае развивается силовая выносливость, во втором — специальная беговая выносливость.

Интервальный метод, также как и повторный, характеризуется многократным повторением упражнения, но уже с интервалами отдыха не до полного восстановления, а жестко регламентированными интервалами. Пауза отдыха устанавливается с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120–140 уд/мин (при рабочем пульсе 160–180 уд/мин), то есть каждая новая нагрузка дается в стадии неполного восстановления. Например, пробегание отрезков 30 м 10 раз через 1–1,5 мин отдыха. Данное упражнение развивает скоростную выносливость. Если выполнить эту же работу (30 м x 10 повт.), а интервалы отдыха увеличить до почти полного восстановления

(как в повторном методе), то мы обеспечим развитие не скоростной выносливости, а, в большей степени, — скорости.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Для каждого упражнения определяется место или «станция» (рис. 5.3). Обычно круг составляет 8–10 станций. На каждой из них студент выполняет упражнение (например, подтягивание, приседание, отжимание, прыжки, упражнение на пресс и т. д.) и проходит круг от одного до трех раз. Используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Рис. 5.3. Метод круговой тренировки



Игровой метод — это метод использования физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и другие ценные личностные качества. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Соревновательный метод — это выполнение физических упражнений в форме соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокое спортивное достижение. Фактор соперничества создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность студентов к выполнению тех физических упражнений, в которых они должны соревноваться.

2.1. Физические упражнения

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

Слово *физическое* отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово *упражнение* обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного повторения.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений — это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

2.2. Оздоровительное значение физических упражнений

Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях массу мышечных групп увеличивают, в других случаях уменьшают.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании выносливости не только воспитывается способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

2.3. Образовательная роль физических упражнений

Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспособляется к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

2.4. Влияние физических упражнений на личность

Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека. Профессионально весьма важно для учителя физической культуры (тренера по виду спорта) умение всесторонне оценить содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте, реально определить возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

Особенности содержания того или иного физического упражнения определяются его формой. Форма физического упражнения — это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура физического упражнения обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения. Внешняя структура физического упражнения — это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить в первую очередь соответствующее изменение ее содержательной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны форма также влияет на содержание. Несовершенная форма не позволяет в полной мере раскрыться содержанию упражнения.

2.5. Техника физических упражнений

Целевой результат движения зависит не только от содержания, но и одновременно от техники физических упражнений. Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

В физическом упражнении выделяют три фазы: подготовительную, основную (ведущую) и заключительную (завершающую).

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

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

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

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических характеристик отдельных движений. Различают пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики движений.

2.6. Пространственные характеристики физических упражнений

К ним относятся положение тела и его частей (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория.

От исходного положения во многом зависит эффективность последующих действий. Так, например, сгибание ног и замах рук перед отталкиванием в прыжках с места во многом определяют эффективность последующих действий (отталкивание и полет) и конечный результат.

Не менее важную роль играет и определенная поза в процессе выполнения упражнения. От того, насколько она будет рациональна, зависит и конечный результат. Например, при неправильной посадке конькобежца затрудняется техника бега; неправильная поза при прыжках с трамплина не позволяет в полной мере использовать воздушную подушку и осуществлять планирующий полет.

Направление движения влияет на точность двигательного действия и его конечный результат. Например, отклонение руки от правильного положения при метании копья или диска существенно отражается на направлении полета снаряда. Поэтому, осуществляя двигательное действие, каждый раз выбирают такое направление, которое бы в наибольшей мере отвечало рациональной технике.

Рациональная техника во многом зависит от амплитуды в подготовительных или основных фазах движения. Во многих случаях она определяет:

- длительность приложения сил и, следовательно, величину ускорения (что очень важно, например, для результата в метаниях);
- полноту растяжения и сокращения мышц;
- эстетику и красоту выполняемых движений, характерных для спортивной и художественной гимнастики, фигурного катания на коньках и др. Амплитуда движений зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц.

Существенное значение для эффективности физических упражнений имеет траектория движения. По форме она может быть криволинейной и прямолинейной. Во многих случаях оправданной является закругленная форма траектории. Это связано с нецелесообразными затратами мышечных усилий. В других случаях предпочтительной является прямолинейная форма траектории (удар в боксе, укол в фехтовании и т.п.).

2.7. Временные характеристики физических упражнений

К ним относятся **длительность движений и темп**.

Длительность упражнения в целом (бега, плавания и т.п.) определяет величину его воздействия (нагрузку). Длительность отдельных движений влияет на выполнение всего двигательного действия.

Темп движения определяется количеством движений в единицу времени. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях (ходьба, бег, плавание и т.п.). Величина нагрузки в упражнении также находится в прямой зависимости от темпа.

Пространственно-временные характеристики — это скорость и ускорение. Они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве. От скорости движений зависят их частота (темп), величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и др.).

2.8. Динамические характеристики физических упражнений

Они отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются: силы активного сокращения — тяги мышц, силы упругого, эластичного сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы. Однако внутренние силы не могут перемещать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами. К внешним силам относятся силы реакции опоры, гравитационные силы (сила тяжести), трения и сопротивления внешней среды (вода, воздух, снег и др.), инерционные силы перемещаемых предметов и т.д.

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия.

Ритм объединяет все элементы техники в единое целое, является важнейшим интегральным признаком техники двигательного действия.

2.9. Критерии оценки эффективности техники

Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия и объективно необходимого.

В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники:

- 1) результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат);
- 2) параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники;
- 3) разница между реальным результатом и возможным.

Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений

Эффект от выполнения любого физического упражнения может наблюдаться непосредственно в процессе его выполнения и по истечении определенного промежутка времени. В первом случае говорят о ближайшем эффекте упражнения, который характеризуется, кроме прочего, утомлением, наступившим в результате длительного или неоднократного выполнения упражнения в процессе занятия. Во втором случае имеет место следовой эффект упражнения.

При этом в зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия, выделяют следующие фазы изменения эффекта упражнений: фазу относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуционную фазы.

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

В суперкомпенсаторной фазе следовой эффект упражнения выражается не только в возмещении рабочих трат, но и в компенсации их «с избытком», превышении уровня оперативной работоспособности над исходным уровнем.

В редуционной фазе следовой эффект упражнения теряется, если время между занятиями слишком продолжительно. Чтобы этого не произошло, необходимо проводить последующие занятия или в фазе относительной нормализации, или в суперкомпенсаторной фазе. В таких случаях эффект предыдущих занятий будет «наслаиваться» на эффект последующих. В результате возникает качественно новый эффект системного использования упражнений — кумулятивно-хронический эффект. Он является, таким образом, общим результатом интеграции (соединения) эффектов регулярно воспроизводимого упражнения (или системы различных упражнений).

В физическом воспитании главный смысл обеспечения долговременного кумулятивного эффекта упражнений заключается в развитии тренированности, сохранении и дальнейшем улучшении физической подготовленности. Но кумуляция эффекта упражнения может привести и к отрицательным последствиям, если нарушаются закономерности физического воспитания, в частности, хронически допускаются чрезмерные нагрузки. Следствием этого могут быть перенапряжение, перетренированность и т.д.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств физического воспитания: 1) физические упражнения; 2) **оздоровительные силы природы**; 3) **гигиенические факторы**.

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – **оздоровительные силы природы** и **гигиенические факторы**. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Все средства физического воспитания можно отобразить в виде схемы (рис. 3).



Рис. 3. Средства физического воспитания

2. Оздоровительные силы природы

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

В процессе физического воспитания **естественные силы природы** используют по двум направлениям:

- как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых

физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

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

При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления.

Одним из главных требований к использованию **оздоровительных сил природы** является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

1.2. Гигиенические факторы

К **гигиеническим факторам**, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся **личная гигиена** и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

2. Оздоровительные силы природы как средство формирования осанки

Использование естественных сил природы в процессе физического воспитания осанки осуществляется по двум направлениям:

- 1) сопутствующие факторы;
- 2) относительно самостоятельные средства.

Сопутствующие факторы создают при грамотном учете их действия наиболее благоприятные условия для занятий физическими упражнениями. Они дополняют и усиливают эффективность воздействия движений на организм человека.

Относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания в виде специальных процедур, солнечных, воздушных и водных ванн.

При оптимальном воздействии эти процедуры, включенные в режим трудовой и учебной деятельности, становятся формой активного отдыха, повышает эффект восстановления и создают положительные эмоции.

Одним из главных требований при использовании естественных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

При определении оптимальной дозы необходимо учитывать особенности занимающихся и характер педагогических задач.

Для формирования осанки и её исправления необходимо ежедневное выполнение утренней гимнастики и физкультминуток, а также водных, солнечных и воздушных процедур. Обязательным является систематическое ежедневное пребывание на свежем воздухе продолжительностью 2-3 часа после возвращения из школы для учащихся первой смены и перед школой для учащихся второй смены. Во время пребывания на свежем воздухе большое влияние на здоровье и осанку оказывают прогулки, игры, спортивные развлечения и занятия спортом.

Закаливание - одно из средств физического воспитания ребенка. Это система мероприятий, под влиянием которых без вреда можно переносить резкие колебания температуры воздуха и воды. Организм непрерывно должен уравниваться со всеми

меняющимися условиями среды: температурой, влажностью, скоростью и других, а это должно осуществляться с помощью условных рефлексов.

При правильном и систематическом применении воздуха, воды и солнца в организме человека происходят следующие изменения.

1. Улучшается состояние и функции коры больших полушарий. Более стойкими становятся моральные и волевые качества. Уравновешиваются возбуждительно - тормозные процессы. Школьник становится более уравновешенным, спокойным, внимательным и работоспособным.

2. Повышается трофическая функция нервной системы. Улучшается обмен веществ. Углубляется дыхание. Объем дыхательного воздуха возрастает на 25-30%, что сказывается на окислительных процессах. Улучшается кровообращение.

3. Улучшается состав крови. Увеличивается количество эритроцитов, обновляется их состав за счет образования молодых клеток и отмирания старых, повышается процент гемоглобина.

4. Вырабатывается «неспецифический иммунитет», то есть невосприимчивость организма к простудным, инфекционным заболеваниям и болезням обмена веществ.

5. Вырабатывается витамин «Д» - кальциферол. Под влиянием кальциферола повышается минеральный обмен в организме, что ведет к более быстрой реакции нервной системы, к повышению тонуса мышечной системы.

Все это содействует полноценному развитию организма школьника и создает благоприятные условия для формирования нормальной осанки.

Воздух, вода и солнце как средства закаливания оказывают влияние на весь организм ребенка через кожу.

К общим правилам закаливания относятся: систематичность, постепенность в повышении нагрузки, комплексное применение средств, индивидуальный подход при осуществлении закаливания.

Закаливание должно являться неотъемлемым элементом режима дня. Систематичность закаливания обязательна, иначе не будет положительного эффекта. Для выработки нового условного рефлекса, то есть временной связи организма со средой, на базе врожденного, постоянного, или безусловного, рефлекса необходимо систематическое повторение определенных воздействий в конкретных условиях. Рефлекс вырабатывается путем многократных повторений. А чтобы он не угас и не исчез, его необходимо подкреплять. Это означает, что при систематическом закаливании организм ребенка приспособляется к изменяющимся условиям внешней среды и становится устойчивым по отношению к резким колебаниям окружающих его температурных условий.

Постепенность при применении средств закаливания должна соблюдаться в интересах сохранения здоровья, особенно важно учитывать реакцию нервной системы. Возникает разбитость, апатия, потеря аппетита, ухудшение сна, понижение внимания и успеваемости в школе. Поэтому закаливающее воздействие на организм учащегося следует усиливать постепенно, осторожно увеличивая длительность воздушных ванн, понижение температуры воды при закаливании, понемногу удлиняя время воздействия солнцем.

Комплексное применение средств закаливания. Применение в целях закаливания одного из указанных средств повышает сопротивляемость организма только к одному раздражителю, например к воздуху. Поэтому приучение организма к неблагоприятному воздействию воздуха, его температуры, влажности, скорости движения и охлаждающей способности не закаляет ребенка против влияния другого естественного фактора, например солнца. Учитывая отмеченное, следует применять закаливание воздухом, водой и солнцем в

комплексе. Этот комплекс воздействия становится ещё эффективнее, когда закаливание производят в процессе выполнения физических упражнений или в сочетании с ними.

Так, утреннюю гигиеническую гимнастику следует выполнять в условиях открытого воздуха или при максимальном его доступе в закрытое помещение. А после выполнения гимнастики надо применить одну из водных процедур: обтирание, обливание, душ или купание.

При осуществлении закаливания следует обязательно учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья школьника. Закаливание должно назначаться, дозироваться и строго контролироваться врачами, иначе оно может нанести ущерб здоровью. Закаливание ребенка воздухом во всех случаях требует индивидуального подхода, большой постепенности в увеличении воздействия. Рекомендуется учитывать и очень ценное влияние сна детей на воздухе.

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие, нежели воздухом. По своему температурному воздействию на организм водные процедуры делятся на горячие - температура воды выше 40 градусов, теплые 32 - 40 градусов, тепловатые 24 - 32 градуса, прохладные 16 - 24 градуса и холодные - ниже 16 градусов. Различные водные процедуры оказывают на человека и различное влияние. Так, короткое воздействие воды действует тонизирующее, повышает самочувствие, настроение и работоспособность. Длительное воздействие водой, как холодной, так и горячей, действует на человека угнетающе, расслабляющее. При закаливании водой рекомендуется придерживаться следующих правил:

1. Всякую водную процедуру надо начинать с более теплой воды и затем постепенно снижать ее температуру. При обтирании через каждые 3-5 дней снижать температуру воды на 1 градус. Когда температура воды доведена до комнатной, переходят к обливаниям. При этом вновь начинают с температуры не ниже 24 градусов, примерно через месяц довести ее до комнатной. Далее переходят к душам, затем к купанию и плаваниям.

2. Лучшее время года для начала систематического закаливания водой лето.

3. Водные процедуры особенно целесообразно проводить после утренней гигиенической гимнастики. Они возбуждающе действуют на нервную систему и ускоряют процесс вхождения ребенка в работу.

