

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»
Педагогический институт

М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин

**Методика обучения и воспитания
в области физической культуры и спорта
(уровень общего образования)**

Учебно-методическое пособие для студентов

**Иркутск
2019**

УДК 796(077)
ББК 74.200.54я73
П85

*Рекомендовано к печати Учебно-методическим советом
Педагогического института Иркутского государственного университета*

Д.Г. Петренко, кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова»;

В.М.Цинкер, кандидат педагогических наук, профессор ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова».

Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Методика обучения и воспитания в области физической культуры и спорта (уровень общего образования): учебно-методическое пособие/М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин. – Электронный текст. дан.(000 Мб). - Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 125 с. – 1 электрон. опт. диск пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. Загл. с экрана. ISBN

Учебное электронное издание

Данное учебно-методическое пособие рекомендуется использовать при изучении дисциплины «Методика обучения и воспитания (уровень общего образования)». Настоящая дисциплина реализуется в рамках направлений 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» и 44.03.01 «Педагогическое образование». В основу дисциплины положены требования компетентностного подхода в соответствии с ФГОС ВО последнего поколения. В пособии представлены необходимые теоретические методические материалы для более эффективной организации аудиторной и самостоятельной работы студентов.

ISBN

© Пружинин К.Н., Пружинина М.В., 2019г.

©ФБГОУ ВО «ИГУ», 2019г.

© ООО Издательство «Аспринт», 2019г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Теория физической культуры...	4
<i>Теория физической культуры как учебная дисциплина</i>	4
<i>Система физического воспитания в России, ее цель, задачи и общие принципы</i>	7
<i>Методы физического воспитания</i>	9
<i>Средства физического воспитания</i>	11
<i>Урок физического воспитания - основная форма организации занятий по физическому воспитанию в школе</i>	19
<i>Оценка деятельности учащихся на уроках физической культуры</i>	21
<i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня в школе</i>	22
<i>Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе</i>	24
<i>Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья</i>	25
<i>Основы обучения двигательным действиям</i>	26
<i>Принципы обучения двигательным действиям</i>	28
<i>Величина физической нагрузки на уроках физической культуры</i>	30
<i>Физические качества и методики их развития</i>	32
<i>Физкультурное воспитание в системе среднего профессионального образования</i>	53
<i>Физическое воспитание студентов ВУЗов</i>	55
<i>Физическое воспитание детей раннего возраста</i>	58
<i>Основы научно-методической в сфере физической культуры и спорта</i>	62
<i>Контрольные вопросы по "Теории физической культуры"</i>	64
Глава 2. Спортивная тренировка	66
<i>Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки</i>	66
<i>Принципы спортивной тренировки</i>	71
<i>Общая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок</i>	83
<i>Спортивная форма</i>	89
<i>Система восстановления и повышения работоспособности</i>	93
<i>Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки</i>	96
<i>Тестовые задания по главе "Спортивная тренировка"</i>	101
Глоссарий	109
Использованная литература	121
Рекомендуемая литература	122

ГЛАВА 1. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Теория физической культуры как учебная дисциплина

Теория и методика физической культуры является профилирующей дисциплиной, изучаемой в вузах, при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта. Особая роль теории физической культуры состоит в том, что знания отдельных дисциплин, таких как анатомия, физиология, биология, педагогика, биохимия, физиология, биомеханика, психология и т.д. сводит все богатство знаний этих наук в целостную концепцию. Теория и методика физической культуры представляет собой обобщенную систему научных знаний о сущности и закономерностях использования физической культуры для физического совершенствования человека.

Отсюда специалист физической культуры, серьезно не изучавший общую теорию физической культуры может знать много фактов из практики, но он лишен знания общих ориентиров и путей, целостного представления о возможностях физической культуры и спорта.

Основные изучаемые вопросы теоретико-методологического и собственно методического характера:

1. Формулировка и толкование основных терминов в сфере физической культуры и спорта.
2. Освещение форм и функций физической культуры в обществе.
3. Определяет цель, задачи и общие принципы системы физического воспитания.
4. Дает характеристику средствам физического воспитания.
5. Обосновывает разнообразные группы методов физического воспитания.
6. Разрабатывает систему принципов физического воспитания, регламентирующих данную деятельность.
7. Излагает и аргументирует теорию и методику обучения технике физических упражнений.
8. Разрабатывает основы методики воспитания всех физических качеств человека.
9. Характеризует формы занятий физическими упражнениями.
10. Рассматривает основы планирования и контроля в физическом воспитании.
11. Раскрывает и обосновывает теоретико-методические особенности использования физической культуры в жизни различных поколений, а также некоторые другие вопросы.

Цель дисциплины:

Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта.
2. Ознакомление со структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов физического воспитания.
3. Обеспечение знаниями сущности закономерностей (принципов) педагогического процесса и системы физического воспитания, о двигательных действиях как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков, о средствах и методах обучения движениям, о структуре процесса обучения двигательным действиям.
4. Изучение основ воспитания физических качеств, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса физического воспитания, целостные представления о закономерностях формирования двигательных умений и навыков.
5. Обеспечение знаний, умений и навыков профессиональной деятельности педагога, структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по физической культуре и спорту, о содержании принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля физического воспитания дошкольников, школьников, студентов и взрослого населения.
6. Формирование системы знаний теории спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов.
7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основные этапы развития системы физического воспитания и спорта страны в контексте развития мировой культуры;
- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- методику подготовки спортсменов;
- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и

формирования двигательных навыков;

- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;

- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп

населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц

различного возраста;

- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

владеть:

- технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий

Система физического воспитания в России, ее цель, задачи и общие принципы

Система физического воспитания - это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей.

Мировоззренческие основы системы физического воспитания исходят из необходимости обеспечения всестороннего и гармонического развития личности. В практическом плане, развитие в процессе физического воспитания способности и умения человека, должны применяться им в своей профессиональной деятельности не во вред, а на пользу обществу и себе.

Научно – методические основы. На основе данных наук (анатомия, физиология, биохимия, медицина, социология, психология педагогика и т.д.) разрабатываются и обосновываются наиболее общие закономерности физического воспитания.

Программно-нормативные основы. В России физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных документов – учебных программ и т.д.

Организационные основы. В России функционируют две крупные формы организации физического воспитания в общегосударственном масштабе: государственная и общественно–самодеятельная. **Государственная форма** - обязательный общий курс физического воспитания, который должны пройти все граждане страны на определенных этапах возрастного развития (в детском саду, школе, вузе, армии и т.д.). **Общественно-самодеятельная форма** предполагает занятия физической культурой на полностью добровольной основе и охватывает, прежде всего, добровольные спортивные общества (ДСО) типа «Динамо», «Спартак» и т.д.

Цель физического воспитания – содействие воспитанию здорового, всесторонне физически подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности.

Для того чтобы конкретизировать цель, сделать ее реальной и понятной используют **задачи**. Они делятся на образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Оздоровительные задачи - одна из существенных специфических групп задач. В нее входят три частные конкретные задачи:

-Укрепление здоровья занимающихся (практические меры для решения этой задачи: планировать, регулировать физическую нагрузку, включать во все виды занятий физические упражнения, циклического характера, использовать силы природы для закаливания).

-Всестороннее и гармоническое воспитание физических качеств. Для

воспитания каждого физического качества существуют апробированная на практике методика.

-Совершенствование телосложения - эта задача предусматривает воспитание правильной осанки, коррекцию недостатков телосложения, а так же пропорциональное развитие мышечной массы.

Образовательные задачи - данную группу образуют три задачи:

1. Формирование основ техники жизненно важных двигательных действий (умений и навыков) ходьба, прыжки, метание, плавание, ходьба на лыжах и т. д.
2. Овладение специальными физкультурными знаниями. О строении и функциях организма. О средствах, методах и принципах физического воспитания, о технике физических упражнений и их влиянии на организм.
3. Формирование интереса к физической культуре и умения самостоятельно заниматься. Преподаватель должен донести до учащихся теоретические знания, достаточные для самостоятельных занятий. Стимулировать положительную мотивацию к физической культуре, формировать организационно-методическую деятельность для самостоятельных занятий.

Воспитательные задачи:

В процессе воспитания необходимо воспитывать нравственные и эстетические качества, умственные способности, чтобы они возвышали человека, делали его социально зрелой личностью.

Основные понятия:

Физическая культура - это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.

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

Физическая подготовка в широком смысле трактуется как процесс воспитания физических качеств и овладение базовыми (жизненно важными) движениями. В узком смысле в теории и практике спорта. В них для различения отдельных сторон подготовки спортсмена (технической, тактической, морально-волевой) понятие «физическая подготовка трактуется только как процесс воспитания физических качеств.

Физическое развитие понимается как процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

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

Физкультурное движение - это многообразное социальное течение, в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и

развитию физической культуры в обществе.

Спорт это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности.

Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

Под термином «принципы» понимают наиболее важные, наиболее существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Если следовать этим требованиям (соблюдать принципы), то положительный эффект физического воспитания достигается быстрее.

Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности. Суть принципа в том, что процесс физического воспитания надо строить таким образом, что бы он не ограничивался совершенствованием только двигательной сферы, а широко распространялся на духовную сущность человека, т.е. в меру возможности развивал его личностные качества и способности.

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (прикладности). Данный принцип в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры - готовить человека к плодотворной физической жизнедеятельности, прежде всего к трудовой, а также к военной.

Принцип оздоровительной направленности. Смысл принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Поэтому при решении специфических задач в любых ситуациях непременным условием является устранение малейших возможностей могущих привести к ухудшению здоровья.

Методы физического воспитания

В физическом воспитании применяются две группы методов: **общепедагогические**, представленные словесными методами и методами наглядного воздействия; **специфические** методы включают в себя три типа: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с воспитанием физических качеств и обучением технике выполнения физических упражнений.

Методы строго регламентированного упражнения

Данные методы обладают большими педагогическими возможностями: позволяют осуществлять двигательную деятельность по строго предписанной программе (по подбору упражнений, их очередности и т.д.), строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, избирательно воспитывать любое физическое качество, эффективно осваивать технику физических упражнений.

Методы делятся на две подгруппы: методы обучения **двигательным**

действиям и методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. В эту подгруппу входят три метода: *целостный метод* - его суть в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре (целиком); *расчленено-конструктивный метод* - применяется при освоении сложного движения, суть метода в том, что движение расчленяют на части и разучивают по частям, затем соединяют части в целостное движение; *метод сопряженного воздействия* является разновидностью «целостного», суть метода в том, что овладение и особенно совершенствование некоторых двигательных действий происходит при значительных физических усилиях. Например, освоить сложные пируэты или сальто в гимнастике в полсилы, или в замедленном темпе овладеть техникой спринтерского бега практически невозможно. Изучая такие двигательные действия, человек проявляет свои максимальные физические возможности, т.е. одновременно происходит сопряженное совершенствование, как техники движения, так и физических способностей.

Методы воспитания физических качеств:

Равномерный метод характеризуется непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью (человек бежит, плавает с продолжительное время с равномерной скоростью)

Переменный метод представляет собой непрерывную работу с изменяющейся интенсивностью (во время бега человек сделал ускорение).

Повторный метод отличается тем, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные промежутки отдыха.

Интервальный метод представляет собой внешне сходный «повторным» способ дозирования нагрузки, но отличается главным образом нормированными (обычно жесткими) интервалами отдыха.

Круговой метод. Идею метода составляет повторение комплекса специально подобранных физических упражнений, направленно воздействующих либо на одно-два физических качества, либо на определенные части тела.

Игровой метод

Когда организация и сам процесс двигательной деятельности построены по определенному замыслу и плану, т.е. на сюжетной основе, то такой способ использования двигательных действий можно назвать игровым методом.

Соревновательный метод

Соревновательный метод используется в двух основных формах: первая форма проявляется в спорте в виде официальных соревнований (отборочные, прикидочные, Олимпийские игры и т.д.)

Вторая форма применяется на уроке (любая эстафета, броски мяча в корзину на попадание, прыжок на результат, кувырок на технику и т.д.)

Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании

Данные методы делятся на две группы: словесные методы и наглядные.

Словесные методы всесторонне раскрываются в курсе педагогики. Поэтому здесь они рассматриваются в самом кратком виде. В физическом воспитании широкое применение получили следующие методы: рассказ, объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжение, указание, команда.

Наглядные методы направлены на создание у занимающихся полноценного представления о движении и его технике.

Метод непосредственной наглядности - учитель (ученик) демонстрирует двигательное действие.

Метод опосредованной наглядности - показ видеозаписи, кинофильма, схем, диаграмм и т.п..

Метод срочной информации – предназначен для получения срочной информации по ходу выполнения двигательных действий с целью их необходимой коррекции, или для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды).

Метод направленного прочувствования движений основан на восприятии сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела, т.е. на мышечном чувстве (выполнение упражнения с помощью преподавателя или товарища).

Средства физического воспитания

Под средствами понимают некоторую реальную силу, необходимую для достижения поставленной цели.

Средства физического воспитания должны быть - безопасны, эстетической направленности и должны способствовать всестороннему как физическому, так и духовному развитию личности, приоритет должны получить традиционные популярные среди населения средства.

Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Физическим упражнением является любое двигательное действие, которое выполняется человеком по закономерностям физического воспитания с целью воздействия на собственную психофизиологическую среду.

Физические упражнения можно разделить на четыре группы: гимнастика, игра, спорт, туризм.

Гимнастика – ее особенность в огромном разнообразии физических упражнений, дает возможность избирательно развивать любое физическое качество, точно дозировать нагрузку, развивает как двигательную, так и умственные способности.

Игра - двигательная активность с сюжетом. Ценность игры в том, что она в большей степени, чем другие средства одновременно совершенствует как психофизические, так и духовные качества.

Спорт - соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней с целью достижения высоких результатов. Спорт единственное средство

физического воспитания, основное назначение которого рассчитано на максимально возможное развитие психофизических способностей человека.

Туризм - специально организованные передвижения в форме пеших и водных походов, горных восхождений и т. д. Большинство двигательных действий выполняемых в процессе передвижений имеют непосредственно прикладное значение.

Таким образом, наличие относительно самостоятельных групп физических упражнений обеспечивает всестороннее физическое воспитание, удовлетворяет индивидуальные запросы людей.

Содержание и форма физического упражнения. Содержание физического упражнения представляет собой совокупность процессов и элементов, образующих конкретное упражнение. Различают внутреннее и внешнее содержание.

Внутреннее содержание - совокупность физиологических, психологических, биомеханических процессов происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (одни физические упражнения требуют проявления преимущественно силовых способностей, другие скоростных и т. д.).

Внешнее содержание - совокупность элементов составляющих физическое упражнение (прыжки в длину: состоит из разбега, толчка, полета, приземления).

Форма физического упражнения (или техника) - определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

Содержание и форма (техника) физических упражнений между собой тесно взаимосвязаны.

Классификация физических упражнений - распределение в зависимости от классификационного признака на отдельные группы. В практике существует много разных классификаций:

1. *По анатомическому признаку* (упражнения для рук, ног, пресса, спины и т.д.);
2. *По признаку воспитания физических качеств:*
 - скоростно-силовые виды упражнений (спринт, метание, прыжки, штанга и т. д.);
 - упражнения циклического характера на выносливость (бег на средние, и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т. д.);
 - упражнения, требующие высокой координации (гимнастика, акробатика, фигурное катание);
 - упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков (спортивные игры, борьба, бокс);
3. *По признаку биомеханической структуры* движения выделяют циклические, ациклические и комбинированные упражнения.
4. *По признаку физиологических зон мощности* различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.
5. *По признаку спортивной специализации* – все упражнения полезно

объединить в три группы: соревновательные (целевые), специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения.