4. Холодную водную процедуру нельзя применять сразу после интенсивной мышечной работы. В этом случае кровь, оттекающая от кожи в глубь организма, затрудняет работу сердца, и без того работающего с большим напряжением.

5. После каждого воздействия солнцем процесс закаливания следует завершать водной процедурой. Вода смывает с поверхности кожи все ее выделения, содействует снижению несколько повысившейся температуры тела под влиянием солнечной радиации и помогает регуляции наполнения кровью внутренних органов. В итоге при этом вода оказывает тонизирующее действие на организм.

6. После каждой водной процедуры следует тщательно вытирать тело во избежание переохлаждения или больших тепловых потерь, так как вода, испаряясь с поверхности кожи, отнимает от тела значительное количество тепла. Вытирать кожу следует медленными движениями по направлению к сердцу до появления легкого покраснения и ощущения прилива тепла.

Солнечные ванны должны строго дозироваться и обязательно проводиться с учетом индивидуальных особенностей школьника, состояния его здоровья и обязательно в хорошо организованных условиях: наличие навеса, кипяченой воды, подстилок, аптечки. Солнечная радиация оказывает многогранное влияние на организм человека. Наибольшее

биологическое действие связано с ультрафиолетовыми лучами, коротковолновыми лучами, которые обладают бактерицидным, антирахитическим, эритемным и загарным действием.

Бактерицидное действие солнца - это способность его убивать микроорганизмы или ослаблять их жизнеспособность.

Антирахитическое действие заключается в том, что под влиянием ультрафиолетовых лучей эргостерин - провитамин (основа витамина «Д») превращается в активно действующий витамин «Д». Тем самым улучшается минеральный обмен веществ в организме, то есть обмен солей кальция, фосфора и других. Повышается функция нервной системы, при этом уравниваются возбuditельно - тормозные процессы в коре больших полушарий, повышаются обменные процессы. Основываясь на этом, имевшие место дефекты осанки сравнительно легко можно исправить. Следует помнить, что воспитание в значительной мере зависит от ряда биологических явлений, вот почему недостаточно пользоваться только специальной гимнастикой для воспитания или улучшения осанки, не применяя закаливания.

Эритемное действие ультрафиолетовых лучей солнца сказывается на покраснении кожи. Эритема образуется только на участке кожи, который подвергся облучению солнцем. Наступает спустя 25-40 минут и держится длительное время. Далее покраснения кожи переходят в загар. Пигментация кожи (загар) предохраняет глубоко лежащие ткани организма от избыточного, то есть вредного, влияния солнца. При этом важно знать, что при закаливании солнцем не следует добиваться получения хорошего загара у детей. Бывают дети с очень нежной белой кожей, с голубыми глазами и светлыми волосами, то есть в их коже мало пигмента. Держать их длительное время на солнце неправильно и даже очень вредно для здоровья.

Противопоказания к воздействию прямых солнечных лучей на организм школьника являются:

1. Повышенная нервная возбудимость.
2. Истощение после перенесенной болезни (реконвалесценция).
3. Повторяющиеся кровотечения (из носа, горла и т.п.).
4. Болезненная реакция на обычное воздействие солнца (идиосинкразия).
5. Постоянные головные боли.
6. Органические заболевания нервной системы, в частности эпилепсия.
7. Гемофилия (плохая свертываемость крови).
8. Болезни сердца - декомпенсированные пороки, заболевания миокарда и другие.
9. Прогрессивные и активные формы туберкулеза легких при состоянии субкомпенсации с склонностью к кровохарканью и другие.

Ещё раз хотелось бы подчеркнуть, что закаливание воздухом, водой и солнцем, будучи сильным средством физического воспитания, может быть очень ценным фактором оздоровления и формирования осанки только при правильной дозировке, а также эффективным, если оно сочетается с проведением физических упражнений.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.) , имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

– цикличность построения занятий; возрастная адекватность физических упражнений.

Кроме принципов, в теории и методике физического воспитания выделяются **средства и методы** физического воспитания дошкольников.

Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся следующие:

– имитация (подражание), которая широко используется при проведении и освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др. – так ребенок начинает представлять то или иное животное, предмет;

– демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, к которому следует привлекать самих воспитанников. Это связано с тем, что, когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у них возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше. Дошкольников привлекают к показу физических упражнений также из-за несоответствия размеров пособий росту физкультурного руководителя (упражнения на гимнастической стенке, подлезание под веревку и др.);

– использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинограммы, диафильмы, видеофильмы);

– использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения, вторые – применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, играют важную роль для развития слухового восприятия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся называние педагогом упражнений, описание, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и др. При этом воспитатель использует планирующую, сопровождающую, комментирующую, обобщающую и регулирующую функции речи, используя принцип фасцинации (от англ.

fascination – очарование) – специально организованного вербального (словесного) воздействия, которое предназначается для создания положительного эмоционального фона процесса проведения физкультурного занятия за счет сюжетно-образного изложения. Для этого воспитатель должен четко представлять тему занятий и уметь формулировать ее образно.

Например, традиционная тема "Обучение прыжкам через короткую скакалку" может звучать нетрадиционно – "Путешествие веселой веревочки". По ходу занятия веревочка превращается в скакалку, змейку, упряжку для лошадки, удочку.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно-распределенное, совместно-последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также их проведение в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и в соревновательной форме. Через введение соревновательных ситуаций дети учатся оценивать действия сверстников, переживать за них, сравнивать их действия со своими, обнаруживать причины ошибочных действий и на основе эмоционального предвосхищения результатов эстафеты, заранее корректировать собственные ошибки. Кроме того, результаты

использования игровых и соревновательных ситуаций на занятиях по физической культуре свидетельствуют о формировании у детей дошкольного возраста внутреннего плана действий и умений контролировать свои эмоции, регулировать их интенсивность в проблемных ситуациях и использовать полученные навыки в организации своего двигательного поведения дома и на улице, а не только на занятиях в группе.

Согласно другой классификации, к методам физического воспитания относятся:

- методы диагностики уровня двигательной активности и физического развития детей;
- методы стимулирования и мотивации двигательной деятельности;
- методы организации двигательной деятельности детей;
- методы регулирования и контроля двигательной деятельности.

При этом для воспитания нужных двигательных качеств используются комплексы разнообразных методов и приемов, в которые входят как вышеперечисленные, так и *специальные методы*:

– *методы развития силы*: метод повторных усилий, метод развития динамической силы и метод изометрических усилий (он характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;

– *методы развития быстроты* движений: игровой метод, метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.) , метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

– *методы развития выносливости*: интервальный метод (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;

– *методы развития гибкости*: метод многократного растягивания, игровой метод, музыкально-ритмические упражнения и др.;

– *методы развития ловкости*: повторный и игровой методы, соревновательный метод и др.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра) , объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с воспитателем и др. В старшей и подготовительной к школе группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, их повторение через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

содержательный
раздел

Дидактические

- Систематичность и последовательность
- Развивающее обучение
- Доступность
- Воспитывающее обучение
- Учет индивидуальных и возрастных особенностей
- Сознательность и активность ребенка
- Наглядность



Специальные

- Непрерывность
- Последовательность наращивания тренирующих воздействий
- Цикличность

Гигиенические

- Сбалансированность нагрузок
- Рациональность чередования деятельности и отдыха
- Возрастная адекватность
- Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. методы строго регламентированного упражнения;
2. игровой метод;
3. соревновательный метод.

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

Общепедагогические методы включают в себя:

1. словесные методы;
2. методы наглядного воздействия.

1. Метод регламентированного упражнения

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

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

- осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.;
- использовать физические упражнения на занятиях с любым контингентом людей.

В практике спортивной тренировки различают две группы методов регламентированного упражнения: методы, направленные на обучение двигательным действиям, и методы, направленные на воспитание физических качеств.

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

Метод стандартно-интервального упражнения – это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается

8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивание, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.

2. Игровой метод

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающегося организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1. игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии;

2. наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3. присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

3. Соревновательный метод

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнения в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

- в виде официальных соревнований различного уровня;
- как элемент организации занятия.

Соревновательный метод позволяет:

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

4. Методы словесного и наглядного (сенсорного) воздействия

Методы словесного воздействия на занимающихся обязательно и постоянно применяются в учебных занятиях. По назначению их делят на следующие группы:

- методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используется как средство передачи знаний;

- методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся;

- методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся.

Методы наглядного (сенсорного) воздействия. В процессе физического воспитания наибольший эффект достигается при использовании органов зрения, слуха и двигательных ощущений.

Методы зрительной наглядности подразделяются на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий и зрительное ориентирование:

- непосредственный показ движений призван создавать общее целостное представление о новом двигательном действии, которым должны овладеть занимающиеся;

5. Основы методики обучения движениям

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. Учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

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

Под *двигательным умением* понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык.

Двигательный навык - это оптимальная степень владения техникой движения, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

При обучении двигательному действию различают три этапа: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап совершенствования двигательного действия.

Этап начального разучивания двигательного действия. На начальном этапе разучивания двигательного действия используются два метода: целостный (при простом движении) и разучивании по частям (при сложном движении). На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений. Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. Освоение действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок. Основной путь исправления ошибок: необходимо указать на ошибку, показать правильное исполнение и предоставит занимающемуся дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие задания. Не следует проводить обучение новым двигательным действиям, если обучающиеся находятся в состоянии утомления.

Этап углубленного разучивания двигательного действия. Этап углубленного разучивания двигательного действия заключается в переходе от освоения общих основ техники к детализированному их изучению. В результате многократного повторения в конце этого этапа умение выполнять данное действие частично переходит в навык, пока еще непрочный, требующий закрепления. Ведущим методом этого этапа является метод целостного выполнения упражнения. При необходимости детализации отдельных фаз или частей двигательного действия целесообразно использовать расчлененный метод. Используется также соревновательный метод на лучшее исполнение техники действия. Словесное воздействие заключается в разборе и анализе преподавателем качества выполнения двигательного задания, а также объяснении занимающихся своих действий перед выполнением задания. В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо

планировать в первой половине основной части занятия, когда еще не наступило значительное утомление.

Этап совершенствования двигательного действия. На основе сформированного двигательного умения на этом этапе формируется двигательный навык или динамический стереотип. Содержание третьего этапа: 1) совершенствование техники движения; 2) избирательное совершенствование тех физических качеств, которые определяют возможность получения высокого результата в изучаемом двигательном действии; 3) совершенствование техники двигательного действия в нестандартных условиях; 4) ознакомление с прикладными способами выполнения разучиваемого движения.

Подбор средств, методов и степень их использования в целях обучения двигательным умениям и навыкам, а также совершенствования, должны производиться с учетом возможного положительного и отрицательного их переноса.

Перенос навыка - это процесс использования ранее освоенных навыков на степень усвоения других, разучиваемых навыков, а также на их использование в другой деятельности. Перенос навыков может иметь положительный или отрицательный характер. Положительный перенос происходит в тех случаях, когда структура ранее освоенных двигательных действий имеет сходство со вновь разучиваемыми упражнениями или трудовыми навыками и способами процессу обучения. При отрицательном переносе структура не имеет сходства и тормозит обучение.

Метод обучения системе двигательных действий. Минимальный перечень двигательных действий, которыми должны овладеть студенты, определен учебной программой по физическому воспитанию. Объем двигательных действий, предназначенный для занимающихся в спортивном учебном отделении, определяется групповыми и индивидуальными рабочими планами, которые составляют преподаватели по отдельным видам спорта на основе методических материалов. Для решения этих задач нужно учитывать объем, необходимый для разучивания движений, и соотношения между количеством движений общей и специальной подготовки занимающихся. Правильно подбирать движения на основе педагогических правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от общего к частному. Выбирать рациональные системы разучивания ранее классифицированных и систематизированных двигательных действий.

Для решения поставленных задач нужно приступать к разучиванию нового движения только тогда, когда занимающийся овладеет основным механизмом предыдущего движения или когда предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения, а затем многократно и периодически возвращается к его повторному разучиванию.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: 1) первоначальное разучивание, 2) углубленное разучивание, 3) закрепление навыка и совершенствование техники.

Учет закономерностей формирования двигательных умений и навыков определяет практические задачи обучения детей на каждом этапе в отдельности.

Первый этап характерен начальным разучиванием двигательного действия;

второй этап – углублением разучиванием;

третий этап – закреплением и совершенствованием двигательного действия.

На первом этапе начального разучивания ставятся следующие задачи: ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательным акте и начать его разучивать до овладения им, в общих чертах.

Для осуществления поставленных задач следует обеспечить ребенку всестороннее восприятие задания, оказать воздействие на все основные анализаторы – зрительный,

слуховой, двигательный, активизировать его сознание, создать представление о двигательном акте в целом.

Методика начального разучивания. Исходя из поставленных задач, воспитатель пользуется совокупность различных приемов примерно в такой последовательности.

1. Правильный, безукоризненный четкий показ образа. Он эмоционально выполняет восприятием в надлежащем темпе, от начала до конца, что дает возможность детям воспринять целостный образ движения в его динамике, заинтересовать им и стремиться к его выполнению.

2. Расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе с пояснением всех элементов, составляющих движение. Например, воспитатель говорит: «Посмотрите, дети, еще раз: я поднимаю палку вверх и смотрю на нее, потом опускаю ее на согнутое колено левой ноги и говорю: «На колено», носок у меня оттянут вниз». При таком расчлененном показе никогда не следует пользоваться счетом (раз, два, три и т.д.): счет не помогает сознанию и не создает необходимой предварительной ориентировки у ребенка; в то же время слова, воздействуя на сознание детей, вызывают ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве (влево, вправо, вниз, вниз) и дают представление о движении частей собственного тела (поднять руки, опустить на согнутое колено и др.).

После этого дети самостоятельно воспроизводят действие, слушая указания воспитателя, т. е. проверяют практически сложившийся у них образ движений, а воспитатель следит за тем, как дети поняли задание.

Все эти приемы должны обеспечивать образование временных связей в коре головного мозга и способствовать сознательному запоминанию ребенком всей последовательности двигательных элементов, составляющих данное движение, объединению их в целостный, двигательный образ с опорой мышечные ощущения. Однако, если при этом появляется какое-либо несоответствие движений детей заданию, они уточняются путем разъяснения или показа воспитателя.

Указанные приемы применяются, начиная со средней группы. Что касается двух младших групп детского сада, то в обучении детей этого возраста преимущественно используются игровые приемы или показ образца с одновременным объяснением воспитателя и включением в такие же действия детей. Это своеобразие методики обучения определяется недостаточной сосредоточенностью внимания маленьких детей, отсутствием выдержки для предварительного наблюдения, удовлетворением детей от самого процесса подражания конкретному образцу движения, совершающего перед их глазами.

Выполнение показываемых движений, поощрения воспитателя создают у детей эмоционально-положительное состояние, определяющее успех начального этапа формирования правильных двигательных навыков.

На втором этапе углубленного разучивания движений задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенно исправить имеющиеся ошибки и добиваться правильного выполнения двигательного действия в целом.

Учитывая механизм образования условных рефлексов, педагог должен восстановить в создании и мышечном ощущении последовательность элементов данного действия, конкретность ощущений.

В процессе сознательное повторение движений постепенно развивается дифференцировочное торможение вид внутреннего торможения, развивающегося в ЦНС при действии постоянно подкрепляемого инеподкрепляемого сходных раздражителей), повышается роль второй сигнальной

системы. Иррадиирование (это процесс распространения возбуждения или торможения в коре больших полушарий головного мозга) возбуждений в коре головного мозга постепенно сменяется все большей их концентрацией. Возбуждение устремляется к нервным клеткам, которые соответствуют характеру, раздражителя, подкрепляемого воспитателем. В то же время благодаря его указаниям, носящим характер тормозного раздражителя, все мешающие ребенку движения постепенно затормаживают, отпадают. Закрепляются только те движения, которые соответствуют действительному показу или подкрепляются словом воспитателя.

Постепенно движения упорядочиваются, уточняются в силу все более развивающегося дифференцировочного торможения. «При последующем дифференцировании наступает специализация рефлекса... Чем дальше прогрессируют дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение отграничивает корковые очаги, затормаживая всем неподкрепляемые связи».

2. Методика углубленного разучивания.

Учитывая физиологический механизм процесса постепенного усвоения разучиваемого движения, воспитатель отбирает соответствующие методические приемы.

В ходе обучения он обращает внимание детей на правильность выполняемых ими действий и поощряет их: «Хорошо стоите, спина прямая, руки у всех отведены назад» (деловое подкрепление) или, наоборот, привлекает внимание к ошибкам: « Не сгибайте колени, когда опускаете палку на пол» (тормозной раздражитель). Чтобы лучше видеть выполнение движений каждым ребенком, воспитатель проверяет их по колоннам. В таком случае он может подходить к другим детям и словом, мягким исправление позы ребенка помочь каждому индивидуально. Дети, стоящие в других колоннах, тоже слушают указания воспитателя и видят практически, к чему надо стремиться.

На втором этапе обучения двигательные действия всегда детям знакомы, поэтому воспитатель при выборе приемов учитывается степень сложности каждого данного движения. Просто по содержанию и структур движения целесообразно напомнить детям в нескольких словах, не пользуясь наглядным показом. После того как дети займут нужное исходное положение, воспитатель говорит: « Вспомните, дети, упражнения, которое мы делали на прошлом занятии. Отведите руки в стороны-назад и после этого, не сгибая их, сделайте хлопок перед собой». Такое напоминание вызовет в представлении детей образ движения во всей его последовательности, и дети смогут его выполнить без показа воспитателя. При этом у них активизируются внимание, творческое мышление и желание самостоятельного выполнения. Если движение более сложное, целесообразно использовать конкретное напоминание-показ движения с пояснением (метание в цель, прыжок в высоту и др.).

В выборе приемов на основе анализов сложности движений и будет проявляться необходимая целесообразность их применения, включающая ребенка в посильное умственное и физическое напряжение.

На третьем этапе.

Задача заключается в том, чтобы закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия, стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни.

Методика закрепления и совершенствования. На третьем этапе обучения ребенок сознательно воспринимает задание, целенаправленно действует, но способ выполнения

движения уже автоматизирован, поэтому внимание его сосредоточивается главным образом на качестве.

Воспроизведение правильно разученного двигательного действия детьми на третьем этапе является результатом их усилий за все предыдущее время. Движения детей отличаются четкостью, уверенностью, эмоциональностью, поэтому воспитатель в большинстве случаев ограничивается лишь словесным заданием, используя для этого название упражнения: « Будете делать хлопок о колено». Или: « сейчас будете прыгать в высоту с разбега». У детей по одному только названию знакомого им действия в сознании и представлении возникает вся его последовательность, и они выполняют его быстро и четко.

И.М.Сеченов указывал, что « малейший намек на часть влечет за собой воспроизведение целой ассоциации». Чтобы движения всех детей при самостоятельном выполнении какого-либо упражнения были согласованными, воспитатель регулирует их отдельными словами, например, в первом случае говорит: « Вверх»; опуская после этого руки на колено, дети сами говорят: « На колено» или « Хлопок» ; воспитатель снова говорит : « Вверх» , дети отвечают : «Вниз», опуская руки вдоль тела и заканчивая упражнение.

На данном этапе ребенок готов к самостоятельному использованию усвоенного навыка в игровых и жизненных условиях и выполнению заданий творческого порядка. Учитывая имеющийся опыт и некоторую приобретенную технику выполнения упражнений, ему предлагают творческие задания: внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых элементов новое, придумать свое, оригинальное.

Таким образом, методика обучения, использующая указанные выше задания, воспитывает у ребенка важное для его дальнейшей жизни творческое отношение к своей деятельности.

3. Закономерности формирования двигательных навыков

Быстрота и прочность формирования двигательных навыков зависят от многих причин.

Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков («положительный перенос») происходит в тех случаях, когда в технике движения есть сходство (например, приземление в прыжках с высоты, в высоту с места и с разбега). «Отрицательный перенос» может возникнуть при одновременном разучивании движений, имеющих различные конечные фазы. Поэтому нельзя, например, обучать на одном занятии приземлению после прыжков в длину и в высоту с разбега

По мере упрочения двигательных навыков появляется возможность преодолеть их отрицательное взаимодействие.

Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств. Например, с развитием силы, быстроты в прыжках, метании улучшается техника их выполнения и повышаются количественные показатели.

Продолжительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения, например скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание), связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени, требуют длительного срока. Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях.

4. Особенности этапов обучения

Первый этап (начальное разучивание действия)

Решаемые задачи

Как видно из общей схемы (1.3), обучение на первом этапе направлено в целом на формирование основ умения выполнять разучиваемое действие. Основные задачи здесь состоят в том, чтобы:

1. сформировать в первоначальном виде ООД;
2. разучить в доступной, пусть даже значительно упрощенной, форме новые элементы техники действия и общий порядок практического выполнения движений, входящих в его состав (основной механизм его техники).

Первая из основных задач подразделяется на следующие, более частные:

выработать логический проект (смысловую основу) действия на базе соответствующих знаний;

сформировать или актуализировать (сделать более явными и включенными в ООД) зрительные, двигательные и вообще чувственные представления о разучиваемом действии;

выделить ООТ в наблюдаемом, а затем и в самостоятельно выполняемом занимающимися действии.

Вторая из основных задач предполагает, в частности:

использовать сформировавшиеся ранее двигательные операции (отдельные формы координации движений, их части) как элементы построения нового действия;

сформировать в облегчающих условиях новые элементы и объединяющие звенья техники движений;

предупредить или устранить временные искажения в технике движений.

Эти частные задачи могут быть конкретизированы и более детально в зависимости от уровня подготовленности обучаемых и их индивидуальных особенностей.

4.1. Типичные средства и методы

Среди факторов обучения на этапе начального разучивания действия особенно значительное место занимают средства и методы, основанные на использовании словесно-объяснительной и наглядно воспринимаемой информации о параметрах и условиях выполнения действия. По мере того, как становится практически возможным правильно выполнять входящие в него двигательные операции, увеличивается удельный вес методов строго регламентированного упражнения.

Из числа *методов речевого воздействия* преподаватель применяет прежде всего объяснительный рассказ и инструктирование, с тем чтобы раскрыть смысл разучиваемого действия, дать понятие об основном механизме его техники, выделить ООТ, которые должны войти в его ориентировочную основу. Наряду с этим при демонстрации и первых попытках выполнения действия используются сопроводительные пояснения, оценочные суждения и корректировочные замечания. Как только у обучаемых начинают складываться осознанные представления о разучиваемом действии (его объединенный, чувственно-логический образ), возрастает роль таких речевых методов и приемов самообучения, как самопроговаривание ООД во внешнеречевой и внутреннеречевой форме, словесные отчеты об ощущениях, возникших при попытках выполнить действие, взаиморазъяснение (когда обучаемые сообщают друг друга, как именно совершаются те или иные элементы действия) и т. д. Причем доминирующую роль среди них на первом этапе должны играть методы, осно-

ванные на использовании внешней речи, как наиболее соответствующие особенностям начальной стадии формирования действия.

В составе *наглядно-демонстрационных средств и методов* на этом этапе обычно особенно широко представлены натуральная демонстрация действия и демонстрация различного рода наглядных пособий: рисованные, графические и предметные аналоги действия, кинограммы циклограммы, видеозаписи и т. д. Важно помнить, что в начале формирования двигательного действия, когда связанные с ним мышечно-двигательные ощущения еще недостаточно определены, ведущую роль в системе чувственной информации о его параметрах и условиях выполнения играют зрительные и слуховые восприятия. На формирование их и должны быть направлены в первую очередь методы сенсорного воздействия.

Практически разучивая собственно исполнительную часть действия, его двигательный состав, на этом этапе обучения во многих случаях пользуются преимущественно *методом расчлененно-конструктивного упражнения*, который характеризуется пооперационным формированием выделенных элементов действия и последовательным соединением их в целое. Так поступают, если действие достаточно сложное и поддается разделению на относительно самостоятельные операции. Если же расчленение действия искажает саму его суть, ведущую роль должен играть *метод целостно-конструктивного упражнения*. При этом действие обычно упрощают в деталях; особое внимание уделяют подводящим упражнениям, используют ряд частных вспомогательных методических приемов и подходов.

Как при расчлененно-конструктивном, так и особенно при целостно-конструктивном разучивании действия на первом этапе оправдывает себя *широкое использование методических приемов, облегчающих прочувствование действия и его элементов, соблюдение заданных параметров движений, контроль за ними и срочную корректировку отклонений*. Состав таких методических приемов и связанных с ними технических средств в настоящее время весьма обширен (гл. II; 2.3—2.4).

К ним относятся, в частности:

введение в обстановку действия предметных и других ориентиров, указателей и регламентирующих ограничителей параметров движений (подвесных мячей, указывающих точку приложения усилий; разметки и предметных препятствий, указывающих направление и пространственные пределы движений; звуколидеров и свето-лидеров, облегчающих соблюдение темпа и ритма движений, т.д.);

идеомоторное моделирование действия и его элементов (мысленное воспроизведение отдельных операций и действия в целом с опорой на психомоторные представления, когда они становятся довольно четкими);

использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям и (или) регулирующих их параметры (наклонных дорожек при разбеге, подкидных мостиков и трамплинов при прыжках, «обучающих» тренажеров и т.д.), а также средств и методов срочной информации о параметрах совершаемых движений.

Применяя эти и другие средства и методы в процессе разучивания действия, важно иметь в виду, что, во-первых, облегчение его не должно быть чрезмерным, иначе учебные задания потеряют мобилизующую силу; во-вторых, не должна быть чрезмерной и **внешняя** регламентация параметров движений, иначе учебная деятельность потеряет творчески-поисковый характер и будет формироваться не столько живое человеческое действие, сколько его искусственно навязанная стереотипная форма. В этой связи нелишне еще раз подчеркнуть необходимость творческого подхода к использованию механических

тренажеров. Известно, что при умелом применении они могут существенно ускорить разучивание действия, особенно когда оно имеет относительно стандартные кинематические параметры, как, например, во вращательных движениях на гимнастических снарядах. Но именно при умелом применении. В противном случае они легко могут стать фактором механического задалбливания действия.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: 1) первоначальное разучивание, 2) углубленное разучивание, 3) закрепление навыка и совершенствование техники.

Учет закономерностей формирования двигательных умений и навыков определяет практические задачи обучения детей на каждом этапе в отдельности.

Первый этап характерен начальным разучиванием двигательного действия;

второй этап – углублением разучиванием;

третий этап – закреплением и совершенствованием двигательного действия.

На первом этапе начального разучивания ставятся следующие задачи: ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательным акте и начать его разучивать до овладения им, в общих чертах.

Для осуществления поставленных задач следует обеспечить ребенку всестороннее восприятие задания, оказать воздействие на все основные анализаторы – зрительный, слуховой, двигательный, активизировать его сознание, создать представление о двигательном акте в целом.

Методика начального разучивания. Исходя из поставленных задач, воспитатель пользуется совокупность различных приемов примерно в такой последовательности.

3. Правильный, безукоризненный четкий показ образа. Он эмоционально выполняет восприятием в надлежащем темпе, от начала до конца, что дает возможность детям воспринять целостный образ движения в его динамике, заинтересовать им и стремиться к его выполнению.

4. Расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе с пояснением всех элементов, составляющих движение. Например, воспитатель говорит: «Посмотрите, дети, еще раз: я поднимаю палку вверх и смотрю на нее, потом опускаю ее на согнутое колено левой ноги и говорю: «На колено», носок у меня оттянут вниз». При таком расчлененном показе никогда не следует пользоваться счетом (раз, два, три и т.д.): счет не помогает сознанию и не создает необходимой предварительной ориентировки у ребенка; в то же время слова, воздействуя на сознание детей, вызывают ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве (влево, вправо, вниз, вниз) и дают представление о движении частей собственного тела (поднять руки, опустить на согнутое колено и др.).

После этого дети самостоятельно воспроизводят действие, слушая указания воспитателя, т. е. проверяют практически сложившийся у них образ движений, а воспитатель следит за тем, как дети поняли задание.