Характеристика техники физических упражнений

Техника физических упражнений - это определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

В физическом упражнении выделяют три фазы: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, замах при метании диска).

Основная фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (например, выполнение поворота и финального усилия в метании диска).

Заключительная фаза завершает действия (например, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метании).

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

Пространственные характеристики. 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 прыжок с места во многом определяют эффективность отталкивания и полета и конечного результата.

Не менее важную роль играет 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 при метании копья или диска от правильного положения 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: двигательность приложения сил и, следовательно, величину ускорения; полноту растяжения и сокращения мышц; эстетику и красоту

выполняемых движений, характерных для художественной гимнастики, фигурного катания. 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.).

Временные характеристики. 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). 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, величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и т.д.).

Динамические характеристики отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются: силы активного сокращения - тяги мышц, 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.).

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений 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.

Физический труд как средство физического воспитания. Физическое воспитание нельзя заменить физическим трудом. Наиболее существенные различия между ними по цели деятельности, по влиянию на всестороннее физическое развитие, по нагрузке.

Оздоровительные силы природы и как средства физического воспитания (солнце, воздух, вода).

Оздоровительные силы применяют как необходимые условия организации физических занятий, как относительно самостоятельные средства закаливания и оздоровления организма занимающихся.

Гигиенические факторы как средства физического воспитания.

К ним относятся: личная и общественная гигиена, соблюдение режима сна, питания, труда и отдыха и т.п.

Туризм, как средство физического воспитания.

Туризм - массовая форма активного отдыха и оздоровления людей, одно из важных средств воспитания человека.

Виды туризма классифицируют:

По степени сложности: степенные и категорийные.

По возрастному признаку: для детей, для школьников, для взрослых.

По способу передвижения: активный и пассивный.

По месту пребывания туриста: международный (въездной, выездной) и внутренний (въездной, выездной).

По степени организации: плановый (организованный) и самодеятельный.

По преследуемой цели путешествия: со спортивной целью, с учебной целью, познавательной целью, исследовательской целью, религиозной целью, коммерческой целью.

Спортивный туризм

Основные виды: пешеходный, водный, лыжный, горный.

Специальные виды: велосипедный, спелеотуризм, автомототуризм, путешествие автостопом, путешествие на мотонартах, экспедиционный туризм, экзотические путешествия (на лошадях, на оленях, на собачьих упряжках, на слонах, на верблюдах, подводные путешествия), путешествия по воде (сплав на плотах и лодках, на байдарках, на парусно-моторных яхтах, шлюпках, катерах, катамаранах).

Смешанные виды: горнопеший, горнолыжный, пешеходно-горной заброской.

Виды спорта, практически связанные с туристическими путешествиями: спортивное ориентирование, горное восхождение, альпинизм, скалолазание, ледолазание, гребля, парусный спорт.

Школьные программы по физической культуре включают в свое содержание туристическую подготовку с 1 по 11 класс, она входит в разделы внеклассной работы и физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

Внеклассная работа подразумевает занятия в спортивных секциях, группах общей физической подготовки. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом пола и интересов. Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. Материал по специальной физической подготовке представлен в программе отдельно по основным видам спорта.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия включают проведение ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слетов, физкультурных праздников.

Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими

упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Каждая тема занятий должна предполагать как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы; рисование природных объектов; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов; экскурсии).

Они должны способствовать освоению занимающимися основ познания в вопросах краеведения; азбуки туристско-бытовых и санитарно-гигиенических навыков; организации туристского быта в полевых условиях; ориентирования по местности в условиях своего микрорайона (школьного двора); формирования физкультурно-туристских знаний, умений и навыков; обучения двигательным навыкам и действиям; общего укрепления здоровья и закаливания организма; развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладения техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время экскурсий в природу, туристских прогулок, походов выходного дня. Организация оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности должна строиться дифференцированно, с учетом индивидуальных возрастных и половых особенностей младших школьников и быть личностно-ориентированной. Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально-психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил. Каждое мероприятие - туристская прогулка, мини-соревнования, физические упражнения, экскурсия и прочие - должно предполагать общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Систематическую оздоровительно-познавательную, туристско-краеведческую деятельность с *младшими школьниками 1-4 классов* необходимо строить на непрерывно сменяющихся друг друга, а в некоторых случаях и накладывающихся друг на друга циклах (макро-, микро- и мезо-), каждый из которых должен включать: подготовку к мероприятию, его организацию и проведение (игры на свежем воздухе, экскурсии, туристские прогулки, физические упражнения, мини-походы, однодневные походы, мини-соревнования и др.) и подведение его итогов (оформление выставки творческих работ; творческие отчеты - инсценировки, рассказы и пр.; оформление стенных фотогазет; проведение вечеров, состязаний и КВНов, совместный анализ достижений и промахов на состязаниях и мини-соревнованиях).

Туристическая подготовка 5-9. Ежегодно проводится не менее четырех походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону с

альпенштоком, страховка и самостраховка, доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.

Туристическая подготовка 10-11. Ежегодно проводится не менее четырех походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях.

Ориентирование по карте и без нее, разбивка бивуака в разных климатических условиях, преодоление реки (оврага) по навесной переправе, спасательные работы. Выполнение нормативов III и II спортивных разрядов по туризму.

Гимнастика, как средство физического воспитания

Гимнастика – исторически сложившаяся педагогическая научная дисциплина представляющая совокупность специфических средств и методов физического воспитания и спорта, способствующая достижению психофизического совершенства человека.

«Гимнос» в переводе с древне греческого – нагой, обнаженный. Второй вариант перевода «гимназо» - упражняю, третья трактовка перевода - упражняю, тренирую.

Гимнастика одно из древнейших средств физического воспитания народов мира. Под гимнастикой подразумевали любую форму занятий физическими упражнениями, целью которых было телесное совершенствование средствами: единоборств, метания, фехтования, плавания и т. д.

Искусству гимнастики в Древней Греции обучались дети Спарты (IX в. до н.э.) с 7 лет; в Афинах с 12 лет. Основой программ служили упражнения для подготовки воинов. Национальные виды гимнастики стран Китая (ушу) и Индии (йога) родившиеся до н.э. пройдя жерло истории, сохранились до наших дней. В основу современного физического воспитания в России положена педагогическая гимнастика П.Ф. Лесгафта (1837 - 1909), которая, основываясь на определенных принципах, имела четыре ступени совершенствования. В конце XIX века в мире получила развитие спортивная гимнастика. Для руководства международными соревнованиями в 1881 году была создана международная федерация гимнастики. Организацию по всем видам спорта стал возглавлять Международный олимпийский комитет (МОК) в 1894 г.

В образовательных учреждениях России **Гимнастика** является основным разделом учебного плана программы по физической культуре.

Гимнастика базовый вид спортивной деятельности, формирующий основные навыки, школу двигательных действий, красоту, эстетику их выполнения, воспитывает все физические способности ребенка, начиная с раннего возраста.

Задачи гимнастики:

1. Укрепление здоровья занимающихся, развитие двигательных и психических способностей, необходимых для овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной

осанки, бытовым, профессиональным, военно-прикладным двигательным умениями и навыками.

2. Формирование специальных знаний (терминологии, техники страховки, последовательности изучения гимнастических упражнений), навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.
4. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, осознанного отношения учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите родины.

Классификация видов гимнастики

Гимнастика представлена тремя направлениями:

1 группа — **оздоровительные виды**: гигиеническая и вводная гимнастика, физкультурная минутка и физкультурная пауза, лечебная и ритмическая гимнастика, оздоровительный фитнес.

2 группа — **образовательно-развивающие виды**: основная гимнастика, женская, атлетическая, профессионально-прикладная гимнастика.

3 группа — **спортивная: спортивно-массовые и спортивные виды** (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика и спортивная аэробика).

Основные средства гимнастики

Гимнастические упражнения являются основным средством физического воспитания:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- упражнения гимнастического многоборья;
- акробатические упражнения;
- упражнения художественной и ритмической гимнастики;
- упражнения оздоровительной гимнастики;
- прикладные упражнения.

Строевые упражнения – упражнения помогающие педагогу в организации урока, массовых мероприятий, праздников, парадов. **Основные понятия**: управление строем, правила подачи команд, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении, перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка, размыкания.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – физические упражнения выполняемые в первой (подготовительной) части урока, решающие задачи подготовки организма ребенка к выполнению физической нагрузки основной части урока.

Акробатические упражнения - гимнастические упражнения, развивающие гибкость, координационные и силовые способности. Пример: кувырок вперед, требует определенной техники, умения выполнить следующие

подготовительные упражнения: упор присев, группировку (упражнения развивающие гибкость), перекаат из группировки в положение стойки (толчок руками выполняется за счет силовых способностей), в целом кувырок - это сложно-координационное гимнастическое упражнение.

Упражнения художественной и ритмической гимнастики, хореографические упражнения – движения руками, ногами, туловищем развивающие гибкость суставов, мышечную силу, упражнения формирующие осанку. Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение и включают: прыжки, повороты, элементы классического балета, танца. Хореографические и акробатические упражнения составляют композицию **вольных упражнений (В/У)** в спортивной гимнастике. В художественной гимнастике хореографические и акробатические упражнения сочетаются с дополнительными движениями с предметом: мячом, обручем, скакалкой, лентой, булавами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Как вид спорта, спортивная гимнастика у женщин представлена упражнениями на четырех видах гимнастического многоборья: опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения. У мужчин – шесть видов гимнастического многоборья: конь-махи, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина, вольные упражнения. Все снаряды отличаются друг от друга особенностью движений, формирующих специальные двигательные навыки,

Прикладные упражнения – упражнения в лазании, перелазании, преодолении препятствий (подъемы и спуски по лестнице, канату; перепрыгивание, подлезание, перелазание преград гимнастических городков, виды бега с переноской людей, тяжестей на определенное расстояние; прыжки с высоты). В комплексе все эти упражнения называются полосой препятствий. Они предназначены для освоения прикладных видов гимнастики в профессиональной деятельности экстремальных специальностей: военных, служб МЧС, подводников, летчиков, космонавтов.

Упражнения оздоровительной гимнастики – дыхательная гимнастика, гимнастика для мышц глаз, формирующая осанку, суставная гимнастика, релаксирующая гимнастика, гимнастика стретч, гимнастика контролирующая внимание. Все перечисленные виды оздоровительной гимнастики необходимо применять на уроке физической культуры.

Урок физического воспитания - основная форма организации занятий по физическому воспитанию в школе

Физическое воспитание школьников осуществляется главным образом на уроках физических упражнений, для того чтобы исключить в уроках стихийность, они обязательно должны планироваться в форме плана-конспекта, в нем указываются конкретные задачи урока (образовательные, воспитательные, оздоровительные, развивающие); содержание частей урока,

определяется нагрузка по каждому упражнению, обозначаются методы обучения, определяется методика организации занимающихся, отмечаются приемы страховки и помощи при выполнении сложных движений.

Приняты следующие правила постановки и формулирования задач:

- при обучении движениям задачи решаются в следующей последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование;
- при решении задач воспитания физических качеств первыми в основной части урока решаются задачи на воспитание скоростных способностей, затем можно скоростно-силовые способности, далее целесообразно заниматься воспитанием силы в сочетании с гибкостью (чтобы избежать закрепощение мышц). Решение воспитательных задач может планироваться в любой части урока и в любой последовательности. Число задач на уроке 2-3, т.к. больше трех задач на качественном уровне невозможно осуществить.

Структура урока - 3 части.

Подготовительная часть. Начальная организация, рапорт, задачи, обеспечение психологического настроя. Общая разминка организма, специальная разминка тех мышц, которые будут нести основную нагрузку. Продолжительность 10-20% от общего времени урока.

Основная часть- решаются конкретные задачи. Обучение техники, воспитание физических качеств, морально-волевых (продолжительность 25-30 минут).

Заключительная часть- снижение функциональной активности, и приведение его в нормальное послерабочее состояние (упражнения на гибкость, расслабление, уборка мест, построение).

Для оценки педагогического эффекта урока введены критерии:

Общая плотность урока - отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока. Педагогическими оправданными затратами времени являются: построение, установка снарядов, сообщение задач, показ и объяснение упражнения, выполнение упражнений, необходимый отдых и т. д.

Моторная плотность урока - отношение времени затраченного на выполнение физических упражнений к общей продолжительности урока (с помощью хронометрирования).

Регулировать нагрузку на уроке возможно изменением амплитуды упражнений, скорости, исходных положений, числа повторений и т. д.

Оценка успеваемости учащихся определяется:

- нормативами или тестовыми заданиями предусмотренными программными требованиями;
- качеством выполнения программных двигательных действий;
- степенью усвоения соответствующих знаний и умений.

Специалисты школьной методики рекомендуют, чтобы каждый учащийся за одну учебную четверть имел по 6-8 оценок, на основании которых выводится итоговая за четверть, годовая успеваемость определяется с учетом четвертных оценок.

Методы организации занимающихся на уроке: фронтальный (все

занимающиеся выполняют упражнения одновременно под руководством преподавателя), групповой (учащиеся делятся на группы, каждая из которых получает отдельное задание), индивидуальный (учащийся получает индивидуальное задание), круговой (повторение упражнений на «станциях», которые располагаются по кругу), поточный (учащиеся выполняют упражнения поочередно)

Страховка и помощь на уроке Для предупреждения травматизма, преподаватель обязан постоянно держать в поле своего внимания следующее:

- важно добиваться того, чтобы учащиеся самостоятельно концентрировали свое внимание на обеспечении личной безопасности, а также развивать чувство ответственности за безопасность товарищей;
- контролировать прежде всего выполнение поручений по взаимопомощи, страховке, а так же все распоряжения, связанные с обеспечением безопасности занимающихся;
- надо знать специфические источники опасности (на воде - одни, в метаниях - другие и т.д.), а основательной подготовкой занятий и разъяснением их опасности - предупреждать возможный травматизм.

Подготовка преподавателя к уроку

Составление плана-конспекта урока:

- формулируются задачи урока, и определяется очередность их решения;
- разрабатывается содержание, методика, дозировка нагрузки основной части;
- после составления основной части приступают к разработке подготовительной части. При этом вначале разрабатывают содержание и методику специальной, а только после этого - общей разминки;
- в конце разрабатывается содержание заключительной части, чтобы привести организм в нормальное послерабочее состояние;

Проверка личной практической подготовки преподавателя (умение показать), подготовка места инвентаря, подготовка помощников.

Оценка деятельности учащихся на уроках физической культуры

Оценка успеваемости является важным звеном учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Значимость оценки обусловлена, с одной стороны, повышением активности учащихся на уроках, ответственности за освоение разделов школьной программы.

Однако оценка успеваемости несет положительный эффект только тогда, когда она объективна и не зависит от поведения ученика или его прилежания. Оценка определяется по нормативам или тестам, предусмотренных программой, по качеству выполнения программных двигательных действий, а так же по степени усвоения знаний и умений.

В практике физического воспитания выделяют три взаимосвязанных вида учета успеваемости: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный учет ставит своей задачей выявить готовность учеников к усвоению учебного материала очередного раздела программы. С его помощью, фиксируют степень владения двигательными действиями,

изученными ранее и необходимыми для освоения учебного материала предстоящей четверти. Он дает возможность судить о темпах развития физических способностей. Данные предварительного учета необходимы учителю для разработки и уточнения плана учебной работы на предстоящую четверть, внесения определенной коррекции в содержание домашних заданий.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. С помощью текущей проверки можно оценивать степень владения двигательными действиями на любом этапе обучения, физическую подготовленность по соответствующим параметрам, степень усвоения полученных знаний. Важно, чтобы при комментировании оценки ученик понял, за что ему выставлен тот или иной балл и что нужно для того, чтобы его повысить или сохранить. Оценивая успеваемость учитель получает необходимую информацию о возможностях занимающихся усваивать учебный материал, объективно оценивает эффективность учебного процесса.

Текущий учет - совершенно необходим для управления учебным процессом, он предоставляет возможность постоянно корректировать содержание каждого урока. Это корректировка отражается в планах - конспектах уроков.

Итоговой учет успеваемости сводится к выставлению оценок за четверть и год. Он включает результаты текущей успеваемости, как за технику владения двигательными действиями, так и за результаты физической подготовленности. Последнее, является решающим фактором в выделении оценки за четверть и особенно за год. Это объясняется тем, что отставание в физической подготовленности может привести к снижению усвоения последующего учебного материала, создать трудности в овладении школьной программой в целом.

Учет успеваемости проводят в разных формах. В практике физического воспитания наиболее часто используют устный опрос по теоретическим занятиям, практическую демонстрацию разученного двигательного действия, контрольные задания с целью выявления уровня развития физических качеств и способностей. Основным документом учета успеваемости учеников по физической культуре является журнал. В нем отмечается посещаемость уроков, оценки за урок, четверть, год. В отведенных страницах сведения о физической подготовленности, сдаче контрольных нормативов, принадлежности в медицинской группе.

Физкультурно–оздоровительная работа в режиме учебного дня в школе

В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течении учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной

деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей занятий:

Утренняя гимнастика до учебных занятий.

Ее цель - способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основная гимнастика до занятий - это комплексы из 7-9 физических упражнений, выполняемые в течении 6-7 минут (в младших классах не более 5-6 минут). Комплексы упражнений обновляются через 2-3 недели, т. е. 2-3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при непогоде в проветренном помещении. Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя предметники, ведущие первый урок в классе.

Физкультминутки и физкультпаузы на уроках.

Их цель - снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки. Физкультминутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления (нарушение внимания, снижение активности) под руководством учителя или физорга. Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок. Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений (потягивания, прогибания туловища, наклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками), повторяются упражнения по 4-6 раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1-2 минуты. В старших классах проводятся физкультпаузы во время занятий в учебно-производственных мастерских (на уроках труда).

Игры и физические упражнения на удлиненных переменах являются хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановлением работоспособности в процессе учебного дня. Важными условиями проведения игр и физических упражнений, достаточное количество инвентаря и оборудования. Как правило, во всех играх дети участвуют по желанию.

Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час) - направлены на решение таких задач: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня умственной и физической работоспособности; поддержание ее уровня на протяжении учебного года; совершенствование двигательных умений и навыков, изученных на уроках физической культуры; воспитание привычки самостоятельно заниматься.

Физкультурные занятия в группах продленного дня проводятся на свежем воздухе. Они не регламентируются так строго по структуре и времени, как уроки физической культуры. Распределение времени выполнения различных упражнений и игр зависит от климатических условий, материальной базы подготовленности детей. Занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть (10-15 минут) состоит из построения

разновидностей ходьбы, медленного бега, обще развивающих или подготовительных упражнений.

Основная часть (от 30 до 60 минут, в зависимости от общего времени занятия), содержит в себе подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения. А так же самостоятельную двигательную деятельность (игры, физические упражнения).

Заключительная часть (5-7 минут) в основном направлена на организационное окончание занятий, включает общее построение, спокойную ходьбу, малоинтенсивные подвижные игры, игры на внимание. При такой структуре занятия обеспечивается постепенное нарастание физической нагрузки в начале его и постепенное снижение к концу. Организация физических занятий возлагается на воспитателей групп продленного дня.

Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе

Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе строится по двум направлениям. Первое направление характеризуется организацией регулярных занятий физическими упражнениями исходя из потребностей и интересов школьников. Здесь выделяют такие формы занятий, как спортивные секции по видам спорта, секции ОФП, секции ритмической и атлетической гимнастики. Второе направление - школьные соревнования, туристские походы и слеты, праздники физической культуры, дни здоровья, плавание и т. д.

Цель внеклассных форм состоит в том, чтобы:

- содействовать успешному и полному овладению материалом программы по предмету «Физическая культура».
- удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей имеющих способности к определенному виду спорта.
- обеспечить здоровый, активный, содержательный отдых.

Содержание занятий определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников. Занятия проводят не только учителя физической культуры, но и общественные тренеры, и инструкторы, а так же спортсмены - старшеклассники.

Кружки физической культуры создаются для работы с детьми младшего школьного возраста. Основными задачами являются приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, внедрение физической культуры в повседневную жизнь, повышение уровня физической подготовленности. Кружки работают в течение учебного года 1-2 раза в неделю по 45-60 минут. В содержание занятий включаются физические упражнения, подвижные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей. Кроме того, в кружках проводится подготовка к участию в физкультурно-спортивных праздниках, днях здоровья и т. д.

Спортивные секции создаются для учащихся средних и старших классов (5-11 кл.). В них решаются задачи, определяемые требованиями выбранной спортивной специализации, подготовка занимающихся к спортивным соревнованиям. Занятия проводят 2-3 раза в неделю по 1-1,5 часа.

Спортивные соревнования характеризуются разнонаправленностью содержания, высокой эмоциональной насыщенностью, возможностью учащихся проявлять свои личностные качества. Столь значительный диапазон положительных свойств, спортивных соревнований, позволяет решать многие задачи. Массовые физкультурные мероприятия (дни здоровья, походы, соревнования), эти мероприятия содействуют сплочению коллектива, дружбы между учащимися; пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни; отбор перспективных учащихся с целью привлечения их к регулярным занятиям в спортивных секциях; выявление сильнейших школьников для комплектования сборных команд класса школы. Программу физкультурных мероприятий разрабатывают и утверждают в начале года.

Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются (на основании углубленного медицинского осмотра) на три медицинские группы: основную (не имеющие отклонений в состоянии здоровья), подготовительную и специальную.

Подготовительная группа формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность. Основными задачами с учащимися этой группы являются укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений, и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, в эстафетах. Двигательные задания школьникам этой группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

В специальную группу включаются учащиеся, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение в эту группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от заболевания)

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; являются:

1. Укрепление здоровья
2. Повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью
3. Повышение иммунитета и сопротивляемости организма
4. Формирование или коррекция правильной осанки
5. Обучение рациональному дыханию
6. Освоение основных двигательных умений и навыков
7. Воспитание морально-волевых качеств

Для решения этих задач организуются занятия. Конкретная программа занятий составляется учителем физической культуры совместно с врачом.

В зависимости от характера заболеваний учащихся отнесенной к специальной медицинской группе разделяют на подгруппы: с болезнями сердца, верхних дыхательных путей и легких, с глазными заболеваниями, с ожирением, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Урок строится по стандартной форме: подготовительная, основная, заключительная части. Однако от обычных уроков он принципиально отличается, т. к. увеличивается продолжительность подготовительной и

заклучительной частей. В подготовительной части (до 20 минут) выполняются ОРУ в медленном и среднем темпе, чередуясь с дыхательными упражнениями. Нагрузка повышается постепенно. Применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Подбор упражнений в основной части урока (20-22 минуты) предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие (в пределах возможностей) основных физических качеств. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, т. к. позволяют дозировать нагрузку. Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики, лыжной подготовки. Полностью исключаются акробатические упражнения, и упражнения связанные с натуживанием, а так же с продолжительными статическими напряжениями. В заключительной части урока (3-5 минут) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

Двигательные режимы для детей с ослабленным здоровьем рекомендуется выполнять при ЧСС 120-130 уд/мин., с постоянным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140-150 уд/мин.

Двигательные режимы при ЧСС 130-150 уд/мин. Являются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект.

Учитель физической культуры контролирует нагрузку по пульсу, дыханию, и внешним признакам утомления детей. Кроме уроков используются и другие формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья: утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика до уроков, физкультурные минутки во время общеобразовательных уроков, физкультурные паузы во время выполнения домашних заданий, подвижные игры небольшой интенсивности на переменах, различные спортивные развлечения на свежем воздухе в летнее и зимнее время года и др.

Основы обучения двигательным действиям

Процесс обучения двигательным действиям представляет сложную специфическую задачу для преподавателя. Успешность обучения зависит от методической подготовленности преподавателя, а также от полноценной готовности обучаемого.

Полноценная готовность ученика складывается из трех основных предпосылок: физическая, двигательная, психическая виды готовности.

Физическая готовность. Для разучивания двигательного действия, обучаемый должен иметь необходимый уровень развития физических качеств. Прежде чем приступить к освоению техники упражнения, с помощью тестов надо определить уровень физической готовности. Если необходимые качества недостаточно развиты, планируется предварительный период физической подготовки.

Двигательная готовность: ее смысл состоит в том, что быстрота освоения нового движения зависит от продолжительности формирования его ориентировочной основы.

Психическая готовность: процесс обучения становится плодотворным, только в том случае если ученик имеет положительную мотивацию к обучению, если он психологически настроен на серьезный труд по освоению техники.

Процесс обучения любому двигательному действию условно делится на три этапа:

1. Этап начального разучивания. Этап в целом соответствует фазе иррадиации нервных процессов в коре головного мозга и связан с формированием основ техники на уровне предумения, предполагающего выполнение изучаемого двигательного действия в общих чертах.
2. Этап углубленного разучивания. Он соответствует фазе концентрации нервных процессов и в итоге сопряжен с формированием двигательного умения.
3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования строится на основе динамического стереотипа и предполагает формирование двигательного навыка.

Выделенные этапы имеют свою цель и задачи, особенности реализации методических принципов, методов обучения.

1. Этап начального разучивания: цель этапа в том, чтобы сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах (ООД - ориентировочная основа действия)

Задачи:

- 1). Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.
- 2). Создать двигательные представления по ООТ (основным опорным точкам) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.
- 3). Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах.
- 4). Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно:

1. Преподаватель сообщает информацию о сущности двигательных действий.
2. Показывает само двигательное действие, акцентируя внимание на основном звене техники. Показ рекомендуется сопровождать словесными комментариями.
3. Далее идет запоминание, осмысление, исполнение. Для создания двигательных представлений ученик выполняет подводящие упражнения или трудные элементы, как по отдельности, так и в целостной структуре. Когда действие выполняется в целом, без грубых технических ошибок, цель этапа достигнута.

Методические особенности этапа в следующем широко применяются словесные и практические методы. Первая задача обеспечивается сочетанием

словесных и наглядных методов. Вторая задача - добавляются практические методы: расчлененный, целостный и повторный.

2. Этап углубленного разучивания: цель этапа - сформировать полноценное двигательное умение на вполне осознаваемой и контролируемой ООД.

Задачи:

- 1) Уточнить действие во всех ООТ как в основе, так и в деталях техники.
- 2) Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля.
- 3) Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в основном звене.

Эти задачи решаются параллельно. Акцент на целостное выполнение. Управление действием в хорошо разученных элементах переходит на подсознательный уровень. Таким путем повторяют до получения устойчивого результата, в качестве целостного выполнения.

Особенности методики: используются словесные методы, в том числе самоанализ. Наглядные методы к концу этапа снижаются, за исключением методов срочной информации. Из практических методов ведущим становится целостный метод, в случае необходимости расчленено-конструктивный. На этапе необходимо соблюдать следующие методические правила: хорошее самочувствие учеников, число повторений постепенно увеличивать, но при снижении качества выполнения обучения надо прекратить на этом занятии. Интервалы отдыха между повторениями сокращаются. Обучение на этапе планировать в первой половине основной части урока.

3 Этап закрепления и дальнейшего совершенствования: Цель – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Задачи

- 1) Добиться стабильности и автоматизма.
- 2) Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
- 3) Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования. Задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, т.к. все они взаимосвязаны. Внимание обращают на совершенствование индивидуального ритма и других характеристик техники. Особенно направленных на снижение координационной напряженности.

Особенности методики. Из группы словесных методов - углубленный анализ и самоанализ техники, групповой разбор. Роль наглядных методов снижается, из практических методов ведущим остается целостное повторение. Начинает применяться метод сопряженного воздействия, соревновательный. Число повторений может варьироваться с целью повышения надежности можно включать помехи, практиковать постепенное включение в условия приближенные к целевому назначению.

Принципы обучения двигательным действиям

Методические принципы – это основные ориентиры (или правила), в которых сконцентрированы обязательные требования к проведению процесса физического воспитания для обеспечения необходимого эффекта.

Принцип сознательности и активности - является одним из важнейших, т.к. связывает физическую и духовную сущность личности. Назначение принципа в том, чтобы сформировать у учащихся глубокое осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности

Основные пути реализации принципа на практике:

- 1.Сообщать занимающимся в доступной форме знания о физической культуре, о средствах и методах физического воспитания, о физических качествах
- 2.Добиваться сознательного выполнения заданий, чтобы учащиеся понимали смысл, проникали в сущность изучаемых движений.
- 3.Ставить не только конкретные задачи, реализуемые на отдельных занятиях, но и перспективные цели.
- 4.Формировать мотивы физической деятельности.
- 5.Формировать устойчивый интерес.
- 6.Ставить в условия требующие творчества.

Принцип наглядности - связан с ощущением и восприятием тех или иных реакций с помощью различных анализаторов (зрения, слуха, мышечно - связочного аппарата). Назначение принципа наглядности в следующем:

- Создание зрительного и двигательного представления изучаемых двигательных действий.
- Содействие разностороннему глубокому пониманию сущности физкультурно – спортивной деятельности.
- Облегчение и ускорение процесса обучения двигательным действиям.

Пути реализации на практике:

- 1) Систематически использовать разнообразные формы наглядности (показ упражнения в целом и по частям, замедленный показ, демонстрация наглядных пособий: схем, рисунков, фото, видео, применять музыкальные сопровождения, звуковые сигналы, различные ориентиры).
- 2) Находить наиболее оправданные соотношения в использовании разных форм наглядности (чтобы ускорить процесс совершенствования целесообразно искусственно выключать зрительный анализатор, например, ведение баскетбольного мяча с закрытыми глазами и т. д.).
- 3) Находить разумные соотношения наглядности и слова в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся. При этом надо помнить что, с увеличением возраста, и уровня подготовленности удельный вес наглядности целесообразно снижать, а слова повышать.
- 4) Для развития наблюдательности надо практиковать специальные задания по наблюдению за техникой, тактикой более сильных команд, и последующим анализом увиденного.

Принцип доступности и индивидуализации - предусматривает обязательный учет индивидуальных возможностей занимающихся, в плане определения для

них посильных нагрузок и заданий. Назначение принципа в том, чтобы обеспечить для каждого наиболее оптимальные условия для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков. Исключать вредные последствия для организма человека (непосильные нагрузки, требования, задания). Разработаны общие положения, которые служат лишь ориентирами в реализации принципа на практике:

- 1) Определить меру доступного, руководствоваться учебными программами и нормативными требованиями.
- 2) Сведения об индивидуальных возможностях можно получить, применяя тесты, а так же систематического врачебного контроля.
- 3) Важным моментом для определения допустимых нагрузок является положение о постепенности их увеличения и усложнения.
- 4) Для практического осуществления принципа доступности важно соблюдать методические правила - от легкого к трудному, от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному.

Принцип систематичности - в физическом воспитании этот принцип признается центральным. Сущность принципа в том, что физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании нагрузок с необходимым отдыхом.