Все эти приемы должны обеспечивать образование временных связей в коре головного мозга и способствовать сознательному запоминанию ребенком всей последовательности двигательных элементов, составляющих данное движение, объединению их в целостный, двигательный образ с опорой мышечные ощущения. Однако, если при этом появляется какое-либо несоответствие движений детей заданию, они уточняются путем разъяснения или показа воспитателя.

Указанные приемы применяются, начиная со средней группы. Что касается двух младших групп детского сада, то в обучении детей этого возраста преимущественно используются игровые приемы или показ образца с одновременным объяснением

воспитателя и включением в такие же действия детей. Это своеобразие методики обучения определяется недостаточной сосредоточенностью внимания маленьких детей, отсутствием выдержки для предварительного наблюдения, удовлетворением детей от самого процесса подражания конкретному обрзу движения, совершающего перед их глазами.

Выполнение показываемых движений, поощрения воспитателя создают у детей эмоционально-положительное состояние, определяющее успех начального этапа формирования правильных двигательных навыков.

На втором этапе углубленного разучивания движений задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенно исправить имеющиеся ошибки и добиваться правильного выполнения двигательного действия в целом.

Учитывая механизм образования условных рефлексов, педагог должен восстановить в создании и мышечном ощущении последовательность элементов данного действия, конкретность ощущений.

В процессе сознательное повторение движений постепенно развивается дифференцировочное торможение вид внутреннего торможения, развивающегося в ЦНС при действии постоянно подкрепляемого инеподкрепляемого сходных раздражителей), повышается роль второй сигнальной системы. Иррадиирование (это процесс распространения возбуждения или торможения в коре больших полушарий головного мозга) возбуждений в коре головного мозга постепенно сменяется все большей их концентрацией. Возбуждение устремляется к нервным клеткам, которые соответствуют характеру, раздражителя, подкрепляемого воспитателем. В то же время благодаря его указаниям, носящим характер тормозного раздражителя, все мешающие ребенку движения постепенно затормаживают, отпадают. Закрепляются только те движения, которые соответствуют действительному показу или подкрепляются словом воспитателя.

Постепенно движения упорядочиваются, уточняются в силу все более развивающегося дифференцировочного торможения. «При последующем дифференцировании наступает специализация рефлекса... Чем дальше прогрессируют дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение отграничивает корковые очаги, затормаживая всем неподкрепляемые связи».

2. Методика углубленного разучивания.

Учитывая физиологический механизм процесса постепенного усвоения разучиваемого движения, воспитатель отбирает соответствующие методические приемы.

В ходе обучения он обращает внимание детей на правильность выполняемых ими действий и поощряет их: «Хорошо стоите, спина прямая, руки у всех отведены назад» (деловое подкрепление) или, наоборот, привлекает внимание к ошибкам: « Не сгибайтесь колени, когда опускаете палку на пол» (тормозной раздражитель). Чтобы лучше видеть выполнение движений каждым ребенком, воспитатель проверяет их по колоннам. В таком случае он может подходить к другим детям и словом, мягким исправление позы ребенка помочь каждому индивидуально. Дети, стоящие в других колоннах, тоже слушают указания воспитателя и видят практически, к чему надо стремиться.

На втором этапе обучения двигательные действия всегда детям знакомы, поэтому воспитатель при выборе приемов учитывается степень сложности каждого данного движения. Просто по содержанию и структур движения целесообразно напомнить детям в нескольких словах, не пользуясь наглядным показом. После того как дети займут нужное исходное положение, воспитатель говорит: « Вспомните, дети, упражнения,

которое мы делали на прошлом занятии. Отведите руки в стороны-назад и после этого, не сгибая их, сделайте хлопок перед собой». Такое напоминание вызовет в представлении детей образ движения во всей его последовательности, и дети смогут его выполнить без показа воспитателя. При этом у них активизируются внимание, творческое мышление и желание самостоятельного выполнения. Если движение более сложное, целесообразно использовать конкретное напоминание-показ движения с пояснением (метание в цель, прыжок в высоту и др.).

В выборе приемов на основе анализов сложности движений и будет проявляться необходимая целесообразность их применения, включающая ребенка в посильное умственное и физическое напряжение.

На третьем этапе.

Задача заключается в том, чтобы закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия, стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни.

Методика закрепления и совершенствования. На третьем этапе обучения ребенок сознательно воспринимает задание, целенаправленно действует, но способ выполнения движения уже автоматизирован, поэтому внимание его сосредоточивается главным образом на качестве.

Воспроизведение правильно разученного двигательного действия детьми на третьем этапе является результатом их усилий за все предыдущее время. Движения детей отличаются четкостью, уверенностью, эмоциональностью, поэтому воспитатель в большинстве случаев ограничивается лишь словесным заданием, используя для этого название упражнения: « Будете делать хлопок о колено». Или: « сейчас будете прыгать в высоту с разбега». У детей по одному только названию знакомого им действия в сознании и представлении возникает вся его последовательность, и они выполняют его быстро и четко.

И.М.Сеченов указывал, что « малейший намек на часть влечет за собой воспроизведение целой ассоциации». Чтобы движения всех детей при самостоятельном выполнении какого-либо упражнения были согласованными, воспитатель регулирует их отдельными словами, например, в первом случае говорит: « Вверх»; опуская после этого руки на колено, дети сами говорят: « На колено» или « Хлопок» ; воспитатель снова говорит : « Вверх» , дети отвечают : «Вниз», опуская руки вдоль тела и заканчивая упражнение.

На данном этапе ребенок готов к самостоятельному использованию усвоенного навыка в игровых и жизненных условиях и выполнению заданий творческого порядка. Учитывая имеющийся опыт и некоторую приобретенную технику выполнения упражнений, ему предлагают творческие задания: внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых элементов новое, придумать свое, оригинальное.

Таким образом, методика обучения, использующая указанные выше задания, воспитывает у ребенка важное для его дальнейшей жизни творческое отношение к своей деятельности.

3. Закономерности формирования двигательных навыков

Быстрота и прочность формирования двигательных навыков зависят от многих причин.

Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков («положительный перенос») происходит в тех случаях, когда в технике движения есть сходство (например, приземление в прыжках с высоты, в высоту с места и с разбега). «Отрицательный перенос» может возникнуть при одновременном разучивании движений, имеющих различные конечные фазы. Поэтому нельзя, например, обучать на одном занятии приземлению после прыжков в длину и в высоту с разбега

По мере упрочения двигательных навыков появляется возможность преодолеть их отрицательное взаимодействие.

Формирование двигательных навыков происходит в единстве с развитием физических качеств. Например, с развитием силы, быстроты в прыжках, метании улучшается техника их выполнения и повышаются количественные показатели.

Продолжительность формирования двигательного навыка зависит от сложности упражнения, например скоростно-силовые ациклические движения (прыжки, метание), связанные с точностью распределения мышечных усилий в пространстве и во времени, требуют длительного срока. Формирование двигательного навыка зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. На скорость образования двигательных навыков влияет психологическая установка (осознание поставленных задач, мотивов деятельности), а также положительные эмоции на занятиях.

4. Особенности этапов обучения

Первый этап (начальное разучивание действия)

Решаемые задачи

Как видно из общей схемы (1.3), обучение на первом этапе направлено в целом на формирование основ умения выполнять разучиваемое действие. Основные задачи здесь состоят в том, чтобы:

3. сформировать в первоначальном виде ООД;

4. разучить в доступной, пусть даже значительно упрощенной, форме новые элементы техники действия и общий порядок практического выполнения движений, входящих в его состав (основной механизм его техники).

Первая из основных задач подразделяется на следующие, более частные:

выработать логический проект (смысловую основу) действия на базе соответствующих знаний;

сформировать или актуализировать (сделать более явными и включенными в ООД) зрительные, двигательные и вообще чувственные представления о разучиваемом действии;

выделить ООТ в наблюдаемом, а затем и в самостоятельно выполняемом занимающимися действии.

Вторая из основных задач предполагает, в частности:

использовать сформировавшиеся ранее двигательные операции (отдельные формы координации движений, их части) как элементы построения нового действия;

сформировать в облегчающих условиях новые элементы и объединяющие звенья техники движений;

предупредить или устранить временные искажения в технике движений.

Эти частные задачи могут быть конкретизированы и более детально в зависимости от уровня подготовленности обучаемых и их индивидуальных особенностей.

4.1. Типичные средства и методы

Среди факторов обучения на этапе начального разучивания действия особенно значительное место занимают средства и методы, основанные на использовании словесно-объяснительной и наглядно воспринимаемой информации о параметрах и условиях выполнения действия. По мере того, как становится практически возможным правильно выполнять входящие в него двигательные операции, увеличивается удельный вес методов строго регламентированного упражнения.

Из числа *методов речевого воздействия* преподаватель применяет прежде всего объяснительный рассказ и инструктирование, с тем чтобы раскрыть смысл разучиваемого действия, дать понятие об основном механизме его техники, выделить ООТ, которые должны войти в его ориентировочную основу. Наряду с этим при демонстрации и первых попытках выполнения действия используются сопроводительные пояснения, оценочные суждения и корректировочные замечания. Как только у обучаемых начинают складываться осознанные представления о разучиваемом действии (его объединенный, чувственно-логический образ), возрастает роль таких речевых методов и приемов самообучения, как самопроговаривание ООД во внешнеречевой и внутреннеречевой форме, словесные отчеты об ощущениях, возникших при попытках выполнить действие, взаиморазъяснение (когда обучаемые сообщают друг друга, как именно совершаются те или иные элементы действия) и т. д. Причем доминирующую роль среди них на первом этапе должны играть методы, основанные на использовании внешней речи, как наиболее соответствующие особенностям начальной стадии формирования действия.

В составе *наглядно-демонстрационных средств и методов* на этом этапе обычно особенно широко представлены натуральная демонстрация действия и демонстрация различного рода наглядных пособий: рисованные, графические и предметные аналоги действия, кинограммы циклограммы, видеозаписи и т. д. Важно помнить, что в начале формирования двигательного действия, когда связанные с ним мышечно-двигательные ощущения еще недостаточно определены, ведущую роль в системе чувственной информации о его параметрах и условиях выполнения играют зрительные и слуховые восприятия. На формирование их и должны быть направлены в первую очередь методы сенсорного воздействия.

Практически разучивая собственно исполнительную часть действия, его двигательный состав, на этом этапе обучения во многих случаях пользуются преимущественно *методом расчлененно-конструктивного упражнения*, который характеризуется пооперационным формированием выделенных элементов действия и последовательным соединением их в целое. Так поступают, если действие достаточно сложное и поддается разделению на относительно самостоятельные операции. Если же расчленение действия искажает саму его суть, ведущую роль должен играть *метод целостно-конструктивного упражнения*. При этом действие обычно упрощают в деталях; особое внимание уделяют подводящим упражнениям, используют ряд частных вспомогательных методических приемов и подходов.

Как при расчлененно-конструктивном, так и особенно при целостно-конструктивном разучивании действия на первом этапе оправдывает себя *широкое использование методических приемов, облегчающих прочувствование действия и его элементов, соблюдение заданных параметров движений, контроль за ними и срочную корректировку отклонений*. Состав таких методических приемов и связанных с ними технических средств в настоящее время весьма обширен (гл. II; 2.3—2.4).

К ним относятся, в частности:

введение в обстановку действия предметных и других ориентиров, указателей и регламентирующих ограничителей параметров движений (подвесных мячей, указывающих

точку приложения усилий; разметки и предметных препятствий, указывающих направление и пространственные пределы движений; звуколидеров и свето-лидеров, облегчающих соблюдение темпа и ритма движений, т.д.);

идеомоторное моделирование действия и его элементов (мысленное воспроизведение отдельных операций и действия в целом с опорой на психомоторные представления, когда они становятся довольно четкими);

использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям и (или) регулирующих их параметры (наклонных дорожек при разбеге, подкидных мостиков и трамплинов при прыжках, «обучающих» тренажеров и т.д.), а также средств и методов срочной информации о параметрах совершаемых движений.

Применяя эти и другие средства и методы в процессе разучивания действия, важно иметь в виду, что, во-первых, облегчение его не должно быть чрезмерным, иначе учебные задания потеряют мобилизующую силу; во-вторых, не должна быть чрезмерной и **внешняя** регламентация параметров движений, иначе учебная деятельность потеряет творчески-поисковый характер и будет формироваться не столько живое человеческое действие, сколько его искусственно навязанная стереотипная форма. В этой связи нелишне еще раз подчеркнуть необходимость творческого подхода к использованию механических тренажеров. Известно, что при умелом применении они могут существенно ускорить разучивание действия, особенно когда оно имеет относительно стандартные кинематические параметры, как, например, во вращательных движениях на гимнастических снарядах. Но именно при умелом применении. В противном случае они легко могут стать фактором механического задалбливания действия.

Двигательное умение – способность человека выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии концентрированного внимания на каждом движении, входящем в состав двигательного действия.

Характерные признаки: 1. Управление движениями, составляющими целостное двигательное действие, происходит неавтоматизированно (сознание загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно).

2. Способ решения двигательной задачи нестабилен, так как идет поиск наилучшего.

3. Длительность этапа зависит от способностей обучаемого и обучающего, сложности двигательного действия и других условий.

Значение: 1. Обладает большими образовательными возможностями.

2. Данный этап невозможно миновать, т.е. он является основой овладения движением на более высоком уровне.

3. Способствует развитию двигательного творчества.

Двигательный навык – способность человека выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии акцентирования внимания на условиях и результатах действия.

Характерные признаки: 1. Отдельные движения, входящие в двигательное действие, выполняются без сосредоточения внимания на них (автоматизация движения).

2. Автоматизация не снимает ведущей роли сознания при выполнении двигательного действия. Автоматизируются не содержание и не смысловая нагрузка движения, а процесс исполнения некоторых элементов их структуры (координационные отношения нервно-мышечных процессов, взаимосвязи двигательных и вегетативных компонентов и др.).

3. Сознание человека направлено, в основном, на узловыe компоненты действия, на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи.

4. Обладает высокой устойчивостью.

5. Системность (целостное выполнение без задержек и лишних движений) приводит к повышению точности, совершенствованию ритма, более экономному и быстрому выполнению действия.