Назначение принципа в том, чтобы обеспечить суммирование срочных сдвигов в организме, достигнутых благодаря фазам сверхвосстановления; в обеспечении адаптации организма к предъявляемым ему нагрузкам. Принципы реализуются путем соблюдения методических требований:

1. Исключать неоправданные перерывы в занятиях.
2. Рационально чередовать нагрузку и отдых.
3. При построении занятий необходимо соблюдать единство повторения пройденного материала и включение нового, вариативного.

Принцип прогрессирования - выражает тенденцию неуклонного повышения требований к занимающимся. По мере выполнения одной и той же нагрузки, организм адаптируется, поэтому важно постепенно увеличивать тренировочные нагрузки.

Основным назначением принципа является:

1. Обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков, а так же адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств и повышением физической работоспособности.
2. Обеспечение их прогрессивного совершенствования и тем самым расширение функциональных возможностей организма.

Величина физической нагрузки на уроках физической культуры

Физическая нагрузка - это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Доза нагрузки - это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности.

Дозировать нагрузку - значит строго регламентировать ее объем и

интенсивность.

Объем нагрузки определяется количеством выполняемых упражнений, затратами времени на занятия, дистанциями, и др. показателями.

Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость - чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность и наоборот. По характеру мышечной работы нагрузки могут быть стандартными и переменными. Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели – частота сердечных сокращений за единицу времени и внешние признаки утомления учащихся. Эти показатели отражают величину воздействия физической нагрузки на организм, что позволяет определять и дозировать нагрузку.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему интенсивности, интервалом отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, т. к. ведут к потере учебного времени, а чрезмерные - вред организму.

Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. Поэтому постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием. Широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина ЧСС.

При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их, величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин., т. к. при этом наблюдается максимальный ударный объем сердца. Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин., соответствует порогу тренирующей нагрузки.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 уд/мин.

Следовательно, наибольший общеукрепляющий оздоровительный эффект на занятиях с учащимися подросткового и юношеского возраста достигается упражнениями аэробной направленности средней и большей интенсивности (с помощью подвижных игр, эстафет, спортивных игр, плавания, бега, ходьбы на лыжах).

Диапазон нагрузок средней интенсивности составляет 130 - 160 уд/мин. И большей интенсивности - 161 - 175 уд/мин.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений

на функциональную активность органов и структур организма детей школьного возраста.

Регулирование нагрузки на уроке физической культуры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами. В частности:

- изменение количества повторений одного и того же упражнения;

- изменение суммарного количества упражнений;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений;
- варьирование величин внешних отягощений;
- выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях;
- изменение исходных положений;
- изменение длины дистанций;
- увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений;
- варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и др.).

В каждом конкретном случае преподавателем применяются наиболее оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач урока.

Физические качества и методики их развития

Сила и методика ее развития

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.

Существует три режима работы мышц, в которых может проявляться сила:

1) статистический режим - проявляя силу, мышцы не изменяют своей длины; 2) преодолевающий режим - мышца уменьшает свою длину (при подтягивании на перекладине двухгловенствующая мышца, напрягаясь - сокращается); 3) уступающий режим - мышца несколько удлиняется (при спрыгивании с высоты мышцы задней поверхности бедра и голени насильственно растягиваются под воздействием веса тела и скорости движения. В зависимости от режима работы мышц, массы, скорости движения и продолжительности работы различают три вида силовых способностей:

1. Собственно- силовые способности, проявляемые в статическом режиме и медленных движениях.
2. Скоростно-силовые способности, сочетание скорости и силы «взрывная сила» - это способность проявлять большую силу в минимальное время (в прыжках, метаниях, боксе, борьбе)
3. Силовая выносливость, способность противостоять утомлению при продолжительных силовых нагрузках.

Абсолютная сила - максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-нибудь движении, например сила рук, ног, спины.

Относительная сила- отношение абсолютной силы в каком-то движении к собственному весу человека. Определяется делением абсолютной силы на собственный вес.

Основным средством воспитания силы являются силовые упражнения - упражнения с внешними отягощениями (штанга, партнер, тренажер), упражнения отягощенные весом собственного тела, упражнения в самосопротивлении.

В практике существуют четыре методических направления: метод непредельных отягощений, метод предельных и околопредельных отягощений, метод статических усилий, метод динамических усилий.

1. Метод непредельных отягощений - в рамках этого метода выделяют несколько частных методов в зависимости от величины отягощений (метод малых отягощений - повторный максимум 19-25 раз; средних - повторный максимум 7-12; больших 4-6). Сущность метода в том, что непредельный вес человек поднимает максимально возможное число раз (до отказа). Отягощения нормируют в пределах от 50% до 80% от индивидуального максимума. Однако оптимальными отягощениями являются 75% - 80% от максимальных. Для метода характерен большой объем работы. Вероятность получения травм снижается, отсутствует максимальное натуживание. Контроль над техникой выполнения. Недостатки метода - не возможно добиться максимального развития силы, т. к. ценные для прироста силы последние повторения выполняются на фоне утомления ЦНС.
2. Метод предельного и околопредельного отягощения - основной метод для развития максимальной силы. Предельным отягощением считается такое, которое человек может выполнить без эмоционального напряжения всего один раз, околопредельный 2-3 раза. Ценность метода в том, что он позволяет развивать максимально возможную силу человека, при невысоких суммарных объемах нагрузки, занятия с предельными весами не ведут к росту мышечной массы. Недостаток метода - его применение ограничивается высококвалифицированными спортсменами, поэтому в массовой физической культуре он не целесообразен, т. к. возможны травмы, трудно контролировать технику выполнения, наносит вред здоровью (натуживание, задержка дыхания, внутригрудное давление).
3. Метод статических усилий - сущность в том, что человек выполняет повторно ряд максимально возможных напряжений, каждое продолжительностью 5-6 сек. Обычно это выполнение различных упоров под разными углами или удержание каких-то тяжестей в определенных положениях. Метод используется в качестве дополнительного к другим методам. На занятиях этому методу отводится не более 15-20 минут. После 1-2-х месяцев следует видоизменять положения и работающие группы мышц. Метод не требует сложного оборудования, занимает мало времени, можно воздействовать на любые группы мышц. Недостаток в том, что эффективность в плане развития силы меньше по сравнению с другими методами.
4. Метод динамических усилий - сущность в том, что непредельные отягощения повторяются с максимально возможной скоростью или темпом. Число повторений обычно ограничивается началом снижения скорости движения. Интервалы отдыха должны давать возможность полного восстановления. Вопросом при применении этого метода является нахождение величины применяемого отягощения. Если результат движения определяется силовыми качествами (рывок штанги), то используется значительное отягощение, и наоборот скоростные способности при метании

копья будет превышать долю силового компонента, в этом случае целесообразно небольшое отягощение. Принцип определения величины воспитания скоростно-силовых способностей таков, отягощение должно быть большим, но не искажать технику упражнения. Метод не вызывает увеличения мышечной массы, одновременно совершенствует быстроту, и динамическую силу. Недостаток метода связан с возможностью получения травм при выполнении скоростно-силовых упражнений.

Особенности методики воспитания отдельных видов силовых способностей

Собственно-силовые способности могут совершенствоваться методом неопредельного отягощения на начальных этапах воспитания силы, для развития максимальной силы целесообразным методом предельного и около предельного отягощений.

Скоростно-силовые способности - существуют два направления воспитания этих способностей - совершенствование в преодолевающем режиме работы, в уступающем режиме. В преодолевающем режиме проблема воспитания скоростно-силовых способностей заключается в нахождении оптимального соотношения силы и скорости применительно к целевым двигательным действиям.

Проблема такого поиска осложняется тем, что скорость движения и преодолеваемое отягощение находится в пропорциональной обратной зависимости.

Силовая выносливость. Методика ее воспитания обусловлена особенностями целевой деятельности, в спорте – особенностями видов спорта. Существуют 3 группы физических упражнений, где требования к силовым способностям человека отличаются друг от друга. Следовательно, и сама методика, занятий по воспитанию силовой выносливости будет различной.

I группа - физических упражнений, требующие большой физической силы (тяжелая атлетика, борьба, кикбоксинг и др.).

Основу методики воспитания силовой выносливости в этих видах составляют требования:

- развивать максимальную силу с помощью предельных и околопредельных отягощений, но снижают величину отягощений, с целью увеличения числа повторений.
- применять метод неопредельных отягощений. При этом увеличивают число повторений в одной серии (снизив отягощение), а также увеличивают количество серий в занятии.

I группа представлена скоростно-силовыми движениями типа прыжков, метаний, гребков. Смысл в том, чтобы увеличить требуемые в целевой деятельности напряжения на 10-30% и выполнять с максимальной быстротой, не нарушая технику движений (метатель может метать более тяжелый диск и т.д.).

II группа включает упражнения циклического характера (плавание, прыжки и т. д.). Вводят дополнительные отягощения при выполнении

соревновательных упражнений, однако отягощения должны быть незначительными (чтобы не ухудшить технику движений).

Воспитание общей силовой выносливости осуществляется с помощью метода круговой тренировки. Подбираются упражнения для развития основных мышечных групп человека. В зависимости от физической подготовленности число повторений на каждой станции равно для начинающих 30-40% и для подготовленных 60-75% от максимального теста. Число кругов от 2-3 до 6-5.

Координационные способности и методика их развития

Одним из самых сложных физических качеств человека является ловкость. Однако в связи с тем, что ее природа еще основательно не изучена, специалисты вместо термина «ловкость» стали употреблять более корректное понятие «координационные способности».

Координационные способности являются комплексным физическим качеством, включающим в себя целый ряд двигательных способностей.

Координационные способности представляют собой совокупность морфофункциональных свойств организма человека, определяющих его возможности эффективно решать двигательные задачи, а также умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при изменяющихся ситуациях.

В основе координационных способностей человека лежит широкий комплекс факторов, иногда выходящих за пределы его чисто двигательных качеств. Обозначим наиболее важные:

1. Пластичность центральной нервной системы (подвижность процессов возбуждения и торможения). Вследствие этого ловкость в немалой степени определяется наследственностью.
2. Уровень и гармоничность развития физических качеств, прежде всего скоростных способностей, динамической силы и гибкости.
3. Двигательный опыт человека, т.е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков, которыми он владеет.
4. Способность быстро расслабляться при выполнении двигательных действий, особенно скоростно-силовой направленности.
5. Антиципация, т.е. способность человека к предугадыванию последствий как своих возможных двигательных актов, так и наиболее вероятных действий соперника или партнера.
6. Психологическая установка человека, направленная на достижение двигательной задачи в любых условиях, в частности, находчивость и инициативность, способность к неожиданному экспромту в разных ситуациях и т.д.

Большинство из обозначенных факторов поддаются определенному совершенствованию, поэтому в принципе координационные способности можно успешно развивать. Наиболее благоприятным периодом для этого

считается ранний возраст. В частности, 4-й и 5-й годы жизни по темпу прироста координационных способностей являются наиболее важными. Если в этот период целенаправленно воздействовать на них, то к 7-10 годам жизни организм детей готов к их высокому развитию.

В связи с комплексным характером проявления координационных способностей, естественно, отсутствует обобщенный показатель уровня их развития. Для этого используется ряд критериев, наиболее важными из которых являются:

1. Время освоения нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности.
2. Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей.
3. Биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их комплексы (комбинации).
4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).
5. Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии.
6. Экономичность двигательной деятельности, связанная с умением расслабляться по ходу выполнения движений. Нерациональная мышечная напряженность свидетельствует о слабых координационных возможностях человека.

Методические подходы совершенствования координационных способностей

Задачи воспитания координационных способностей полностью соответствуют обозначенным выше их показателям. В этом плане система задач направлена на то, чтобы совершенствовать способность к освоению новых движений (1-й критерий), способность перестраивать свою деятельность (2-й), осваивать все более сложные движения (3-й) и т.д.

Средства. Основным средством считаются самые разнообразные физические упражнения: гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры, единоборства, кроссы, слалом и т.д. Целесообразно также практиковать средства срочной информации, позволяющие совершенствовать пространственные, временные и динамические характеристики техники физических упражнений.

Сложность координационных способностей делает практически невозможным изложение конкретной методики их совершенствования. Однако определенные теоретико-методические рекомендации в разных сочетаниях используются в практике физического воспитания. Отметим некоторые из методических **направлений**.

1. Одним из важнейших путей совершенствования координационных способностей является систематическое, начиная с самых ранних детских лет, обучение новым двигательным умениям и навыкам. Это приводит к увеличению в коре головного мозга числа временных связей и тем самым расширяет функциональные возможности двигательного анализатора. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей проблемой решения двигательной задачи. Прекращение обучения новым движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Для воспитания координационных способностей можно применять любые физические упражнения, но желательно с наличием в них элементов сложности и новизны. Причем, если даже очень сложное упражнение становится привычным, т.е. выполняется на уровне навыка, то его эффект для улучшения координационных способностей заметно падает. Для исключения этого в упражнение целесообразно вносить те или иные изменения пространственных, временных или динамических характеристик, чтобы препятствовать появлению стереотипа. Этой же цели служат такие методические приемы, как конструирование непривычных связей и комбинаций, изменение внешних условий, использование нестандартного оборудования и инвентаря, подключение разнообразных сбивающих факторов и т.д. Все эти нововведения будут способствовать формированию не жестких, а вариативных двигательных умений и навыков.

3. Положительный результат для совершенствования координационных способностей приносит использование эффекта отрицательного «переноса» двигательных навыков. В данном случае человеку приходится преодолевать привычную структуру движений, что тренирует его способность к дифференцированию тонких мышечных усилий, других ритмов выполнения и т.д.

При совершенствовании **способности сохранять равновесие** (статистическое или динамическое) применяют два методических подхода.

Первый заключается в возможно частом использовании упражнений на равновесие в условиях, затрудняющих его сохранение. В этом плане полезны задания с преднамеренной потерей равновесия с последующим его восстановлением.

Второй подход связан с совершенствованием вестибулярного анализатора с помощью различных тренажеров типа центрифуг, качелей, рейнских колес и т.п. Их использование повышает прямолинейные или угловые ускорения, после которых надо сохранить то или иное положение тела.

Воспитывая чувство равновесия, важно постоянно создавать психологические трудности. Гимнастка, например, выполняет упражнения на бревне не на стандартной, а на повышенной высоте. Этой же цели служит

создание биомеханических затруднений (уменьшение площади опоры, искусственные помехи, выключение при движении зрительного анализатора и т. д.).

5. Совершенствование **пространственно-динамической** точности **движений** осуществляется по двум методическим направлениям.

Первое связано с воспитанием способности точно оценивать пространственные условия двигательных действий. Например, точно определить расстояние до футбольных ворот или партнера, дистанцию до соперника в боксе и т.д. Воспитанию такой способности помогают осознанное формирование установки на запоминание и различение тех или иных расстояний, постоянные коррекции в виде срочной информации и т.д.

Второе направление заключается в непосредственном выполнении заданий на точность (точно нанести удар в боксе, послать мяч в указанный сектор ворот, передать шайбу партнеру).

В этом случае применяют разные приемы, такие, к примеру, как воспитание чувства усилия, вначале при «контрастных» затем при «сближаемых» заданиях. Например, передача мяча на 25 и 40 м (это контраст) и то же самое на 25 и 30 м (сближение). Помогают совершенствовать точность мышечных усилий методы срочной информации, временное выключение зрения и некоторые другие приёмы.