6. Перераспределяются функции анализаторов. Повышается роль двигательного и снижается роль зрительного анализаторов при выполнении действия. Повышается роль зрительного анализатора при контроле условий и результативности деятельности.

Значение: 1. Делает работу менее утомительной.

2. Освобождает сознание для творческой деятельности.

1.1. Законы формирования двигательного навыка:

1. Закон изменения скорости в развитии навыка. Навык формируется не только постепенно, но и не равномерно. Не равномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучение происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная не равномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная не равномерность характерна для обучения относительно сложным действиям.

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

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

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным развитием уровня физических качеств.

3. Закон угасания навыка. Он проявляется, когда длительное время не повторяется двигательное действие. Угасание навыка происходит постепенно. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

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

5. Закон переноса двигательного навыка. Положительный перенос-это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Отрицательный перенос-это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык противодействует образованию нового двигательного навыка.

2. Структура обучения двигательному действию

	Наименование этапов		
Цель этапа	I. Начальное разучивание	II. Углубленное разучивание	III. Закрепление и совершенствование
	Сформировать	Сформировать умение	Закрепить умение и навык и

	умение выполнять основу техники двигательного действия.	выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований.	сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.
Задачи этапов	1. Создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им	1. Углубить понимание закономерности техники изучаемого действия и значения ее частей, предупредить возникновение значительных ошибок	1. Закрепить в необходимой мере технику двигательного действия
	2. Восстановить предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике вновь изучаемому	2. Последовательно разучить общие детали и усовершенствовать пространственные, временные и динамические характеристики техники действия	2. Совершенствовать изучаемое действие в соединениях с другими двигательными действиями
	3. Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок	3. Добиться слитного выполнения действия в полном объеме изученных технических требований в условиях, позволяющих обучаемым концентрировать внимание на технике двигательного действия	3. Сформировать дополнительные варианты техники для целесообразного выполнения действия в различных внешних условиях и ситуациях
	4. Добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом		4. Совершенствовать индивидуальные детали техники двигательного действия
			5. Совершенствовать выполнение действия при повышающихся волевых и физических усилиях, вплоть до максимальных

3. Реализация принципов обучения в физическом воспитании

І. Общесметодические принципы.

Принцип сознательности и активности

Сознательность – способность человека понимать объективные закономерности и осуществлять свою деятельность в соответствии с ними.

Активность – мера проявляемой человеком направленной деятельности, степень включения его в работу.

Требования, вытекающие из принципов:

1. формирование устойчивого интереса и осмысленного отношения;
2. развитие самостоятельности, инициативы;
3. стимулирование анализа, самоконтроля и самокорректировки при выполнении физических упражнений.

Принцип наглядности является ведущим фактором адекватного разучивания двигательных действий.

Виды наглядности:

- зрительная;
- звуковая;
- двигательная.

Требования, вытекающие из принципов: 1. взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности; 2. направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в управлении движением.

Принцип доступности и индивидуализации. Важность соблюдения принципа определяется тем, что неадекватная нагрузка является угрозой здоровью занимающегося.

Требования, вытекающие из принципов: 1) строгое определение меры доступного; 2) последовательное обеспечение методических условий доступности; 3) от освоенного к неосвоенному, от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному; 4) использование средств и методов с учетом индивидуальных различий и способностей детей.

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относятся – сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Все эти качества в той или иной степени необходимы в легкой атлетике для достижения высоких результатов.

«Силовые способности» - это комплекс различных проявлений двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила»

«Сила» - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.

Силовые способности - это собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость и силовая ловкость.

«Собственно силовые способности» - проявляются в упражнениях, выполняемых в динамическом или статическом режимах работы мышц. Они, как правило, характеризуются широким диапазоном мышечных напряжений.

«Скоростно-силовые способности» - характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин.

«Силовая выносливость» - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

«Силовая ловкость» - это способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

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.

В некоторых легкоатлетических упражнениях сила в сочетании с быстротой определяет уровень спортивных достижений. Сила не только дополняет, но и в значительной степени определяет развитие качества быстроты. В таких видах легкой атлетики как спринт, барьеры, прыжки, метание и многоборье необходимо уметь проявлять силу в очень короткое время, т.е. Сила, проявленная в таких движениях, называется взрывной, а сами движения – скоростно-силовыми.

Взрывная сила более активно проявляется в условиях, когда сокращению мышц предшествует их механическое растягивание, при этом проявляется реактивная способность мышц. Отличительной особенностью взрывной силы является то, что сила, и скорость сокращений мышц проявляются одновременно при выполнении однократного действия.

Основные задачи силовой подготовки: 1) увеличить силовые возможности с целью эффективного совершенствования в избранном виде легкой атлетики; 2) обеспечить и сохранить силовые возможности применительно к особенностям этапов многолетнего процесса спортивного совершенствования; 3) концентрировать воспитание силовых способностей с учетом специфических особенностей избранного вида легкой атлетики.

В ходе выполнения первой задачи решаются вопросы общей силовой подготовки; второй и третьей – конкретизируются и подразделяются частные вопросы применительно к особенностям видов легкой атлетики, индивидуального развития спортсмена, этапов многолетней тренировки.

В теории и практике спортивной тренировки процесс силовой подготовки разделяют на общую и специальную силовую подготовку.

Общая силовая подготовка обеспечивает всестороннее развитие мышечных групп двигательного аппарата спортсмена. Общие силовые возможности служат лишь предпосылками для роста дальнейших достижений, требующих осуществления специальной силовой подготовки, характерной для соревновательной деятельности легкоатлетов.

Специальная силовая подготовка направлена на развитие силовых способностей избранного вида легкой атлетики. Здесь методика тренировки должна решать вопрос формирования структуры силовых способностей применительно к особенностям вида легкой атлетики, который выбрал юный легкоатлет.

Методы развития силы: 1. Метод максимальных усилий. 2. Метод динамических усилий. 3. Метод повторных усилий. 4. «Ударный» метод. 5. Метод статических усилий. 6. Метод изокинетических усилий. 7. Метод круговой тренировки. 8. Игровой метод.

Основные средства развития силы. К наиболее характерным средствам развития силы относятся упражнения с отягощениями (различными снарядами), выполняемые в динамическом и изометрическом режимах; упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела; упражнения с партнером (парные упражнения).

Контроль за развитием силы проводится с применением следующих групп методов.

Первая группа основана на определении максимальной статической силы основных мышечных групп с помощью динамометра. Эту методику называют полидинамометрией. Данные измерений позволяют характеризовать силовую «топографию» мышц легкоатлетов, выявляют сильные и слабые мышечные группы.

Вторая группа методов заключается в измерении динамической силы мышц. Здесь можно с помощью прыжковых упражнений определить способность к многократному

проявлению динамической силы. Измеряется длина или высота прыжка в линейных единицах или время выполнения прыжков.

«Быстрота» - это способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени или способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.

Под «быстротой» также понимают комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

«Скоростные способности» – это возможность человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения и частота (темп) движений. В тех случаях, когда элементарные формы проявления скоростных способностей взаимодействуют с другими физическими качествами и техническими действиями, имеет место комплексное проявление скоростных качеств.

Быстроту подразделяют на *общую* и *специальную*.

Общая - это способность выполнять любое движение и действие с достаточной быстротой.

Специальная - это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательное упражнение, его элементы и части.

Основные задачи скоростной подготовки: 1) обеспечить направленное развитие двигательных способностей легкоатлетов, от которых непосредственно зависит предельная скорость движения; 2) для эффективного воздействия упражнений, направленных на увеличение скорости, постепенно усложняя двигательные задачи с учетом возраста и квалификации спортсменов; 3) концентрировать воспитание скоростных способностей с учетом специфических требований избранного вида легкой атлетики.

Качество быстроты является ведущим во всех видах легкой атлетики. Необходимо учитывать, что быстрота зависит от природных данных (наследственных и биологических способностей нервной системы).

Основные методы развития быстроты: 1. Повторный. 2. Переменный. 3. Соревновательный. 4. Игровой.

Основные средства развития быстроты. Для развития быстроты легкоатлетов используют три группы средств: неспецифические специфические, специальные.

К неспецифическим средствам относятся: 1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции; 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта); 3) упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению; 4) подвижные и спортивные игры.

К специфическим средствам относятся: 1) специальные упражнения избранного вида легкой атлетики (например, беговые, прыжковые упражнения и т.д.). Структура движений в этих упражнениях приближена к виду легкой атлетики.

К специальным средствам относятся различные упражнения, направленные на совершенствование всех тех способностей и умений легкоатлета, от которых зависит скорость выполнения соревновательного упражнения. Положительный «перенос» качества

быстроты с одного движения на другое возможен лишь при сходстве их структуры (кинематической и динамической) и характера нервно-мышечных усилий спортсмена.

Контроль за развитием быстроты. Контроль должен включать тестирование всех четырех форм проявления быстроты: 1. Для определения скорости двигательной реакции измеряется латентное (скрытое) время реакции (в миллисекундах). 2. Максимальная частота движений во время выполнения упражнений избранного вида легкой атлетики. Например, время спринтерского бега определяется путем подсчета количества шагов в единицу времени на определенном отрезке дистанции. 3. Скорость отдельных движений в общем цикле бега, прыжках и метании определяется путем анализа кинограмм, записи усилий, времени опорных и полетных фаз (метод подометрии) с помощью тензометрической и динамометрической аппаратуры. 4. Комплексное проявление быстроты оценивается педагогическими тестами. Измеряется бег на отрезках (регистрируется максимальная скорость бега), прыжки и метания (регистрируется время выполнения и количество движений в единицу времени).

Комплексный контроль за развитием быстроты осуществляется во время поэтапных обследований легкоатлетов.

«Выносливость» - это способность организма совершать продолжительную работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Различают несколько видов выносливости: общую, скоростную, силовую и специальную.

Общая выносливость. Это способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам или способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности

Скоростная выносливость. Это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет особые требования к скоростным параметрам движений и совершается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена

Силовая выносливость. Это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Специальная выносливость. Это способность противостоять утомлению в условиях специфической деятельности при мобилизации физиологических возможностей или же при определенной деятельности.

Основные задачи воспитания выносливости: 1) расширяя функциональные возможности организма легкоатлетов, лимитирующие общую работоспособность, создавать предпосылки для суммарного увеличения полезного, объема тренировочной работы и на его основе использования эффекта «переноса» содействовать развитию выносливости применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики; 2) обеспечить воспитание у спортсменов выносливости к длительной непрерывной работе умеренной и большой интенсивности, связанной с активным функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 3) создать в процессе всех этапов многолетней подготовки предпосылки для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам в избранном виде легкой атлетики.

Основные методы развития выносливости: 1) равномерный; 2) повторный; 3) интервальный; 4) переменный; 5) игровой; 6) круговой; 7) соревновательный.

Основные средства развития выносливости.

К неспецифическим средствам развития общей выносливости в тренировке легкоатлетов относятся ходьба, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта (плавание, лыжные гонки и т.д.).

Специфические средства для развития выносливости исходят от вида легкой атлетики, в котором специализируется спортсмен. В основном это специальные упражнения (беговые, прыжковые и т.д.).

Контроль за развитием выносливости. Контроль осуществляется с помощью медико-биологических и педагогических тестов. Большое разнообразие методов контроля вызвано тем, что выносливость многофакторна. Медико-биологические тесты оценивают уровень развития различных функций организма, их предельные значения и экономичность. Педагогическое тестирование необходимо для комплексной оценки выносливости. Все упражнения выполняются в условиях соревнований.

«Ловкость» - это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость выражает степень координационных способностей человека, умение перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющихся ситуаций.

Основные задачи воспитания ловкости: 1) обеспечить накопление запаса элементов движений и совершенствование способности к их объединению в более сложные, двигательные действия; 2) развивать способности освоения сложно-координационных движений; 3) научить спортсменов перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки; 4) развивать точность восприятия своих движений в пространстве и во времени; 5) обновлять двигательный опыт спортсмена, совершенствуя функции анализаторов движений и их способности с целью развития умения регулировать мышечные напряжения, в определенных пространственно-временных условиях; 6) воспитать смелость и решительность.

Ловкость является, в известной степени, врожденным качеством, однако в процессе тренировки можно в значительной мере ее совершенствовать.

Качество ловкости проявляется комплексно: а) высокая координация движений; б) реализация качеств быстроты, гибкости, а также чувства ритма и темпа движений; в) умение своевременно и правильно выполнять необходимые движения в зависимости от конкретной, постоянно изменяющейся обстановки; г) умение своевременно напрягать и расслаблять мышцы.

Высокий уровень развития ловкости позволяет быстрее усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии и времени. Хороший уровень развития ловкости у спортсменов позволяет быстрее и эффективнее овладевать правильной техникой упражнений и видов легкой атлетики.

Основные методы развития ловкости: 1) повторный; 2) интервальный; 3) игровой; 4) круговой тренировки; 5) соревновательный.

Основные средства развития ловкости. Основными средствами воздействия, направленного на развитие ловкости, являются различные более сложные общеразвивающие и специальные упражнения, если они связаны, с преодолением координационных трудностей. Наиболее распространенными средствами воспитания общей ловкости являются элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в воду. Средствами для развития специальной ловкости служат упражнения избранного вида легкой атлетики.

Подбор средств должен быть подчинен принципа: а) обязательного включения элементов новизны; б) предъявления повышенных требований к точности выполнения движений и сохранению равновесия.

Контроль за развитием ловкости. При оценке ловкости пользуются различными критериями, однако ни один из которых не является пока общепринятым. В практике определения качества ловкости в какой-то мере судят по показателям времени, затраченного на освоение новых норм двигательных действий или точности движений, применяемых для оценки степени совершенства спортивной техники или затрат времени в тесте.

Наиболее удачный тест для определения ловкости, по нашему мнению, является челночный бег.

«Гибкость» - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость определяется главным образом эластическими свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Термин «гибкость» используется, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела.

Основные задачи воспитания гибкости: а) повышение эластичности мышц; б) улучшение координации движений; в) обеспечение развития и совершенствования гибкости, применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики; г) сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне на этапе спортивного совершенствования.