6. Следующий методический подход связан с преодолением нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники выполнения и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух типичных формах:

1. *Тоническая напряженность* (повышен тонус мышц в условиях покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть достаточно стойким. Для ее снятия целесообразно использовать ряд приемов, в частности:

- а) упражнения в растягивании преимущественно динамического характера;
- б) систему разнообразных маховых движений конечностями в расслабленном состоянии;
- в) плавание или частое пребывание в тёплой воде, рефлекторно снижающие мышечный тонус;
- г) массаж, баню, сауну, тепловые процедуры, элементы физической рекреации.

2. *Координационная напряженность* (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления). Для её преодоления могут быть использованы следующие приемы:

- а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на

расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений в качестве одной из обязательных ООТ и этому надо специально обучать, что во многом предупредит появление излишней напряженности;

б) использовать на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление и ощущение о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др.

Идея при этом одна — учить умению расслабляться при движениях и сознательно управлять этим процессом. В целом воспитание способности регулировать предельные напряжения с глубокими расслаблениями осуществляется в процессе многолетних занятий. Важно только, чтобы это не исчезало из поля внимания преподавателя и самого занимающегося.

В заключение кратко рассмотрим *особенности дозирования нагрузки* в процессе совершенствования координационных способностей.

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, т.к. это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

Кроме того, процесс обучения новым движениям всегда связан с нарастанием утомления. А при утомлении как физическом, так и психическом также сильно снижается четкость мышечных ощущений. В этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо. Отсюда вытекает следующая методическая установка.

Упражнения на развитие координационных способностей необходимо применять по возможности часто, т.к. при этом расширяется запас двигательных умений и навыков и одновременно совершенствуется способность к их быстрому освоению. Однако нежелательно, как уже было отмечено, доводить организм до заметного утомления. Вместе с тем это общее правило имеет исключение. Оказывается, что утомление в ряде случаев может способствовать улучшению координации движений. Так, при утомлении возникает объективная необходимость более экономии-1 но выполнять движения, тем самым непроизвольно устраняется излишняя мышечная напряженность, что ведет к совершенствованию координационной выносливости.

В целом общие установки при занятиях «на координацию» должны исходить из следующих положений:

- а) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления;

в) в структуре отдельного занятия задачи, связанные с совершенствованием координационных способностей, желательно планировать в начале основной части пока организм еще не утомлен;

г) интервалы между повторениями отдельных порций нагрузки должны быть достаточными для относительного восстановления работоспособности.

Воспитывая координационные способности, важно соблюдать все без исключения методические принципы, которые в совокупности определяют основные аспекты их совершенствования.

Скоростные способности и методика их развития

Под скоростными способностями понимают комплекс морфофункциональных свойств человека, определяющих быстроту выполнения действий.

Скоростные способности являются комплексным физическим качеством. Существуют три формы их проявления: скорость двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений (темп).

Скоростные способности являются самыми трудно тренируемыми физическими качествами. Это обусловлено, что физиологической основой быстроты является мало поддающееся совершенствованию, врожденное свойство центральной нервной системы - подвижность нервных процессов (смена возбуждения и торможения).

Средства - соревновательные упражнения, специально-подготовительные, ОРУ. Требования при использовании этих средств состоят в том, чтобы они были хорошо освоенными, по продолжительности кратковременными (не более 20-22 сек.) и выполнялись с предельной скоростью.

Методика воспитания скорости двигательной реакции. Существуют 2 вида двигательной реакции:

Простая реакция - латентное время реагирования известным движением на заранее обусловленный сигнал (старт в беге на выстрел или команду).

Сложная двигательная реакция делится на два вида: реакция на движущий объект (на полет мяча); реакция с выбором, связанная с необходимостью выбора из нескольких вариантов одного наиболее подходящего действия.

Основным методом воспитания скоростных способностей является повторный.

Метод - быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся сигнал (старт в спринте, изменение движения или остановка по сигналу). Идея повторного метода в том, что для воспитания простой реакции необходимо заставить мышцы как можно быстрее начать движение после сигнала. Исследования показывают, что реакция осуществляется по следующей схеме: сигнал восприятия - оценка - ответ действием. В этой схеме наибольшее время занимает оценка сигнала. Отсюда следует, что преподаватель должен нацеливать не на восприятие, а на ответное действие.

Дополнительные методы - аналитический и сенсорный.

Идея аналитического метода - отдельно тренировать быстроту реакций в

облегченных условиях и скорость последующих движений. Например, спринтер находится в положении высокого старта, руками держится за вертикальные стойки. Это позволяет ему ускорить начало движения ногами и руками.

Сенсорный метод - основан на тесной взаимосвязи между быстротой реакции и способностью человека, различать микроинтервалы времени.

Методика воспитания скоростных способностей. Скоростные способности зависят от динамической силы, гибкости, техники выполнения упражнений, умения расслабляться по ходу движения, волевых усилий, поэтому их необходимо постоянно совершенствовать. А так же применять конкретные методы. Одним из них является повторный метод. При его использовании необходимы следующие требования:

- упражнение должно выполняться с максимальной скоростью и темпом, продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы скорость его выполнения к концу работы не снижалась;
- оптимальная продолжительность оптимальной нагрузки равна 3-10 секундам, допустимая 20-22 секунды;
- число повторений определяется началом снижения скорости передвижения;
- интервалы отдыха между повторениями должны быть полными;
- в структуре урока развитие скоростных способностей надо планировать в начале основной части.

Кроме повторного метода используется вариант повторно-прогрессирующий метод. Его особенность в том, что каждое следующее повторение несколько увеличивается. Например, бегун выполняет повторные нагрузки по схеме: 30м + 40м + 50м.

В спринтерских видах широкое применение получил метод соревновательный с установкой на улучшение своего личного движения или победу над соперниками. В массовой практике скоростные качества хорошо совершенствуются при игровом методе, где каждый участник стремится превзойти соперника в процессе игры. Поэтому важно подбирать игры, требующие проявления быстроты движений.

Выносливость и методика ее воспитания

Выносливость по праву считается одним из наиболее важных физических качеств человека. Она в значительной мере определяет здоровье человека, его общую физическую работоспособность, а также является необходимой базой для эффективного воспитания всех других физических качеств. Поэтому в отечественной системе физического воспитания, во всех ее звеньях совершенствованию выносливости уделяется большое внимание.

Любая деятельность человека, если ею заниматься продолжительное время, неизбежно приводит к временному снижению работоспособности, т.е. к утомлению.

Существуют четыре типа утомления:

- умственное, проявляемое в умственной деятельности;
- сенсорное, происходящее при напряженной работе органов чувств зрения и слуха;
- эмоциональное, связанное с различного рода переживаниями типа неопределенности, высокой ответственности
- физическое, вызываемое мышечной деятельностью.

В физическом воспитании в разных соотношениях встречаются все типы утомления, однако наибольшее значение, вполне естественно, имеет физическое утомление. Поэтому вся излагаемая ниже методика связана с воспитанием физической выносливости.

В наиболее общем представлении ***выносливостью называют способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности*** (или, что то же самое – способность противостоять утомлению).

Так как длительность работы ограничивается в конечном счете наступившим утомлением, то выносливость можно также определить как способность организма противостоять утомлению. *Утомление – это состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности.* Оно возникает через определенный промежуток времени после начала работы и выражается в повышенной трудности или невозможности продолжить деятельность с прежней эффективностью. Развитие утомления проходит через 3 фазы:

1. *Фазу компенсированного утомления*, когда, несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы за счет больших, чем прежде, волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательных действий.
2. *Фазу декомпенсированного утомления*, когда человек, несмотря на все старания, не может сохранить необходимую интенсивность работы. Если продолжить работу в этом состоянии, то через некоторое время наступит отказ от ее выполнения.
3. *Фазу полного утомления.*

О степени развития выносливости можно судить на основе двух групп показателей:

1. *Внешних (поведенческих)*, которые характеризуют результативность двигательной деятельности человека во время утомления.
2. *Внутренних (функциональных)*, которые отражают определенные изменения в функционировании различных органов и систем организма, обеспечивающих выполнение данной деятельности.

Внешние показатели выносливости в циклических упражнениях:

- пройденная дистанция в заданное время (например, в «часовом беге» или в 12-минутном тесте Купера);
- минимальное время преодоления достаточно протяженной дистанции (например, бег на 5000 м, плавание на 1500 м);
- наибольшая дистанция при передвижении с заданной скоростью «до отказа» (например, бег заданной скоростью).

В силовых упражнениях выносливость характеризуется:

- числом возможных повторений этого упражнения (предельным количеством подтягиваний, приседаний на одной ноге);
- предельным временем сохранения позы тела;
- наименьшим временем выполнения силовых упражнений (например, при лазаньи по канату на 5 м; при 6-разовом подтягивании и т.п.);
- наибольшим числом движений в заданное время (например, присесть как можно больше в течение 10 с. и т.п.).

При любых физических упражнениях внешним показателем выносливости человека являются величина и характер изменений различных биомеханических параметров двигательного действия (длина, частота шагов, время отталкивания, точность движений и др.) в начале, середине и в конце работы. Сравнивая их значения в разные периоды времени, определяют степень различия и дают заключение об уровне выносливости. Как правило, чем меньше изменяются эти показатели к концу упражнения, тем выше уровень выносливости.

Принято различать два вида выносливости — общую и специфическую.

Общая выносливость — это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (например, ходьба на лыжах, плавание, гребля и т.п.).

Специфическая выносливость — это способность человека выполнять отдельные виды физической работы вопреки нарастающему утомлению. Примерами такой выносливости могут быть силовая выносливость, скоростная, игровая, координационная, статистическая и т.д.

Общая выносливость легко переносится с одного вида физической деятельности на другой, т.к. она обеспечивается аэробной производительностью организма. Поэтому независимо от того, плывет человек, бежит или продолжительное время идет на лыжах, механизм энергообеспечения всех этих видов физической нагрузки будет практически единым.

Прямого переноса между разными типами специфической выносливости может не происходить, за исключением случаев определенного сходства в механизмах энергообеспечения, работающих частях тела и мышечных группах.

Физическая выносливость человека зависит от целого комплекса взаимосвязанных факторов, важнейшими из которых являются следующие:

1. *Деятельность центральной нервной системы*, в частности, такое ее свойство, как уравновешенность процессов возбуждения и торможения. ЦНС управляет деятельностью всех систем организма, обеспечивающих мышечную работу, и прежде всего согласованным функционированием вегетативной и мышечной систем. Кроме того, ЦНС регулирует поступление кислорода к мышцам и удаление из организма углекислого газа, участвует в деятельности механизма энергообеспечения выполняемой работы.

2. *Аэробная и анаэробная производительность организма*, Схематично

теория энергообеспечения работы выглядит так: любая мышечная деятельность требует определенного количества энергии. Ее непосредственным источником, как известно, является расщепление богатой энергией АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты).

Содержание АТФ в клетках организма относительно невелико, но оно должно быть постоянным. Поэтому расщепленная при работе АТФ должна немедленно восстанавливаться, иначе мышцы не смогут сокращаться. А восстанавливается АТФ за счет химических реакций с участием кислорода (аэробные реакции) либо – без кислорода путем расщепления креатинфосфата или гликогена до молочной кислоты (анаэробные реакции).

Обобщенным показателем аэробных возможностей организма считается МПК (максимальное потребление кислорода), достигающего у высококвалифицированных спортсменов 5—6 л/мин. В спорте для этой же цели используется критерий ПАНО (показатель анаэробного порога).

Анаэробная производительность организма определяется по величине максимального кислородного долга. Естественно поэтому, чем больше кислородный долг, тем выше анаэробные возможности человека.

Универсальным критерием уровня развития обоих видов выносливости является то наибольшее время, в пределах которого заданная физическая работа выполняется без снижения интенсивности. Этим показателем можно оценить выносливость спринтера и стайера, боксера и метателя и т.д.

3. Уровень развития двигательных способностей человека и его здоровье. Эти факторы не должны ограничивать продолжительную или интенсивную мышечную работу. Важна при этом также определенная гармония в их развитии.

4. Волевые качества человека. Роль данного фактора очень значительна. Дело в том, что выносливость развивается только при условии систематического доведения организма до высокой степени физического утомления. А в состоянии утомления заставить себя продолжать выполняемую работу может лишь человек с сильной волей.

5. Качество техники движений. Рациональная экономичная техника способствует продолжительной работе, энергоресурсы при этом зря не тратятся. Поэтому для воспитания выносливости целесообразно использовать упражнения, освоенные до уровня навыка.

В процессе воспитания выносливости, кроме специфических методов, необходимо также совершенствовать некоторые обозначенные выше факторы, определяющие выносливость, в частности, укреплять здоровье, развивать физические качества, улучшать технику движений, воспитывать волевые способности.

Основные компоненты нагрузок при воспитании выносливости

Выносливость, как уже было отмечено, развивается только при условии определенного утомления. Поскольку утомление при нагрузках может быть разного типа, необходимо прежде всего выяснить природу утомления. Человек может довести себя до значительного утомления, занимаясь кратковременными мощными физическими упражнениями, или пробежать марафонскую дистанцию. В обоих случаях природа утомления и специфика приобретенной выносливости будут различными. Это различие определяется прежде всего неодинаковыми компонентами применения нагрузки. В первом случае использовались максимально мощные повторения с интервалами отдыха. Во втором — применен непрерывный бег с умеренной интенсивностью.

При выполнении многих упражнений, особенно это свойственно циклическим движениям, нагрузка, связанная с развитием выносливости, достаточно полно характеризуется следующими пятью компонентами:

- 1) интенсивность упражнения;
- 2) продолжительность упражнения;
- 3) продолжительность интервалов отдыха;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений упражнения.

Соотношение этих структурных характеристик методики воспитания выносливости определяет не только величину нагрузки, но и ее направленность на совершенствование разных видов выносливости.

Кратко охарактеризуем их методические возможности на примере циклических упражнений как наиболее типичных для целенаправленного развития выносливости.

1. Интенсивность упражнения (скорость передвижения). Она определяет характер обеспечения организма энергией. При умеренной интенсивности в единицу времени расходуется незначительное количество энергии, работа проходит в истинном устойчивом состоянии, т.е. кислородный долг не образуется. При высокой интенсивности кислородный запрос превышает аэробные возможности организма и работа проходит в условиях кислородного долга за счет анаэробных поставщиков энергии.

2. Продолжительность упражнения также теснейшим образом связана с источниками энергии. Если человек способен выполнять предельную для себя работу не более 3—5 мин, то ее энергообеспечение осуществляется в основном за счет анаэробных реакций. Продолжительность предельно возможной интенсивной нагрузки в диапазоне от 20 сек до 2,5 мин требует участия гликолитического механизма обеспечения энергией. Максимально мощная работа до 8—10 сек осуществляется за счет АТФ и креатинфосфатного механизма. Кроме того, от продолжительности нагрузки и ее интенсивности зависит образование или отсутствие кислородного долга.

3. Продолжительность интервалов отдыха обуславливает уровень восстановления работоспособности после попытки. Определяя интервалы отдыха, необходимо иметь в виду, что скорость восстановительных процессов в период отдыха неодинакова: сначала восстановление идет быстро, затем оно замедляется, при этом различные системы организма восстанавливаются не одновременно.

Делая небольшие интервалы отдыха между частями нагрузки, выполняемой с невысокой интенсивностью, мы способствуем главным образом восстановлению за счет активизации аэробных процессов, что в определенной мере их совершенствует. Такие неполные интервалы отдыха, но при высокоинтенсивных нагрузках, вызывают развитие анаэробной производительности вследствие суммации кислородного долга.