Легкая атлетика предъявляет специфические требования к гибкости, обусловленные биомеханической структурой основных соревновательных действий. Легкоатлетам в первую очередь необходимо иметь высокую подвижность в плечевых и голеностопных суставах.

Можно выделить активную и пассивную формы гибкости. Активная гибкость проявляется активными (произвольными) движениями; пассивная – пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах.

Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость разделения гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной.

Основные методы развития гибкости: 1. Повторный метод. 2. Игровой метод. 3. Соревновательный метод.

Основные средства развития гибкости. Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Эти упражнения делятся на активные, пассивные и комбинированные. Данные группы упражнений применяются как в динамическом, так и в статическом режимах.

Общеобразовательные упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально-подготовительные упражнения подбирают из элементов легкоатлетических видов.

Контроль за развитием гибкости. Мерой гибкости является максимальная амплитуда движений в суставах. Измеряется гибкость в градусах или в линейных единицах (см.). Для измерений степени подвижности в градусах пользуются прибором гониометром. Измерение гибкости в линейных мерах основано на определении пути дистальной части перемещаемого в пространстве звена тела от исходного положения (или определенной плоскости) до высшей точки амплитуды движения. Измеряется расстояние, на которое перемещается определенная точка движущегося звена тела.

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

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

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

К *собственно мышечным факторам* относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

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*.

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

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 медленную силу и статическую силу.

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

Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями в проявлении (В.В. Кузнецов, 1975): 1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила); 2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила).

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

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

К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. *Быстрая сила* характеризуется непределым напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. *Взрывная сила* отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.). Для оценки уровня развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом (в движениях, где развиваемые усилия близки к максимуму):

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

где F_{\max} - максимальная сила, проявляемая в конкретном упражнении; t_{\max} - максимальное время к моменту достижения F_{\max} .

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой (Ю.В. Верхошанский, 1977). Стартовая сила - это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила - способность к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

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

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, 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 проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальных силовых возможностей человека, называется динамическая выносливость.

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

В физическом воспитании и на спортивной тренировке для оценки *степени развития* собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* - это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. *Относительная сила* - это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно - она приобретает существенную роль и связана с максимумом взрывного усилия.

Результаты исследований позволяют утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (тренировка, самостоятельные занятия и др.). В то же время показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа. Скоростно-силовые способности примерно в равной мере зависят как от наследственных, так и от средовых факторов. Статическая силовая выносливость определяется в большей мере генетическими условиями, а динамическая силовая выносливость зависит от взаимных (примерно равных) влияний генотипа и среды (В.И. Лях, 1997).

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.

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

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

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

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы

всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы.

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относятся – сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Все эти качества в той или иной степени необходимы в легкой атлетике для достижения высоких результатов.

«Силовые способности» - это комплекс различных проявлений двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила»

«Сила» - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.

Силовые способности - это собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость и силовая ловкость.

«Собственно силовые способности» - проявляются в упражнениях, выполняемых в динамическом или статическом режимах работы мышц. Они, как правило, характеризуются широким диапазоном мышечных напряжений.

«Скоростно-силовые способности» - характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин.

«Силовая выносливость» - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

«Силовая ловкость» - это способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.

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.

В некоторых легкоатлетических упражнениях сила в сочетании с быстротой определяет уровень спортивных достижений. Сила не только дополняет, но и в значительной степени определяет развитие качества быстроты. В таких видах легкой атлетики как спринт, барьеры, прыжки, метание и многоборье необходимо уметь проявлять силу в очень короткое время, т.е. Сила, проявленная в таких движениях, называется взрывной, а сами движения - скоростно-силовыми.

Взрывная сила более активно проявляется в условиях, когда сокращению мышц предшествует их механическое растягивание, при этом проявляется реактивная способность мышц. Отличительной особенностью взрывной силы является то, что сила, и скорость сокращений мышц проявляются одновременно при выполнении однократного действия.

Основные задачи силовой подготовки: 1) увеличить силовые возможности с целью эффективного совершенствования в избранном виде легкой атлетики; 2) обеспечить и сохранить силовые возможности применительно к особенностям этапов многолетнего

процесса спортивного совершенствования; 3) концентрировать воспитание силовых способностей с учетом специфических особенностей избранного вида легкой атлетики.

В ходе выполнения первой задачи решаются вопросы общей силовой подготовки; второй и третьей - конкретизируются и подразделяются частные вопросы применительно к особенностям видов легкой атлетики, индивидуального развития спортсмена, этапов многолетней тренировки.

В теории и практике спортивной тренировки процесс силовой подготовки разделяют на общую и специальную силовую подготовку.

Общая силовая подготовка обеспечивает всестороннее развитие мышечных групп двигательного аппарата спортсмена. Общие силовые возможности служат лишь предпосылками для роста дальнейших достижений, требующих осуществления специальной силовой подготовки, характерной для соревновательной деятельности легкоатлетов.

Специальная силовая подготовка направлена на развитие силовых способностей избранного вида легкой атлетики. Здесь методика тренировки должна решать вопрос формирования структуры силовых способностей применительно к особенностям вида легкой атлетики, который выбрал юный легкоатлет.

Методы развития силы: 1. Метод максимальных усилий. 2. Метод динамических усилий. 3. Метод повторных усилий. 4. «Ударный» метод. 5. Метод статических усилий. 6. Метод изокинетических усилий. 7. Метод круговой тренировки. 8. Игровой метод.

Основные средства развития силы. К наиболее характерным средствам развития силы относятся упражнения с отягощениями (различными снарядами), выполняемые в динамическом и изометрическом режимах; упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела; упражнения с партнером (парные упражнения).

Контроль за развитием силы проводится с применением следующих групп методов.

Первая группа основана на определении максимальной статической силы основных мышечных групп с помощью динамометра. Эту методику называют полидинамометрией. Данные измерений позволяют характеризовать силовую «топографию» мышц легкоатлетов, выявляют сильные и слабые мышечные группы.

Вторая группа методов заключается в измерении динамической силы мышц. Здесь можно с помощью прыжковых упражнений определить способность к многократному проявлению динамической силы. Измеряется длина или высота прыжка в линейных единицах или время выполнения прыжков.

«Быстрота» - это способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени или способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.

Под «быстротой» также понимают комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

«Скоростные способности» – это возможность человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения и частота (темп) движений. В тех случаях, когда элементарные формы проявления скоростных способностей взаимодействуют с другими физическими качествами и техническими действиями, имеет место комплексное проявление скоростных качеств.

Быстроту подразделяют на *общую* и *специальную*.

Общая - это способность выполнять любое движение и действие с достаточной быстротой.

Специальная - это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательное упражнение, его элементы и части.

Основные задачи скоростной подготовки: 1) обеспечить направленное развитие двигательных способностей легкоатлетов, от которых непосредственно зависит предельная скорость движения; 2) для эффективного воздействия упражнений, направленных на увеличение скорости, постепенно усложняя двигательные задачи с учетом возраста и квалификации спортсменов; 3) концентрировать воспитание скоростных способностей с учетом специфических требований избранного вида легкой атлетики.

Качество быстроты является ведущим во всех видах легкой атлетики. Необходимо учитывать, что быстрота зависит от природных данных (наследственных и биологических способностей нервной системы).

Основные методы развития быстроты: 1. Повторный. 2. Переменный. 3. Соревновательный. 4. Игровой.

Основные средства развития быстроты. Для развития быстроты легкоатлетов используют три группы средств: неспецифические специфические, специальные.

К неспецифическим средствам относятся: 1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции; 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта); 3) упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению; 4) подвижные и спортивные игры.

К специфическим средствам относятся: 1) специальные упражнения избранного вида легкой атлетики (например, беговые, прыжковые упражнения и т.д.). Структура движений в этих упражнениях приближена к виду легкой атлетики.

К специальным средствам относятся различные упражнения, направленные на совершенствование всех тех способностей и умений легкоатлета, от которых зависит скорость выполнения соревновательного упражнения. Положительный «перенос» качества быстроты с одного движения на другое возможен лишь при сходстве их структуры (кинематической и динамической) и характера нервно-мышечных усилий спортсмена.

Контроль за развитием быстроты. Контроль должен включать тестирование всех четырех форм проявления быстроты: 1. Для определения скорости двигательной реакции измеряется латентное (скрытое) время реакции (в миллисекундах). 2. Максимальная частота движений во время выполнения упражнений избранного вида легкой атлетики. Например, время спринтерского бега определяется путем подсчета количества шагов в единицу времени на определенном отрезке дистанции. 3. Скорость отдельных движений в общем цикле бега, прыжках и метании определяется путем анализа кинограмм, записи усилий, времени опорных и полетных фаз (метод подометрии) с помощью тензометрической и динамометрической аппаратуры. 4. Комплексное проявление быстроты оценивается педагогическими тестами. Измеряется бег на отрезках (регистрируется максимальная скорость бега), прыжки и метания (регистрируется время выполнения и количество движений в единицу времени).

Комплексный контроль за развитием быстроты осуществляется во время поэтапных обследований легкоатлетов.

«Выносливость» - это способность организма совершать продолжительную работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Различают несколько видов выносливости: общую, скоростную, силовую и специальную.

Общая выносливость. Это способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам или способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности

Скоростная выносливость. Это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет особые требования к скоростным параметрам движений и совершается в силу этого в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена

Силовая выносливость. Это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Специальная выносливость. Это способность противостоять утомлению в условиях специфической деятельности при мобилизации физиологических возможностей или же при определенной деятельности.

Основные задачи воспитания выносливости: 1) расширяя функциональные возможности организма легкоатлетов, лимитирующие общую работоспособность, создавать предпосылки для суммарного увеличения полезного, объема тренировочной работы и на его основе использования эффекта «переноса» содействовать развитию выносливости применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики; 2) обеспечить воспитание у спортсменов выносливости к длительной непрерывной работе умеренной и большой интенсивности, связанной с активным функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 3) создать в процессе всех этапов многолетней подготовки предпосылки для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам в избранном виде легкой атлетики.

Основные методы развития выносливости: 1) равномерный; 2) повторный; 3) интервальный; 4) переменный; 5) игровой; 6) круговой; 7) соревновательный.

Основные средства развития выносливости.

К неспецифическим средствам развития общей выносливости в тренировке легкоатлетов относятся ходьба, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта (плавание, лыжные гонки и т.д.).

Специфические средства для развития выносливости исходят от вида легкой атлетики, в котором специализируется спортсмен. В основном это специальные упражнения (беговые, прыжковые и т.д.).

Контроль за развитием выносливости. Контроль осуществляется с помощью медико-биологических и педагогических тестов. Большое разнообразие методов контроля вызвано тем, что выносливость многофакторна. Медико-биологические тесты оценивают уровень развития различных функций организма, их предельные значения и экономичность. Педагогическое тестирование необходимо для комплексной оценки выносливости. Все упражнения выполняются в условиях соревнований.

«Ловкость» - это способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость выражает степень координационных способностей человека, умение перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющихся ситуаций.

Основные задачи воспитания ловкости: 1) обеспечить накопление запаса элементов движений и совершенствование способности к их объединению в более сложные, двигательные действия; 2) развивать способности освоения сложно-координационных движений; 3) научить спортсменов перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки; 4) развивать точность восприятия своих движений в пространстве и во времени; 5) обновлять двигательный опыт спортсмена, совершенствуя функции анализаторов движений и их способности с целью развития умения регулировать мышечные напряжения, в определенных пространственно-временных условиях; 6) воспитать смелость и решительность.

Ловкость является, в известной степени, врожденным качеством, однако в процессе тренировки можно в значительной мере ее совершенствовать.

Качество ловкости проявляется комплексно: а) высокая координация движений; б) реализация качеств быстроты, гибкости, а также чувства ритма и темпа движений; в) умение своевременно и правильно выполнять необходимые движения в зависимости от конкретной, постоянно изменяющейся обстановки; г) умение своевременно напрягать и расслаблять мышцы.

Высокий уровень развития ловкости позволяет быстрее усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии и времени. Хороший уровень развития ловкости у спортсменов позволяет быстрее и эффективнее овладевать правильной техникой упражнений и видов легкой атлетики.

Основные методы развития ловкости: 1) повторный; 2) интервальный; 3) игровой; 4) круговой тренировки; 5) соревновательный.

Основные средства развития ловкости. Основными средствами воздействия, направленного на развитие ловкости, являются различные более сложные общеразвивающие и специальные упражнения, если они связаны, с преодолением координационных трудностей. Наиболее распространенными средствами воспитания общей ловкости являются элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в воду. Средствами для развития специальной ловкости служат упражнения избранного вида легкой атлетики.

Подбор средств должен быть подчинен принципу: а) обязательного включения элементов новизны; б) предъявления повышенных требований к точности выполнения движений и сохранению равновесия.

Контроль за развитием ловкости. При оценке ловкости пользуются различными критериями, однако ни один из которых не является пока общепринятым. В практике определения качества ловкости в какой-то мере судят по показателям времени, затраченного на освоение новых норм двигательных действий или точности движений, применяемых для оценки степени совершенства спортивной техники или затрат времени в тесте.

Наиболее удачный тест для определения ловкости, по нашему мнению, является челночный бег.

«Гибкость» - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость определяется главным образом эластическими свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Термин «гибкость» используется, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела.

Основные задачи воспитания гибкости: а) повышение эластичности мышц; б) улучшение координации движений; в) обеспечение развития и совершенствования гибкости, применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики; г) сохранение высоких показателей на достигнутом оптимальном уровне на этапе спортивного совершенствования.

Легкая атлетика предъявляет специфические требования к гибкости, обусловленные биомеханической структурой основных соревновательных действий. Легкоатлетам в первую очередь необходимо иметь высокую подвижность в плечевых и голеностопных суставах.

Можно выделить активную и пассивную формы гибкости. Активная гибкость проявляется активными (произвольными) движениями; пассивная – пассивными движениями, совершаемыми с помощью дополнительных воздействий или действий внешних сил.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах.

Специфическая направленность тренировки в различных видах спорта определяет необходимость разделения гибкости на общую и специальную. Деление гибкости на общую и специальную вызвано требованиями конкретного вида спорта и тем, что подвижность в суставах по своему характеру является специфичной.

Основные методы развития гибкости: 1. Повторный метод. 2. Игровой метод. 3. Соревновательный метод.

Основные средства развития гибкости. Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Эти упражнения делятся на активные, пассивные и комбинированные. Данные группы упражнений применяются как в динамическом, так и в статическом режимах.

Общеобразовательные упражнения подбирают из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики. Специально-подготовительные упражнения подбирают из элементов легкоатлетических видов.

Контроль за развитием гибкости. Мерой гибкости является максимальная амплитуда движений в суставах. Измеряется гибкость в градусах или в линейных единицах (см.). Для измерений степени подвижности в градусах пользуются прибором гиниометром. Измерение гибкости в линейных мерах основано на определении пути дистальной части перемещаемого в пространстве звена тела от исходного положения (или определенной плоскости) до высшей точки амплитуды движения. Измеряется расстояние, на которое перемещается определенная точка движущегося звена тела.

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

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

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

К *собственно мышечным факторам* относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

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*.

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

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 медленную силу и статическую силу.

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

Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями в проявлении (В.В. Кузнецов, 1975): 1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила); 2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила).

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

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

К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. *Быстрая сила* характеризуется непределым напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. *Взрывная сила* отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например,

при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.). Для оценки уровня развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом (в движениях, где развиваемые усилия близки к максимуму):

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

где F_{\max} - максимальная сила, проявляемая в конкретном упражнении; t_{\max} - максимальное время к моменту достижения F_{\max} .

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой (Ю.В. Верхошанский, 1977). Стартовая сила - это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила - способность к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

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

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, 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 проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальных силовых возможностей человека, называется динамическая выносливость.

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

В физическом воспитании и на спортивной тренировке для оценки *степени развития* собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* - это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. *Относительная сила* - это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно - она приобретает существенную роль и связана с максимумом взрывного усилия.

Результаты исследований позволяют утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (тренировка, самостоятельные занятия и др.). В то же время показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа. Скоростно-силовые способности примерно в равной мере зависят как от наследственных, так и от средовых факторов. Статическая силовая выносливость определяется в большей мере генетическими условиями, а динамическая силовая выносливость зависит от взаимных (примерно равных) влияний генотипа и среды (В.И. Лях, 1997).

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.

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

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

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

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

Для характеристики возможностей выполнить двигательные задания с максимальной скоростью в течение ряда лет использовался обобщенный термин «быстрота». Развитие быстроты – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

Под скоростными способностями спортсмена А.А. Васильков понимает комплекс функциональных свойств нервно-мышечного аппарата, обеспечивающий выполнение двигательных действий за минимальное время

В.С. Кузнецов дает следующую характеристику скоростным способностям – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

Виды скоростных способностей

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам проявления скоростных способностей относятся:

- способность к быстрому реагированию на сигнал (быстрота двигательной реакции);
- способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью (быстрота одиночного движения);
- способность к выполнению движений в максимальном темпе (частота движений)

Элементарные формы скоростных способностей проявляются в простых и сложных двигательных реакциях, скорости выполнения отдельных движений при незначительном внешнем сопротивлении или частоте движений. Проявление быстроты сочетается с другими двигательными качествами (силы, гибкости, выносливости, координации) и техническими навыками. Элементарные формы быстроты слабо поддаются совершенствованию, так как они зависят от свойств врожденного типа нервной системы (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик и их соотношения).

Физиологический механизм элементарной быстроты имеет сложную цепь последовательных операций:

- 1) время сенсорного восприятия (в основном, это зрение и слух);**
- 2) время передачи информации от сенсоров в кору головного мозга;**
- 3) время обработки полученной информации и принятие правильного решения;**
- 4) время передачи нервного импульса мышцам-исполнителям;**
- 5) быстрота сокращения мышц.**

Простая реакция представляет собой латентное время реагирования известным движением на заранее обусловленный сигнал (старт в беге на выстрел или команду). Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 сек. Простая двигательная реакция имеет большое значение в тех видах двигательной деятельности, где результат во многом зависит от быстроты начала движения (спринт, игры, стрельба, фехтование). В обычной жизни также встречается немало случаев, требующих мгновенного реагирования, особенно в экстремальных ситуациях – на транспорте, производстве и т.п.

Сложная двигательная реакция делится на два вида:

- реакция на движущийся объект (например, на полет мяча);
- реакция с выбором, связанная с необходимостью выбора из нескольких возможных вариантов одного наиболее подходящего действия.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.).

Быстрота одиночного движения определяется временным интервалом, затраченным на его выполнение (например, удар в боксе).

Частота, или темп, движений – это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 сек.).

В простых реакциях наблюдается значительный положительный перенос скоростных способностей. Человек, обладающий хорошей реакцией в одних ситуациях, может великолепно реагировать в любых других, однако между разными элементарными формами прямой связи не существует. К примеру, человек с хорошей двигательной реакцией не обязательно продемонстрирует высокий темп движений и наоборот.

Комплексной формой проявления скоростных способностей является способность к достижению высокого уровня соревновательного упражнения (ходьба, бег, плавание и др.). Комплексные формы быстроты хорошо поддаются развитию, так как зависят от широкого круга факторов, поддающихся совершенствованию.

Комплексные формы наблюдаются в сложных двигательных актах, для которых характерно сочетание элементарных форм проявления скоростных способностей с другими двигательными способностями (силовыми, координационными и др.).

К таким комплексным формам проявления относятся:

– способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном и гребном спорте, рывки в игровых видах спорта и т.п.);

– способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости (в спринтерском беге, плавании и других циклических видах спорта);

– способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.

Выделяют в играх и единоборствах еще одно специфическое проявление скоростных способностей – быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении

Уровень развития и проявления скоростных способностей зависит от следующих факторов:

1. Подвижности и лабильности нервных процессов, т.е. скорости перехода нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно.

2. Соотношения различных мышечных волокон, их эластичности, растяжимости.

3. Эффективности внутримышечной и межмышечной координации.

4. Генетические данные человека. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60–88% определяется наследственностью, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40–60%)

5. Степени развития волевых качеств, силовых и координационных способностей, гибкости.

6. Энергетических запасов в мышце (содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза).

7. Возраста и пола.

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

Естественным путем скоростные качества увеличиваются примерно до 14-15 лет. Однако диапазон возраста для их целенаправленного развития колеблется от 7 до 17 лет. При этом важнейший показатель скоростных способностей – частота движений – наиболее эффективно совершенствуется с 7 до 9 и в 12-13 лет, а скорость одиночных движений – в 10

– 13 лет. Максимальная скорость в циклических упражнениях у юношей эффективно поддается улучшению в 15-16 лет, у девушек в 14-17 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.)

Высокие скорости, как известно, возможны только при максимальных волевых усилиях. Интенсивность волевого усилия также поддается некоторому повышению в результате целенаправленной физической работы.

Следующим фактором он выделяет качество техники выполнения скоростных движений. Признано, что применение упражнений на скорость, освоенных на уровне умения, не способствуют росту быстроты, так как человек частично отвлекает свое внимание, а соответственно и усилие на контроль за техникой действия. Поэтому для тренировки скоростных способностей применяемые движения должны быть освоены до уровня навыка, что позволяет сконцентрировать сознание, внимание и волю на обеспечение максимальных усилий и скоростей, благодаря которым улучшаются данные способности

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

1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала;

2) передачи возбуждения в центральную нервную систему;

3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;

4) проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце;

5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

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.

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

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% .

2. Задачи и средства воспитания скоростных способностей

Развитие скоростных способностей – это процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц .

Первая задача состоит в необходимости разностороннего развития всех форм проявления скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий). Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст – сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

Вторая задача – максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт и др.).

Третья задача – совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности .

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

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- а) *быстроту реакции;*
- б) *скорость выполнения отдельных движений;*
- в) *улучшение частоты движений;*
- г) *улучшение стартовой скорости;*
- д) *скоростную выносливость;*
- е) *быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча)*

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

3. Упражнения сопряженного воздействия:

а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.)

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

Для развития частоты движений применяются:

- циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений;
- бег под уклон за мотоциклом, с тяговым устройством;
- быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения;
- упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Основное требование при использовании всех выше перечисленных средств заключается в том, чтобы, во-первых, они должны быть хорошо освоенными, во-вторых, по продолжительности должны быть кратковременными (не более 20-22 секунд), в-третьих, выполнялись с предельной скоростью .

В практике нередко приходится наблюдать длительную остановку в росте спортивных результатов в тех видах спорта, в которых преимущественно проявляются скоростные качества. Несмотря на продолжающиеся тренировки, результаты в спринтерских упражнениях не улучшаются.

Образуется, так называемый, «скоростной барьер». Одной из причин этого явления следует считать продолжительное применение одних и тех же средств, методов, нагрузок 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, в свою очередь, приводит к стабилизации скоростных параметров движений, в силу чего они с большим трудом поддаются дальнейшему совершенствованию.

Поэтому одной из важнейших задач при развитии скоростных способностей является предупреждение образования скоростного барьера, а если он возник - его разрушение и ослабление.

Для предупреждения «скоростного барьера» в занятиях с начинающими, необходимо не спешить с узкой специализацией в каком-либо упражнении, а добиваться относительно высоких результатов, используя иные средства при их широкой вариативности. Скоростные упражнения следует применять не в стандартном, неизменном виде, а в вариативных изменяющихся ситуациях и формах.

При занятиях с квалифицированными спортсменами уменьшается объем нагрузки в соревновательном упражнении и увеличивается удельный вес скоростно-силовых и других общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Для преодоления «скоростного барьера» создают облегченные условия, в которых бы спортсмен превысил свою наивысшую скорость и сумел запомнить эти новые ощущения большой скорости.

Скорость в облегченных условиях должна быть такой, чтобы спортсмен мог в ближайшее время показать такую же в обычных условиях.

В ряде случаев целесообразным оказывается прекращение на некоторое время занятий в избранном виде и переключение на иные виды физических упражнений, с помощью которых можно повысить уровень скоростно-силовых качеств.

В структуре одного занятия упражнения на развитие скоростных способностей целесообразно планировать вначале основной части, пока у занимающихся не наступило утомление

Раздел-3. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Методы воспитания скоростных способностей

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) повторный;*
- 2) вариативный;*
- 3) соревновательный метод;*
- 4) игровой метод.*

Повторный метод предполагает повторное выполнение действий с установкой на максимальную скорость движения.

Метод вариативного упражнения заключается в чередовании скоростных упражнений:

- в затрудненных, обычных и облегченных условиях (например, бег в горку и бег под горку, бег по ветру и бег против ветра, бег по песку и бег по дорожке и др.). Выполнение скоростных упражнений в затрудненных условиях стимулируют активные мышечные напряжения, способствующие повышению скорости движений. Выполнение упражнений в облегченных условиях стимулирует предельно быстрые движения, превышающие по скорости движения в обычных условиях;

- с обычными утяжелителями и облегченными отягощениями (например, метание легкоатлетических снарядов разного веса, бег с различным грузом и бег без груза, движения руками с гантелями, как во время бега и без гантелей и др.);

- с высокой и не высокой интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее в течение 4-5 с, после чего замедляют. Это повторяют несколько раз подряд.

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

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. Позволяет повысить эмоциональность занятий и снять излишнее напряжение. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера»

Специфические закономерности развития скоростных способностей требуют сочетания указанных выше методов в целесообразных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике развития скоростных способностей центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

4. Методика воспитания скоростных способностей

Воспитание быстроты простой двигательной реакции

Простая реакция — это ответ определенным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (например, выстрел стартового пистолета) 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 (Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях (учитывая, что время реакции зависит от сложности последующего действия, ее отрабатывают отдельно, вводя облегченные исходные положения и т.д.). Например, в легкой атлетике (в беге на короткие дистанции) отдельно упражняются в скорости реакции на стартовый сигнал с опорой руками о какие-либо предметы в положении высокого старта и отдельно без стартового сигнала в быстроте выполнения первых беговых шагов.

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

Добиться значительного сокращения времени простой реакции — трудная задача. Диапазон возможного сокращения ее латентного времени за период многолетней тренировки примерно 0,10—0,15 с. Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро

реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях В двигательных реакциях различают три фазы:

1. Сенсорную - от момента появления сигнала до первых признаков мышечной активности.

2. Премоторную - от появления электрической активности мышц до начала движения. Эта фаза наиболее стабильна и составляет 25-60 мс.

3. Моторную - от начала движения до его завершения.

Сенсорная и премоторные фазы образуют латентный (скрытый) компонент реакции, а моторная – двигательный.

3. Воспитание быстроты сложных двигательных реакций

Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (подвижные и спортивные игры, единоборства и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации) и реакции на движущийся объект. 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.

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях и тренировках целостных двигательных ситуаций и систематическим участием в состязаниях. Однако обеспечить за счет этого в полной мере избирательно направленное воздействие на улучшение сложной реакции невозможно. Для этого необходимо использовать специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции .

При воспитании быстроты реакции на движущийся объект (РДО) особое внимание уделяется сокращению времени начального компонента реакции — нахождения и фиксации объекта (например, мяча) в поле зрения. Этот компонент, когда объект появляется внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени сложной двигательной реакции — обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями:

- воспитывают умение заблаговременно включать и «удерживать» объект в поле зрения (например, когда занимающийся ни на мгновение не выпускает мяч из поля зрения, время РДО у него само собой сокращается на всю начальную фазу), а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта;

- направленно увеличивают требования к скорости восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими ее быстроту.

Время реакции выбора во многом зависит от возможных вариантов реакции, из которых должен быть выбран лишь один. Учитывая это, при воспитании быстроты реакции выбора стремятся прежде всего научить занимающихся искусно пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Применяя для совершенствования реакции выбора специально подготовительные упражнения, последовательно усложняют ситуацию выбора (число альтернатив), для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действия, разрешаемых партнеру, так и число ответных действий.