4. Характер отдыха между частями нагрузки при совершенствовании всех физических качеств, в том числе и выносливости, имеет принципиальное значение. В частности, активный отдых, во-первых, обеспечивает плавность перехода организма от работы к покою и обратно, во-вторых, поддерживает деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем на повышенном уровне функционирования и, в третьих, умеренная физическая активность не удлиняет, а наоборот, ускоряет восстановление работоспособности.

5. Число повторений фактически определяет общий объем нагрузки на организм. Увеличение числа повторений в аэробных условиях служит мощным фактором совершенствования общей выносливости. Увеличение числа повторений при анаэробной работе приводит к истощению бескислородных механизмов энергообеспечения, что в целом после окончания занятия стимулирует их совершенствование, а следовательно, увеличивает анаэробную производительность организма.

И, наконец, еще одно замечание. В полном составе все эти характеристики нагрузки характерны только для повторно-интервальной методики. При непрерывной продолжительной работе, естественно, последние три компонента отсутствуют. Нагрузка в этом случае регулируется как продолжительностью, так и интенсивностью упражнения.

Методика воспитания общей выносливости

Задачи:

1. Способствовать повышению максимального уровня потребления кислорода как важнейшего фактора аэробной производительности.
2. Развивать способность поддерживать длительное время работу в условиях максимального потребления кислорода.
3. Совершенствовать быстроту развертывания согласованной работы сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, т.е. ускорять процессы вбрасывания.

Средства:

1. Разнообразные физические упражнения, преимущественно *циклического характера* при соблюдении следующих условий их применения:

а) в работе должны активно функционировать крупные мышечные группы;

б) продолжительность работы должна быть достаточно значительной;

в) интенсивность выполняемой нагрузки должна быть умеренно-большой, но желательно значительно не выходить за пределы аэробного энергообеспечения. К таким средствам относятся: плавание, гребля, передвижение на лыжах, кроссы и другие аналогичные упражнения.

2. *Разнообразные ациклические упражнения, организованные по принципу «круговой тренировки».* Вышеизложенные требования полностью относятся к данному средству. Можно лишь добавить, что основной установкой при выборе средств для воспитания общей выносливости является требование о необходимости применения достаточно широкого круга упражнений, используемых в разных сочетаниях, поскольку нет нужды приспособлять организм к определенным нагрузкам, а есть необходимость его адаптации к самой разнообразной продолжительной и в то же время достаточно интенсивной работе.

3. Дополнительным средством являются *дыхательные упражнения*, включающие сознательное изменение частоты дыхания, его глубины, ритма, нормированную задержку и т.д.

Правильная постановка дыхания предполагает, чтобы при нагрузке умеренной интенсивности (ЧСС до 130 ударов в минуту) оно осуществлялось преимущественно через нос. В этом случае воздух лучше очищается, согревается и увлажняется. С повышением интенсивности целесообразно «носо-ротовое» или даже «ротовое» дыхание. Акцент желательно делать не на вдохе, а на выдохе, т.к. при этом из легких полнее удаляется углекислый газ.

4. К средствам воспитания выносливости можно отнести также *факторы внешней среды*: периодическое пребывание в условиях среднегорья, использование саун, бань, барокамер и т.д. Адаптация организма в этих условиях повышает его устойчивость к гипоксии и тем самым положительно влияет на выносливость.

Выбор методов в значительной мере определяется уровнем подготовленности занимающихся. В этом плане с начинающими наиболее подходящим признан *равномерный метод* как достаточно простой, доступный и щадящий.

Более подготовленным занимающимся можно рекомендовать *переменный метод* в связи с его расширенными развивающими возможностями. *Интервальный метод* могут использовать люди уже обладающие хорошим уровнем общей выносливости, т.к. он предъявляет серьезные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

Важным требованием к применяемым методам воспитания выносливости является нахождение оптимального сочетания продолжительности и

интенсивности нагрузки. При этом рекомендуется придерживаться следующей общей установки.

Первоначально нагрузку целесообразно очень постепенно увеличивать за счет ее продолжительности, чтобы адаптировать функционирующие системы к их согласованной работе.

Интенсивность нагрузки должна некоторое время сохраняться на невысоком уровне и лишь затем она плавно возрастает, **Более** значительное увеличение интенсивности неизбежно вызовет некоторое снижение продолжительности работы.

Это важный подход в решении задач совершенствования общей выносливости. Ниже более детально излагаются наиболее принципиальные положения в методике ее воспитания.

Равномерный и переменный методы считаются основными при совершенствовании общей выносливости. Их принципиальное сходство (непрерывность работы) позволяет рассматривать их в единстве. Поэтому излагаемые ниже параметры нагрузки практически идентичны для обоих методов.

Интенсивность нагрузки целесообразна на так называемых «критических скоростях», которые позволяют при полной мобилизации аэробных возможностей удовлетворять кислородный запрос в процессе самой работы. Кислородный долг при этом, естественно, не образуется.

Малоинтенсивная работа не способствует активизации аэробного обмена, поэтому она малопродуктивна. Определенный эффект здесь достигается только у начинающих.

Развивающая интенсивность для начинающих здоровых людей должна находиться на уровне ЧСС не ниже 120–130 ударов в минуту. Оптимальная интенсивность для тренированных занимающихся находится в диапазоне 140–170 ударов в минуту. При этом достигается максимальный систолический объем крови, укрепляются сердечная мышца и стенки кровеносных сосудов.

Продолжительность нагрузки при отмеченной выше интенсивности имеет достаточно широкие индивидуальные колебания, также зависящие от уровня подготовленности людей. Однако выявлено, что работа менее 4—5 мин малоэффективна, т.к. не успевают развернуться дыхательные процессы и вывести кислородотранспортную систему (сердце, сосуды, дыхание) на максимальный уровень потребления кислорода.

В массовой практике физического воспитания, где нет необходимости очень существенно увеличивать общую выносливость, достаточной оказывается продолжительность работы порядка 15—20 мин.

По мере увеличения функциональных возможностей организма, если это обусловлено спортивными задачами, продолжительность непрерывной работы можно постепенно доводить до 30—40 мин и более. При такой длительности работы в условиях «истинного устойчивого состояния» достигаются хорошо

сбалансированное функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем и совершенствование механизмов энергообеспечения.

Рассмотренные методы непрерывного упражнения, как уже отмечено, являются основными для начинающих и важными для хорошо подготовленных спортсменов, т.к. они способны создавать и совершенствовать базу общей выносливости. Кроме того, они позволяют точно дозировать индивидуальную нагрузку и в целом укрепляют здоровье человека.

Интервальный метод увеличения общей выносливости используется преимущественно в спортивной тренировке. Он представляет собой достаточно эффективный способ ее совершенствования путем выполнения нагрузок в анаэробном режиме.

Идея данного метода заключается в следующем. Анаэробная работа в виде высокоинтенсивных, но кратковременных повторений разделяется небольшими интервалами отдыха. Образующиеся при этом продукты анаэробного распада стимулируют дыхательные процессы в периоды отдыха. Поэтому в течение первых полутора минут отдыха после нагрузки потребление кислорода увеличивается, повышается также систолический объем крови. Если очередная нагрузка выполняется в момент, когда эти показатели достаточно высоки, то от повторения к повторению будет постепенно увеличиваться потребление кислорода.

Ориентировочные параметры интервального метода, применяемого для повышения аэробной производительности, таковы:

Интенсивность работы должна быть достаточно высокой, примерно 75–85 % от максимальной дистанционной. По ЧСС это около 170–180 ударов в минуту к концу повторения.

Продолжительность каждого повторения ограничивается 1–2 мин. Меньшее время не позволяет активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а большее -вызывает снижение интенсивности и соответственно мешает создать необходимый кислородный долг. Поэтому работав течение 1–2 мин, проходящая в условиях кислородного долга, приводит к максимальному потреблению кислорода именно в период отдыха.

Интервалы отдыха делаются такой продолжительности, чтобы ЧСС не опустилась к его окончанию ниже 120—130 уд/мин, что равно примерно 3–4 мин. Снижение ЧСС ниже указанных величин свидетельствует о заметном уменьшении активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что мешает получению необходимого тренирующего эффекта.

Характер отдыха должен быть активным. Паузы заполняются малоинтенсивной двигательной деятельностью, одновременно ускоряющей восстановление организма и в то же время поддерживающей его повышенное функционирование.

Число повторений зависит от индивидуальных возможностей человека осуществлять работу в условиях значительного потребления кислорода. Дело в

том, что при наступлении утомления уменьшается уровень потребления кислорода. Это снижение и вынуждает прекратить работу. Во всяком случае, необходимо начинать с 3–4 повторений за одно занятие и постепенно повышать до 10 и более повторений.

В заключение отметим, что рассмотренный интервальный метод воспитания общей выносливости, осуществляемый в анаэробно-аэробном режиме, широко используется также для совершенствования специфической выносливости стайерского типа.

Методика воспитания специфической выносливости

В связи с большим разнообразием видов специфической выносливости излагать их в курсе общей теории нет необходимости. Поэтому остановимся на рассмотрении основных типов ее проявления.

Все многообразие специфической выносливости (напомним, что хотя она и определяется анаэробной производительностью организма, важнейшей ее составляющей служат аэробные возможности) может быть распределено по признаку механизма энергообеспечения работы на три типа ее проявления.

1. Анаэробно-аэробный режим работы (стайерская выносливость). Типичное проявление этой выносливости имеет место в беге на длинные дистанции, плавании 800, 1500 м; беге на коньках 5 и 10 км и др.

2. Анаэробно-гликолитический режим энергообеспечения (миттельштрековая выносливость) — бег 400, 800, 1500 м и аналогичные дистанции в других видах.

3. Анаэробно-алактатный режим (спринтерская выносливость) кратковременные спринтерские дистанции типа бега на 60, 100, 200 м.

Основные задачи:

1. Улучшение аэробных возможностей путем совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем как существенных факторов повышения анаэробной производительности.

2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования лактатного и алактатного механизмов энергообеспечения работы.

3. Расширение физиологических и психологических границ устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам его внутренней среды, вызванных напряженной работой.

Как видно, основным направлением воспитания специальной выносливости является совершенствование механизмов энергообеспечения работы. Общая схема функционирования этих механизмов такова.

Выполнение мощной мышечной работы начинается включением алактатных механизмов (АТФ, КрФ) энергообеспечения. Эти источники играют решающую роль в энергообеспечении очень кратковременной скоростно-силовой работы. Затем подключаются анаэробные лактатные источники, связанные с использованием гликогена, находящегося в мышцах и печени. Их

энергообеспечивающая деятельность может продолжаться до 3—4 мин, достигая максимума до 2 мин. Аэробные источники энергии (окисление углеводов и жиров кислородом воздуха) включаются постепенно и достигают максимума через 3—5 мин после начала интенсивной работы. По мере ее продолжения частичное восстановление КрФ и АТФ происходит также за счет аэробных источников. Следовательно, аэробная производительность лежит в основе энергетических процессов при мышечной деятельности, и благодаря ей могут совершенствоваться анаэробные механизмы обеспечения работы.

При воспитании специальной выносливости необходимо всегда идти по следующей физиологически оправданной цепочке: от совершенствования аэробной производительности как необходимой базы — к совершенствованию анаэробной лактатной (гликолитической) производительности и от нее — к совершенствованию анаэробной алактатной (КрФ и АТФ) производительности.

Средства:

1. *Основными средствами воспитания специфической выносливости являются так называемые «целевые упражнения», или «целевая деятельность».* Этими терминами обозначаются физические упражнения, по отношению к которым повышается специфическая выносливость. Так, в спорте целевыми являются соревновательные упражнения, а например, в играх, где человек выполняет многие упражнения, оправданным будет применение термина «целевая деятельность».

В базовом физическом воспитании «целевые упражнения» представлены главным образом жизненно важными двигательными действиями типа бега, прыжков, метаний, ходьбы на лыжах, плавания и т.д.

2. *Специально-подготовительные упражнения* — это упражнения сходные с целевыми по некоторым существенным параметрам. Так, если целевое упражнение — бег на 100 м, то специально-подготовительными упражнениями в этом случае будут любой длины спринтерские отрезки дистанции или даже прыжковые многоскоки. Как правило, в тренировочном процессе доля разнообразных специально-подготовительных упражнений в ряде видов спорта намного выше, чем в соревновательном.

3. *Общеподготовительные упражнения* также совершенно необходимы при воспитании специальной выносливости. Назначение их сводится главным образом к повышению аэробных возможностей как основы, необходимой для улучшения анаэробной производительности.

Анаэробно-гликолитический режим развития специфической выносливости направлен на совершенствование способности организма противостоять неблагоприятным сдвигам, в связи с большим накоплением в нем кислородного долга и избытка молочной кислоты.

Основным в совершенствовании этого вида выносливости является **интервальный метод**. Его специфика в данном случае состоит в соблюдении ряда методических требований, в частности:

1. *Интенсивность работы* должна быть достаточно высокой, на уровне 90—95 % от максимальной для выполняемого отрезка. После нескольких повторений в результате наступившего утомления скорость передвижения может заметно уменьшиться. Однако она должна быть близкой к предельной для текущего состояния организма.

2. *Продолжительность одного повторения* должна находиться в пределах от 30 сек до 2 мин (в беге — это дистанции от 200 до 600м).

3. *Интервалы, отдыха между повторениями* в одной серии следует сокращать с 5–8 мин между 1-й и 2-й попытками, до 2–4 мин между предпоследней и последней попытками. Это связано с тем, что максимум молочной кислоты в крови наблюдается не сразу после окончания попытки, а спустя несколько минут. Причем от повторения к повторению время максимума лактата приближается к окончанию работы. Поэтому сокращаемые интервалы отдыха вызывают максимальные величины молочной кислоты в организме, что и приводит к совершенствованию работоспособности человека в таких явно неблагоприятных условиях.

Интервалы отдыха между сериями могут увеличиваться до 15–20 мин, чтобы ликвидировать молочную кислоту.

4. *Характер интервалов отдыха* должен быть предельно малоактивным, однако нецелесообразен и полный покой.

5. *Число повторений* в одной серии не должно превышать 3–4 раз, т.к. уже при этом в крови накапливается достаточно много молочной кислоты. Если попытаться дальше продолжать работу, то гликолитический механизм энергообеспечения исчерпает свои возможности. Работа может быть продолжена только за счет аэробных реакций, что приведет к снижению интенсивности. А это уже не будет способствовать совершенствованию анаэробно-гликолитического механизма. Поэтому ограничиваются таким малым числом повторений в одной серии, а также общим числом серий – от 2–3 до 4–6 – даже у хорошо подготовленных спортсменов.

При описанном выше режиме нагрузок и отдыха в крови увеличивается содержание молочной кислоты. Систематическое упражнение подобным образом постепенно адаптирует организм к выражено неблагоприятным сдвигам во внутренней среде и совершенствует его физическую и психическую устойчивость при работе субмаксимальной мощности.

Анаэробно-алактатный режим тренировки выносливости связан с совершенствованием ее скоростных проявлений в работе максимальной мощности, продолжающейся не более 20–25 сек. Такая нагрузка осуществляется в анаэробном, практически бескислородном режиме за счет АТФ и креатинфосфатных механизмов энергообеспечения.

Совершенствование спринтерской выносливости осуществляется также с помощью **интервального метода**. Основные параметры нагрузки приобретают следующие ориентировочные черты:

1. *Интенсивность работы* должна быть близкой к предельной, на уровне 95% от максимума. Некоторое снижение скорости вызывается необходимостью, во-первых, избежания образования «скоростного» барьера, во-вторых, возможностью осуществления контроля за техникой движений.

2. *Продолжительность одного повторения* не должна превышать 8—10 сек. Увеличение продолжительности упражнения нежелательно, т.к. организм перейдет на гликолитический механизм энергообеспечения, что в этом случае нецелесообразно.

3. *Интервалы отдыха* между повторными нагрузками в одной серии назначаются в пределах 2—3 мин, между сериями – 7—10 мин.

4. *Число повторений* определяется возможностями организма поддерживать заданную высокую интенсивность при всех попытках. В одной серии число повторений на первых этапах занятий не более 3—4, в дальнейшем может возрасти до 4—5 раз. Дело в том, что уже к 3—4-му повторению фосфатные механизмы исчерпывают свои ресурсные возможности. Число серий может колебаться от 3—4 до 5—6 (в зависимости от уровня подготовленности занимающегося).

5. *Характер отдыха* – малоинтенсивная физическая нагрузка, обычно это спокойная ходьба, чередуемая с упражнениями на расслабление и дыхание.

Рассмотренные методы интервального упражнения предъявляют к организму занимающихся крайне жесткие требования. Поэтому применять их нужно постепенно, после предварительно хорошо развитой общей выносливости и отсутствии каких-либо отклонений в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Физкультурное воспитание в системе среднего профессионального образования

Физкультурное воспитание в системе среднего профессионального образования осуществляется на протяжении всего периода обучения, по расписанию учебного дня и во внеурочное время в соответствии с государственной программой. Содержание учебного материала каждого из ее разделов имеет преемственность с программой по физическому воспитанию общеобразовательной школы. В процессе физического воспитания учащихся решаются следующие задачи:

1. Формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни;
2. Обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и трудовой деятельности, военной службе;
3. Развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности учащихся;
4. Совершенствование в избранном виде спорта.

Добиться решения поставленных задач возможно путем систематического

использования средств физического воспитания: физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

Программа по физическому воспитанию предусматривает проведение занятий по следующим четырем основным разделам:

1. **Уроки физической культуры.** Основные виды физического воспитания на уроках физической культуры следующие:

Гимнастика. В нее входит изучение строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений, а также упражнений на снарядах.

Легкая атлетика. В нее входят разновидности бега, прыжков, метаний.

Спортивные игры. Включают в себя занятия по баскетболу, волейболу, футболу, ручному мячу. В течение всего срока обучения, в профессиональном училище учащиеся должны овладеть техникой и тактикой одной из спортивных игр, выбор спортивной игры зависит от условий, которыми располагает учебное заведение, специализации преподавателя и желания учащихся.

Лыжная подготовка. Предусматривает изучение различных способов передвижения на лыжах и развитие физических качеств. Проводится в виде урока длительностью до 90 минут

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Содержит материал, способствующий развитию физических качеств и психофизических функций, необходимых в конкретной трудовой деятельности, а также формирование двигательных умений и навыков прикладной направленности. Объем профессионально – прикладной физической подготовки составляет на первом-втором годах обучения 30%-110% времени, а на третьем 50%-60%. Наиболее высокого уровня развития профессионально важных качеств, учащиеся должны достигнуть к концу второго года обучения. Задача третьего года - удержать достигнутый уровень до начала самостоятельной работы.

Плавание. Как обязательный вид физической подготовки учащихся предусматривает изучение различных способов плавания и развития физических качеств. Отмена занятий возможна при отсутствии условий.

Единоборства (юноши). В целях повышения уровня военно-прикладной подготовленности предусматривает изучение элементов из различных видов борьбы.

Художественная и ритмическая гимнастика включает элементы без предмета, с предметом, комплексы аэробики.

Факультативные и дополнительные занятия по физической культуре и спорту проводятся для учащихся имеющих недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность. Они планируются один раз в неделю после основных уроков, по дополнительному расписанию и организуются для учащихся, не занимающихся в спортивных секциях и физкультурно-оздоровительных группах. Занятия проводятся еженедельно. Цель - повышение общей физической работоспособности.

2. **Физкультурно-оздоровительные мероприятия** в режиме учебного дня: вводная гимнастика - проводится в течении 5-7 минут перед началом работы в мастерских и на производстве. Она стимулирует функциональные возможности организма. Комплекс состоит из 6-8 ОРУ.

Физкультурная пауза проводится в течение 3-5 минут в середине учебного или рабочего дня, а так же после утомительной работы, длительных неподвижных поз, комплекс состоит из 5-7 упражнений.

Физические упражнения на длительных переменах. Применяется комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, игры под музыку, комплексы упражнений игрового характера.

3. Физическая культура во внеучебное время. Утренняя зарядка. Проводится в течение 20-30 минут.

Занятия в группах ОФП. Задачи - рациональное использование свободного времени, укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности. В процессе занятий используются гимнастические, акробатические и л/атлетические упражнения, бег на лыжах, спортивные игры, плавание, занятия на тренажерах.

Занятия в спортивных и туристических секциях. В спортивных секциях учащиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в соревнованиях. В секциях туризма проводятся практические занятия с учащимися по обучению приемам туристской техники и тактики, а также туристские соревнования, зачетные и тренировочные походы. Занятия в секциях проводятся 2-3 раза в неделю по 1,5 ч.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. В процессе самостоятельных занятий учащихся закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов, их эффективность проверяется преподавателем на уроках физической культуры.

4. Спортивные массовые и туристические мероприятия включают в себя: Дни здоровья и спорта, которые проводятся раз в месяц.

Соревнования по видам спорта: соревнования по программе спартакиады учащихся профтехобразования; массовые соревнования, соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта.

Туризм: туристические походы, слеты и соревнования (по туристским навыкам, технике и по ориентированию на местности).

Показателем эффективности физического воспитания в ПТУ служат состояние здоровья и физическая подготовленность в соответствии с требованием программы физического воспитания.

Физическое воспитание студентов ВУЗов

Физическая культура и спорт представлены в ВУЗах как учебная дисциплина. Являясь составной частью общей культуры в профессиональной подготовки студента в течение периода обучения.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи физического воспитания:

- Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее

к профессиональной деятельности.

- Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
- Формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- Овладение системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Программа по физическому воспитанию студентов содержит теоретический, практический, контрольный разделы.

Теоретический раздел предусматривает овладение системой специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения использовать их для личностного и профессионального развития. Знания сообщаются в форме лекций.

Практический раздел. Учебный материал этого раздела направлен на повышение уровня функциональных знаний и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Контрольный раздел направлен на учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. В качестве критериев результативности выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в примерной учебной программе для ВУЗов, а так же дополнительные тесты, которые проводятся в начале года и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Обучение в ВУЗе сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Динамика умственной работоспособности, сохранения высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в ВУЗе зависят от объема физических нагрузок (6-8 часов в неделю).

Занятия физкультурными упражнениями, должны содержать в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Во второй половине каждого семестра 70-75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы общей и силовой выносливости. Такое построение занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.

Проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю с нетренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать

уровень физической подготовленности.

В период сессии занятия желательно проводить не более 2-х раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60-70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера.

В рамках учебной недели рекомендуется следующая схема планирования занятий по физическому воспитанию

- Понедельник - с целью активизации психофизического состояния организма студента.
- Среда - занятия для поддержания работоспособности.
- Пятница - снятие недельного утомления.

Физическое воспитание студентов включает в себя следующие направления:

Общеподготовительное направление - обеспечивает всестороннюю подготовку, и ее поддержание на уровне требований государственной программы по физическому воспитанию. Средства: общеразвивающие упражнения, легкая атлетика, плавание, туризм, лыжная подготовка.

Спортивное направление обеспечивает специализированные систематические занятия одним видом спорта в секциях, а так же участие в соревнованиях.

Профессионально-прикладное направление способствует подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее способностей.

Гигиеническое направление предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, оздоровительные прогулки и др.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристические походы, экскурсии, подвижные игры.

Лечебное направление обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма.

Основные формы врачебного контроля

Врачебный контроль в вузе проводится в следующих формах:

- регулярные врачебные обследования и контроль лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;
- медико-санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий (в спортивных лагерях и на учебно-тренировочных сборах);

- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Для занимающихся физическими упражнениями и спортом по государственным программам (согласно учебному расписанию) медицинское обследование проводят перед началом учебного года один раз в год - первичное. -Для занимающихся спортом 3-4 раза в год. Ежегодные врачебные осмотры студентов позволяют изучить состояние здоровья, физического развития и функциональных способностей важнейшие систем организма, а также установить медицинскую группу занимающихся студентов. Занятия физическими упражнениями должны проводиться под контролем врача, но прежде всего под контролем тренера-преподавателя по физическому воспитанию. Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий позволяют выяснить условия и методику занятий, подготовленность занимающихся, выполнение ими гигиенических правил, определить недочеты в организации учебных занятий, позволяют обеспечить

всестороннее физическое развитие студентов. На соревнованиях медицинское обслуживание осуществляют спортивные врачи. На соревнованиях они входят в состав судейской коллегии. Без врача ни одно соревнование не может проводиться.

Физическое воспитание детей раннего возраста

Физическое развитие ребенка зависит от ряда факторов: наследственности, протекания беременности, питания матери и ее двигательного режима, а также психоэмоционального состояния. Не меньшее значение для правильного физического развития имеют роды и те условия, в которые попадает ребенок.

За период от рождения и до трех лет ребенок проходит огромный путь развития: меняются размеры тела, внешний облик, идет активный процесс дифференцировки тканей и органов. Особенно бурный рост наблюдается на первом году жизни. За это время рост ребенка увеличивается наполовину, т.е. при рождении длина тела составляет примерно 50 см, к концу года вырастает на 25 см, вес увеличивается в три раза (примерно с 3 кг до 10 кг).

В дальнейшем, на 2-м и 3-м году жизни активный рост продолжается, но темпы его несколько ниже. Следует отметить, что ребенок рождается с ярко выраженной биологической потребностью в движениях, реализация которой и определяет уровень его физического развития и созревания глубинных структур мозга.

Полноценное формирование личности происходит в ведущем типе деятельности - **общении**, как утверждают психологи. Именно, в общении ребенок усваивает основы этнокультуры, культуру движений, речи и т.д.

На протяжении первого года жизни, согласно общепринятой возрастной

классификации, определены четыре периода по 3 месяца каждый. На каждом из этих периодов у детей, в результате созданных условий (индивидуализация режима) и системы педагогических воздействий, происходит формирование условных рефлексов и конкретных функций организма.

Задачами первостепенной важности являются:

- охрана жизни, борьба с заболеваемостью, закаливание, общее укрепление здоровья;
- полноценное гармоничное развитие;
- формирование двигательных умений и навыков.

Так, у новорожденного ребенка наблюдается гипертонус мышц сгибателей, который снимается благодаря использованию ежедневных гигиенических водных процедур – купания и выкладывания ребенка на живот в периоды бодрствования. Уже в первые дни существования ребенка для него выступает в качестве самостоятельной, хотя и второстепенной, задача овладения собственным телом. В возрасте с 1,5 мес. до 3 мес. используется поглаживающий массаж руки, ног, живота, спины и упражнения, основанные на рефлексорных реакциях ребенка (подошвенном, спинном, ножном – врожденных рефлексах).

Показателем полноценного психофизического развития является сформированность «комплекса оживления» и умения ребенка удерживать голову в вертикальном положении и лежа на животе. При этом формируются изгибы позвоночника, укрепляются шейные и спинные мышцы, улучшается кровообращение головного мозга. В основе «комплекса оживления» лежит созревание корковых отделов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Значение комплекса оживления в том, что на его основе в дальнейшем формируются хватательные движения рук.

С 3 до 6 месяцев в занятия с ребенком могут быть введены приемы растирания, разминания, похлопывание. После исчезновения гипертонуса мышц верхнего плечевого пояса вводятся пассивные упражнения: скрещивание и разведение рук, сгибание и выпрямление рук и ног. Используются активные упражнения для мышц туловища: повороты со спины на живот, сгибание позвоночника и ног в положении лежа на спине, на весу – на руках взрослого, разгибание позвоночника в положении лежа на животе; приподнимание и присаживание при поддержке за руки. Пассивные упражнения выполняются руками матери или педагога с дозировкой 10 – 12 раз. Ребенок не принимает в их выполнении никакого участия. При участии ребенка дозировка сокращается до 1 – 2 раз. К 4 – 5 месяцам появляется настоящая реакция хватания. Она характеризуется приданием кисти и пальцам характерного полусогнутого положения, необходимого для быстрого и точного осуществления реакции.

Показателем гармоничного психофизического развития детей в этом периоде является умение менять положение тела: самостоятельный поворот ребенка со спины на живот и наоборот, умение брать игрушку из разных положений, ползание на четвереньках.

С 6 до 9 месяцев сохраняются все приемы массажа из исходных

положений: лежа, сидя; широко используются активные упражнения, выполнение которых осуществляется по словесной инструкции. В этот период ребенок начинает соучаствовать в действиях взрослого, возникает их совместная деятельность. Физиологическую основу схватывания, бросания, метания составляет связь развития руки и функций коры головного мозга. В овладении движениями рук огромную роль играет подражание. Различают три вида подражательных реакций: 1) повторение собственных движений; 2) повторение знакомых движений взрослого; 3) повторение новых движений. К 8 месяцам уже хорошо переступают, делая большое количество шагов, если их поддерживать под мышки.

С 9 до 12 месяцев большинство упражнений выполняется активно, особенно связанные с наклоном, выпрямлением туловища, приседанием. Включаются активные упражнения в приседании, ходьбе. Своевременное развитие ползания, переступания играет важнейшую роль в формировании движений ребенка. С развитием вставания и оформлении позы стояния и связанных с ней динамических реакций осуществляется освоение навыка ходьбы. С освоением ходьбы у ребенка появляется возможность самостоятельно и свободно общаться с внешним миром и подготавливает его мозг и опорно-двигательный аппарат к возникновению последующего этапа, т.е. развитию кисти руки. В норме к концу первого года жизни отменяется массаж, все движения становятся активными.

Ведущим типом деятельности детей на втором и третьем году жизни является предметная деятельность. Развитие мелкой моторики способствует развитию сенсорной культуры ребенка, овладению системой общепринятых в обществе сенсорных эталонов и развитию речи.

На втором году жизни продолжается работа по совершенствованию развития основных движений. Для развития двигательной деятельности детей целесообразно использовать специальное физкультурное оборудование: горку с лесенкой и скатом, бревно, гимнастическую стенку, лесенку-стремянку, ящики, корзины, скамейки и др., что обеспечивает возможность выполнения ребенком различных движений. По данным исследования В.А. Шишкиной двигательная активность детей второго и третьего года жизни колеблется в пределах 3,5 – 10 тысяч локомоций в течение дня. Автор условно распределяет детей на три группы: высокой, средней и низкой двигательной активности, что дает основание педагогу осуществлять коррекцию этой стороны деятельности детей в течение дня.

У ребенка появляются навыки ходьбы, чувство равновесия, воспитывается координация движений, правильная осанка, формируется свод стопы.

Основной формой обучения и воспитания ребенка являются физкультурные занятия, которые проводятся в первой половине дня не менее чем через 30 минут после завтрака. В содержании физкультурных занятий общеразвивающие упражнения чередуются с основными движениями.

Упражнения выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках. Занятия проводятся подгруппами: детей до 1 года 6 месяцев объединяют в подгруппы по 2-3 или 4-5 человек; детей от 1 года 6

месяцев до 2 лет – по 6 – 8 человек. На занятиях широко используется спортивное оборудование (длинные палки, флажки, погремушки и т.д.), что способствует повышению к ним интереса детей и достижению качественного выполнения физических упражнений. С детьми третьего года жизни занятия проводятся со всей группой и их структура соответствует общепринятым требованиям и содержит вводную, основную и заключительную части. Также вводится утренняя гимнастика и организуются подвижные игры в разные отрезки режима.