6. Воспитание быстроты движений

Внешнее проявление быстроты движений выражается скоростью двигательных актов и всегда подкрепляется не только скоростными, но и другими способностями (силовыми, координационными, выносливостью и др.).

Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью:

- 1) собственно скоростные упражнения;
- 2) общеподготовительные упражнения;

3) специально подготовительные упражнения (Собственно скоростные упражнения характеризуются небольшой продолжительностью (до 15—20 с) и анаэробным алактатным энергообеспечением. Они выполняются с небольшой величиной внешних отягощений или при отсутствии их (так как внешние проявления максимумов силы и скорости связаны обратно пропорционально).

В качестве общеподготовительных упражнений наиболее широко в физическом воспитании и спорте используются спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол по обычным и упрощенным правилам, мини-футбол и т.п.).

При выборе специально подготовительных упражнений с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия. В большинстве случаев они представляют собой «части» или целостные формы соревновательных упражнений, преобразованных таким образом, чтобы можно было превысить скорость по отношению к достигнутой соревновательной. При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений с отягощениями вес отягощения должен быть в пределах до 15—20% от максимума. Целостные формы соревновательных упражнений используются в качестве средств воспитания быстроты главным образом в видах спорта с ярко выраженными скоростными признаками (спринтерские виды).

После достижения определенных успехов в развитии скоростных способностей дальнейшее улучшение результатов может и не проявиться, несмотря на систематичность занятий. Такая задержка в росте результатов определяется как «скоростной барьер». Причина этого явления кроется в образовании достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями.

Чтобы этого не случилось, необходимо включать в занятия упражнения, в которых быстрота проявляется в вариативных условиях, и использовать следующие методические подходы и приемы.

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

Самый распространенный способ облегчения условий проявления быстроты в упражнениях, отягощенных весом спортивного снаряда или снаряжения, — уменьшение величины отягощения, что позволяет выполнять движения с повышенной скоростью и в обычных условиях.

Сложнее осуществить аналогичный подход в упражнениях, отягощенных лишь собственным весом занимающегося. Стремясь облегчить достижение повышенной скорости в таких упражнениях, используют следующие приемы, выполняемые в условиях, облетающих увеличение темпа и частоты движений:

а) «уменьшают» вес тела занимающегося за счет приложения внешних сил (например, непосредственная помощь преподавателя (тренера) или партнера с применением подвесных лонж и без них (в гимнастических и других упражнениях);

б) ограничивают сопротивление естественной среды (например, бег по ветру, плавание по течению и т.п.);

в) используют внешние условия, помогающие занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору, бег по наклонной дорожке и т.п.);

г) применяют дозированно внешние силы, действующие в направлении перемещения (например, механическую тягу в беге).

2. Использование эффекта «ускоряющего последствия» и варьирование отягощений.

Скорость движений может временно увеличиваться под влиянием предшествующего выполнения движений с отягощениями (например, выпрыгивание с грузом перед прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного и т.п.). Механизм этого эффекта заключен в остаточном возбуждении нервных центров, сохранении двигательной установки и других следовых процессах, интенсифицирующих последующие двигательные действия. При этом может значительно сокращаться время движений, возрастать степень ускорений и мощность производимой работы.

Однако подобный эффект наблюдается не всегда. Он во многом зависит от веса отягощения и последующего его облегчения, числа повторений и порядка чередований обычного, утяжеленного и облегченного вариантов упражнения.

3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений. Понятие «лидирование» охватывает известные приемы (бег за лидером-партнером и др.).

Объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия, как правило, относительно невелик, даже у специализирующихся в видах деятельности скоростного характера. Это обусловлено, во-первых, предельной интенсивностью и психической напряженностью упражнений; во-вторых, тем, что их нецелесообразно выполнять в состоянии утомления, связанном с падением скорости движений. Интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее (Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. С. 101- 102).

7. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей

Контроль быстроты определяется по двум критериям: комплексному и элементарному. Комплексная быстрота измеряется временем выполнения целостного упражнения, соревновательной дистанции, технико-тактической комбинации, серии ударов, бросков, передач. Элементарная быстрота измеряется путем регистрации времени двигательной реакции в различных условиях, времени одиночного движения и времени старта. При оценке быстроты необходимо ориентироваться на комплекс различных показателей, совокупность которых дает более полное представление о развитии данного качества

Контрольные упражнения для оценки скоростных способностей делятся на четыре группы:

- 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции;
- 2) для оценки скорости одиночного движения;
- 3) для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах;

4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции. Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции. Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (например, при загорании лампочки отпустить кнопку, на выстрел стартера начать бег и т.д.).

В лабораторных условиях время реакции на свет, звук определяют с помощью хронорефлексометров, определяющих время реакции с точностью до 0,0 или 0,001 с. Для оценки времени простой реакции используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования.

При измерении простой реакции можно применять линейку длиной 40 см.

В соревновательных условиях время простой реакции измеряют с помощью контактных датчиков, помещаемых в стартовые колодки (легкая атлетика), стартовую тумбу в бассейне (плавание) и т.д.

Сложная реакция характеризуется тем, что тип сигнала и вследствие этого способ ответа неизвестны (такие реакции свойственны преимущественно играм и единоборствам). Зарегистрировать время такой реакции в соревновательных условиях весьма трудно.

В лабораторных условиях время реакции выбора измеряют так: испытуемому предъявляют слайды с игровыми или боевыми ситуациями. Оценив ситуацию, испытуемый реагирует либо нажатием кнопки, либо словесным ответом, либо специальным действием.

Контрольные упражнения для оценки скорости одиночных движений. Время удара, передачи мяча, броска, одного шага и т.п. определяют с помощью биомеханической аппаратуры.

Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений рук и ног. Частоту движений рук, ног оценивают с помощью теплинг-тестов. Регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5—20 с.

Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Измерение времени осуществляется двумя способами: вручную (секундомером) и автоматически с помощью фотоэлектронных и лазерных устройств, позволяющих фиксировать важнейшие показатели: динамику скорости, длину и частоту шагов, время отдельных фаз движения (Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. С. 164).

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

При совершенствовании скоростных качеств важно иметь в виду, что быстрота, которую спортсмен может проявить в конкретном движении, зависит от ряда факторов и главным образом от уровня физических кондиций.

При воспитании скоростных качеств целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

Для целенаправленного воспитания быстроты реакции с большой эффективностью используются различные методы.

Основными средствами воспитания различных форм скоростных способностей являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Основная использованная литература.

1. Абдумаликов Р. Эшназаров История культуры и спорта. Учебное пособие Ташкент 1993
2. Ярашев К.Д. Физическое воспитание и спортивное управление. Учебная книга Ташкент Абу Али Ибн Синь Медицина Публикация 2002.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методическая физическая культура. Учебное пособие Ташкент УзГОСИФК 2007 г.
4. Саломов Р.С. Теоретические основы спортивной тренировки - Ташкент., Учебная программа UzJDL, 2005 - 238 с.
5. Махемджанов К.М. Теория и методология физической культуры Ташкент., Учебник «Иктизод-молия» 2008 - 300 с. Матвеев Л.Р. Теоретическая и методическая работа физического воспитания - Учебник Москва «Физкультура и спорт» - 2005 г. Дэвид К. Ватт Управление спортом и управление © 1998 Дэвид К. Ватт

Дополнительная литература

1. Мирзиёев Ш.М. Мы будем строить наше великое будущее вместе с нашими храбрыми и порядочными людьми. Ташкент «Узбекистан» - 2017 год
2. Ш.Мирзиёев. Свободный и процветающий PDU является демократическим государством Узбекистана. НМИ, Узбекистан
3. Ш.Мирзиёев. Приоритет QPK и обеспечение интересов INP - это гарантия развития страны и здоровья людей. «NPU Uzbekistan», 2016.
4. Стратегия действий по пяти приоритетным направлениям развития Узбекистана в 2017-2021 гг. ФармПК Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года, ПФ-4947.
5. Ботиров Х.А. История физического воспитания и спорта. Т. «Учитель» 1993
6. Ходжаев Ф. Образование в Республике Узбекистан. 1997.
7. Г.П.Чарова О.В. Развитие физических навыков молодых спортсменов. руководство, Ташкент, Uz DJI, 2005 - 171 с.

8. МаксамдПКов К., Туленова Х.Б. Общая и расширенная программа «JismPKi Education» для дошкольных образовательных учреждений. Наука, Ташкент, 2006
9. Xoldorov T., Tulenova X.B. Теоретические и практические основы культуры, физического воспитания, спорта, туризма, народного фольклора. TDTU Press, 2007
10. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Методика обучения упражнениям общего назначения, TDPU, 2005
11. Абдуллаев А., Х.П.Ккельдиев Ш. Теория и теория теории математической физики. Учебная книга Ташкент, УзЖДЛ, 2005 - 300 с.
12. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge Управление фитнесом, физикальной деятельностью, RecreationPK и спортом © 2012 Sagamore Publishing LLC All rights reserved.

Основная использованная литература

1. Абдумаликов Р. Эшназаров История культуры и спорта. Учебное пособие Ташкент 1993
2. Ярашев К.Д. Физическое воспитание и спортивное управление. Учебная книга Ташкент Абу Али Ибн Синь Медицина Публикация 2002.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методическая физическая культура. Учебное пособие Ташкент УзГОСИФК 2007 г.
4. Саломов Р.С. Теоретические основы спортивной тренировки - Ташкент., Учебная программа UzJDL, 2005 - 238 с.
5. Махемджанов К.М. Теория и методология физической культуры Ташкент., Учебник «Иктизод-молия» 2008 - 300 с. Матвеев Л.Р. Теоретическая и методическая работа физического воспитания - Учебник Москва «Физкультура и спорт» - 2005 г. Дэвид К. Ватт Управление спортом и управление © 1998 Дэвид К. Ватт

Дополнительная литература

1. Мирзиёв Ш.М. Мы будем строить наше великое будущее вместе с нашими храбрыми и порядочными людьми. Ташкент «Узбекистан» - 2017 год
2. Ш.Мирзиёв. Свободный и процветающий PDU является демократическим государством Узбекистана. НМИ, Узбекистан
3. Ш.Мирзиёв. Приоритет QPK и обеспечение интересов INP - это гарантия развития страны и здоровья людей. «NPU Uzbekistan», 2016.
4. Стратегия действий по пяти приоритетным направлениям развития Узбекистана в 2017-2021 гг. ФармПК Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года, ПФ-4947.
5. Ботиров Х.А. История физического воспитания и спорта. Т. «Учитель» 1993
6. Ходжаев Ф. Образование в Республике Узбекистан. 1997.
7. Г.П.Чарова О.В. Развитие физических навыков молодых спортсменов. руководство, Ташкент, Uz DJI, 2005 - 171 с.
8. МаксамдПКов К., Туленова Х.Б. Общая и расширенная программа «JismPKi Education» для дошкольных образовательных учреждений. Наука, Ташкент, 2006

9. Xoldorov T., Tulenova X.B. Теоретические и практические основы культуры, физического воспитания, спорта, туризма, народного фольклора. TDTU Press, 2007
10. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Методика обучения упражнениям общего назначения, TDPU, 2005
11. Абдуллаев А., Х.П.Ккельдиев Ш. Теория и теория теории математической физики. Учебная книга Ташкент, УзЖДЛ, 2005 - 300 с.
12. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge Управление фитнесом, физикальной деятельностью, Recreation и спортом © 2012 Sagamore Publishing LLC All rights reserved.

Сайты

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyPKet.uz
4. www.edu.uz
4. www.lex.uz
5. www.bilim.uz
6. www.gov.uz

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.А. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. – Т.: УзГИФК, 2005.
2. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. – Т.: УзГИФК, 2005.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: Физкультура и спорт.-1985.- 191 с
4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўллама. Тошкент, 2005. – 172 с., ил.
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): Учебн. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 593 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: Воениздат, 1997. – 304 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебн. для техн. физ. культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 352 с.
10. Платонов В.М. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
11. Саломов Р.С. Спорт машгулотларининг назарий асослари. – Т.: УзГИФК, 2005.
12. Современная система спортивной подготовки./Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 446 с.

13. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «Инсан», 2000. – 352 с.
14. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ. культ. – М.: «ФиС», 1991. – 583 с., ил.
16. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
17. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
18. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: «Академия», 2002. – 480 с.
20. Юнусова Ю.М. Физическая культура в общеобразовательных школах Республики Узбекистан: учебное пособие. – Т., 2004. – 184 с.
21. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Ташкент, 2007. – 256 с.
22. Визитей Н.Н. Физическая культура личности.- Кишинев: Штиница, 1989.- 110 с.
23. Головных Г.Я. Физическая культура как социальное явление: Учебное пособие.- Смоленск, 1989.- 37 с.
24. Городилин С.К. Основы общей теории физической культуры: Учебн. пособие по курсу “Теория и методика физической культуры и спорта” для ст-тов спец-ти П. 02.02.- Физическая культура”.- Гродно, 1996.- 70 с.
25. Гужаловский А.А., Кряж В.Н. Планирование учебного процесса по физическому воспитанию // Фізична культура і здоров’я. - Вып.1, 1995.- С. 22-48.
26. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-10 классах. - Мн.: Народная асвета, 1980.- 128 с.
27. 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): Учебн. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 593 с.
28. Основы теории и методики физической культуры: Учебн. для техн. физ. культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 352 с.
29. Теория и методика физического воспитания: Учебн. для ст-тов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. “Физ. культура” / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.- 287 с.
30. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы: Для школ с белор. и русск. языками обучения / Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырина и др. Под ред. Е.Н. Ворсина.- Мн.: ПкиП “Асар”, 1995.- 179 с.
31. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания.- М.: Физкультура и спорт, 1972.- 176 с.
32. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы учащихся 1-3 классов: Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1980.- 75 с.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1997.- 280 с.
34. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. - Киев: Здоровье, 1980.- 336 с.
35. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
36. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
37. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
38. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогноллаштириш ва моделлаштириш.

Учебник для ИФК. Т.: УзГИФК., 2005. 284 с.

39. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Учебник для ИФК. Т.: УзГИФК., 2005. 342 с.

40. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под ред. Набатниковой М.Я.) М.: ФиС, 1982. 280 с.