Организация оздоровительной работы в ДОУ

Оздоровительное направление работы российских детских садов всегда составляло одну из наиболее сильных сторон их деятельности и реализуется посредством комплексного подхода. Прежде всего – это создание здоровьесберегающего образовательного пространства, которое обеспечивает ребенку широкую возможность свободно двигаться, сотрудничать с взрослыми и сверстниками, проявлять собственную активность.

Одним из направлений оздоровительной работы с детьми является повышение компетентности родителей в вопросах физического воспитания и предполагает:

- уточнение и расширение диапазона знаний об анатомо-физиологических и психологических особенностях детей;
- освоение навыков работы с собственными детьми по организации различных форм занятий в условиях семьи;
- формирование навыков контроля за физическим развитием детей.

Важным направлением является организация работы с детьми и предполагает решение следующих задач:

- Изучение представлений детей о своем здоровье, о ЗОЖ.
- Изучение представлений детей о функциях организма и способах его охраны.
- Формирование осознанного отношения детей к сохранению собственного здоровья.

Решение поставленных задач предполагается осуществлять через систему мероприятий:

- формирование комплексного мироощущения в восприятии окружающего мира;
- обучение детей навыкам саморегуляции дыхания в процессе освоения различных дыхательных техник;
- обучение детей навыкам самомассажа рук, лица, стоп и ушных раковин;
- обучение детей технике пальчиковой гимнастики, развитие тонких мышечных ощущений;
- обучение детей приемам психосаморегуляции, формирование умений отслеживать и называть характер изменений своего состояния;
- обогащение опыта детей по здоровьесбережению: использование

звукотерапии, музыкотерапии, цветотерапии и т.д.

- разработка содержания системы занятий по здоровьесбережению для детей старшего дошкольного возраста

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста

В период дошкольного возраста темпы роста и развития несколько снижаются, но в целом продолжают оставаться высокими.

С 3 до 8 лет происходят существенные изменения в строении и функциях отдельных органов и систем. Активно формируются изгибы позвоночника. В основном этот процесс заканчивается к 7 годам, но позвоночник остается все еще очень податливым.

При неправильном физическом воспитании в основном с 5 года жизни появляются отдельные отклонения от нормы в осанке, а на 6-7 году они могут увеличиваться. На протяжении дошкольного возраста активно формируется стопа. Этим объясняется значимость всей работы по формированию осанки и стопы.

С 5 – 6 лет начинается сращение костей таза (заканчивается в 17 – 18 лет). Это определяет характер двигательной нагрузки: детям нельзя давать прыжки в глубину со значительной высоты (свыше 50 см); нельзя поднимать какие-либо тяжести. Особое место в двигательном режиме дошкольника должны занимать различные динамические упражнения, в особенности бег, ходьба, разнообразные прыжки и способы лазания.

С 3 до 8 лет быстро идет процесс развития суставно-связочного аппарата. Увеличивается площадь прикрепления мышцы к кости, в 5 раз увеличивается поперечник мышечных волокон некоторых крупных мышц тела. Происходит созревание нервных волокон, иннервирующих мышцы.

Активно развиваются анализаторы, в особенности двигательный анализатор, по степени зрелости он приближается к анализатору взрослого. Отчетливо выражена дифференциация слоев коры мозга.

В связи с этим этот период является важным этапом становления двигательной функции. Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного гармонически и творчески развитого ребенка. В соответствии с возрастными анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает **оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.**

Одна из главных задач физического воспитания - **оздоровление** ребенка.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учетом индивидуальных особенностей развития организма ребенка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно – суставного аппарата;

- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов. Оздоровление ребенка также предполагает совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

Образовательные задачи предполагают:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- приобретение определенной системы знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- усвоение физкультурной и пространственной терминологии (колонна, шеренга, звено, и др.; вперед – назад, вверх – вниз и др.), получение необходимых знаний о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх.

В процессе физического воспитания осуществляются следующие **воспитательные задачи**:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- воспитание гигиенических навыков, привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации различных форм спортивных игр;
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе сверстников);
- привитие культуры чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям;
- воспитание волевых качеств (решительности, уверенности в своих силах, выдержки, смелости, настойчивости в преодолении трудностей).

Все задачи физического воспитания решаются в тесной взаимосвязи и единстве и способствуют всестороннему развитию личности.

Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта

Наука в современном обществе является важнейшим фактором, обуславливающим прогрессивные преобразования в образовании, физическом

воспитании, физической культуре и спорте. Научно-исследовательская деятельность служит важнейшей составляющей профессионализма специалистов в области физической культуры и спорта, способствует улучшению теоретико-методической подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Важнейшей отличительной особенностью процесса перестройки высшей школы является увеличение социальной значимости всех проблем, связанных с формированием специалиста новой общественно-экономической ориентации. Среди задач подготовки такого специалиста существенное место занимает физическое совершенствование студента. В связи с этим возрастает необходимость поиска новых путей, обеспечивающих эффективное применение богатого арсенала средств и методов физической культуры для целенаправленного педагогического воздействия на студентов. Поэтому преподаватели, тренеры и другие специалисты в области физической культуры и спорта должны постоянно совершенствовать уровень своей научно-теоретической подготовленности, хорошо владеть методологией и методами научных исследований, обеспечивающими повышение качества учебно-воспитательного и тренировочного процессов.

Включение учебной дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» в образовательные стандарты и учебные планы направлено на совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов посредством соединения учебного процесса с научно-методической подготовкой. Курс основ научно-методической деятельности связан с курсом теории и методики физического воспитания и спорта, другими дисциплинами предметной подготовки, а также с учебно-исследовательской и научно-методической работой студентов, с проблематикой научных исследований на кафедрах, с подготовкой выпускных квалификационных работ.

Цель дисциплины – совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов на основе соединения учебного процесса с научной и методической деятельностью.

Задачи дисциплины:

- обеспечение научного и методического осмысления основ физического воспитания и спорта;
- освоение методов исследования, навыков организации и проведения эксперимента;
- освоение умений практической реализации научно-методических положений в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- ознакомление с методами применения технических средств компьютерной техники в процессе проведения теоретических и практических занятий.

В требованиях к уровню подготовки выпускника по специальности «Физическая культура» отмечено, что он должен *иметь представление*

- об интеграционных процессах наука-производство, наука-образование, междисциплинарных связях в учебном процессе;

- о закономерностях формирования профессионализма.
Студент должен знать:
- методы организации и проведения научно-исследовательской работы в физическом воспитании и спорте;
- основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
Студент должен уметь:
- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки;
- применять навыки научно-методической деятельности в решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

Контрольные вопросы по «Теории физической культуры:

1. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина
2. Система физического воспитания в Российской Федерации и ее основы (мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные)
3. Цель и задачи физического воспитания
4. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
5. Физические упражнения как основные средства физического воспитания и их классификация
6. Техника физических упражнений и ее характеристики (пространственные, временные, пространственно-временные, динамические)
7. Педагогические критерии эффективности техники
8. Оздоровительные силы природы как средства физического воспитания
9. Гигиенические факторы физического воспитания
10. Нагрузка в процессе физического воспитания: показатели, формы и типы физических нагрузок
11. Отдых в процессе физического воспитания: типы отдыха и их характеристика
12. Методы строго-регламентированного упражнения и их характеристика
13. Игровой метод физического воспитания (использование упражнений в игровой форме) и его характеристика
14. Соревновательный метод физического воспитания (использование упражнений в соревновательной форме) и его характеристика
15. Методы использования слова в физическом воспитании
16. Методы обеспечения наглядности в процессе физического воспитания
17. Принцип сознательности и активности и его реализация в процессе физического воспитания
18. Принцип наглядности и пути его реализация в процессе физического воспитания

19. Принцип доступности и индивидуализации и пути его реализации в процессе физического воспитания
20. Принцип систематичности и последовательности и пути его реализации в процессе физического воспитания
21. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
22. Этап начального разучивания двигательного действия: задачи, средства, методы (раскрыть на примере конкретного упражнения)
23. Этап углубленного разучивания двигательного действия: задачи, средства, методы (раскрыть на примере конкретного упражнения)
24. Этап закрепления и дальнейшего закрепления двигательного действия: задачи, средства, методы (раскрыть на примере конкретного упражнения)
25. Двигательные ошибки и их профилактика в процессе физического воспитания
26. Физическое совершенство как результат физического воспитания
27. Физическое воспитание как сфера профессиональной деятельности: современные требования к педагогу

ГЛАВА 2. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Цель, задачи и основные стороны содержания спортивной тренировки

Спортивная тренировка – это основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: спортивно-техническую, физическую, тактическую и психическую подготовку.

В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие происходят по закономерностям формирования необходимых функциональных систем.

Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень. Например, уровень проявления двигательных качеств, например, выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. С другой стороны, тактическая подготовленность связана не только со умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и определяется уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Высшая степень подготовленности спортсмена характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - спортивно-технической, физической, тактической, психической, и называется спортивной формой.

Таким образом, в процессе спортивной тренировки решаются следующие основные **задачи**:

- освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение

соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;

- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Однако эффективная реализация всех этих задач возможна на фоне воспитания спортсмена и повышения его интеллектуального уровня как предпосылок к совершенствованию и проявлению в соревновательной деятельности всех сторон подготовленности спортсмена.

Все указанные задачи в наиболее комплексном виде определяют основные направления спортивной тренировки.

Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания.

В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества и в зависимости от конкретных социальных условий приобретает различные черты и формы.

Специфическим для спорта является то, что конечной его целью является физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности, без которой он существовать не может. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.

Исходя из сказанного выше, спорт в узком понимании можно определить как собственно соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Однако спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности, он имеет и более глубокий смысл. Это обусловлено социальной сущностью и назначением спорта в нашем обществе.

Достижение высоких спортивных результатов невозможно без достаточно хорошо отлаженной системы подготовки спортсмена, осуществляемой в сфере многообразных межчеловеческих контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами и судьями, организаторами, зрителями и т.п. Они осуществляются на разных уровнях, начиная от спортивного коллектива и заканчивая различными соревнованиями международного уровня.

Система подготовки представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока:

- систему отбора и спортивной ориентации;
- спортивную тренировку;
- систему соревнований;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы оптимизации тренировочно-соревновательного процесса.

Основная подготовительно-тренировочная деятельность спортсмена осуществляется в условиях спортивной тренировки. Она является основной формой подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на управление спортивным совершенствованием спортсмена, обуславливающий его готовность к достижению высших результатов.

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсмена. Соревнования определяются как специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления.

Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов возможны при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки. Отсюда вытекает понятие «школа спорта», под которым понимают систему подготовки спортсмена, сложившуюся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики.

В практике спорта широко распространены понятия «спортивная деятельность» и «соревновательная деятельность». Зачастую их употребляют как синонимы, однако содержание и смысловое значение каждого из них значительно отличаются друг от друга.

Спортивная деятельность характерна для спорта как многогранное общественное явление, так как она затрагивает различные сферы деятельности человека. Достижение максимального результата невозможно без включения в сферу спорта большого количества людей различных профессий. Социологи, врачи, педагоги, физиологи, инженеры, специалисты из аппарата управления, сферы искусства, материально-технического обеспечения и многие другие обеспечивают функционирование спорта в стране. Причем деятельность этих людей определяется социальными и экономическими условиями жизни общества.

Спортивная деятельность есть упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Ее основные принципы и формы определяются социальными условиями функционирования спорта в обществе.

Соревновательная деятельность по отношению к официальным соревнованиям выступает в своем абсолютном значении как собственно соревновательная деятельность. И в этом плане это есть специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил

человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов. Собственно соревновательная деятельность спортсменов осуществляется в соревнованиях. Соревнования – важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей. Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в спорте.

Спортивное достижение — это показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах.

Спортивная и соревновательная деятельность, организация и проведение различного рода соревнований органически вливаются в спортивное движение, так как во всех направлениях последнего (массовый общедоступный спорт и спорт высших достижений) они играют существенную роль. Отсюда спортивное движение — это социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Наряду с понятием «спорт» часто используют понятие «физическая культура» или их сочетание «физическая культура и спорт». Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры. Целый ряд социальных функций физической культуры распространяется и на спорт. Однако не все виды спорта можно отнести к составляющим физической культуры. Это связано с тем, что под термином «физическая культура» понимают органическую часть культуры общества и личности, рациональное использование человеком двигательной активности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике.

Хотя спорт и является одной из составляющих физической культуры, он в то же время выходит за ее рамки, получая определенную самостоятельность.

В теории и методике спорта, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемами обучения и воспитания, первостепенное значение придается определению важнейших теоретико-методических положений - принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и в силу этого служат руководством к действию. На спортивную тренировку распространяются основные педагогические принципы, поскольку в них концентрированно выражены наиболее общие отправные положения, справедливые для любой образовательно-воспитательной деятельности: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, а также другие принципы, выражающие специфику физического воспитания.

Общепедагогические принципы, однако, не конкретизируют специфику спортивной тренировки. Поэтому ими не исчерпывается вся система принципов, какими следует руководствоваться в тренировочной деятельности.

В числе принципов, также имеющих основополагающее значение в системе физического воспитания, в целом надо учитывать также общие

социальные принципы, такие как всемерное содействие всестороннему гармоническому развитию личности; подготовки к трудовой и оборонной деятельности, оздоровительной направленности физического воспитания,

В сфере спорта объективно действуют не только общие, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи в спортивной тренировке, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

Средства спортивной тренировки

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовленных упражнений бегуна относительно бег по отрезкам избранной дистанции; у гимнастов аналогичную роль играет выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций; у игровиков – игровых действий и комбинаций.

К числу специально подготовленных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализаций и проявляемых в соответствующих режимах работы.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовленные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.п.). Такое деление конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям соревновательным упражнениям.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовленности спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения – как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

Принципы спортивной тренировки

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация

Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. И, хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого пройти по пути спортивного совершенствования возможно дальше.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее

благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности

Принцип единства общей и специальной физической подготовки

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощением и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется прежде всего скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.

Тренированность спортсмена, как правило, подразделяют на общую и специальную. Специальная тренированность приобретает в следствии

выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. Общая тренированность формируется, прежде всего под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье.

Подготовленность – это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видов подготовки (физическая, техническая и психическая подготовленность)

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

Принцип единства основывается на том, что приспособительные реакции организма на нагрузки носят избирательный характер и не могут обеспечить развитие всех необходимых для показа высокого спортивного результата качеств. Каждое качество в зависимости от биологической структуры используемых движений, от интенсивности нагрузки развивается специфически. Отклонение в ту или иную сторону при использовании либо специфических средств, либо общеразвивающих физических упражнений, не дает необходимого эффекта. Уровень развития физических качеств неодинаков у представителей различных видов спорта.

Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

На начальном этапе подготовки должна преобладать базовая ОФП независимо от вида спорта. Использование средств ОФП для разносторонней подготовки необходима и спортсменам высокого класса. В разных видах спорта для ОФП используются различные средства, специфические для данного вида спорта. Но при этом нельзя впадать в другую крайность — использовать преимущественно специализированные упражнения, тем более одни и те же. Это эмоционально обедняет процесс подготовки и, во-вторых, организм адаптируется к ним — результат — неэффективность тренировочного процесса.

Техническая подготовка спортсмена

Определим понятие "техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Так как решение стоящих перед спортсменом задач происходит посредством выполнения определенных движений, то в данном случае говорится о процессе, связанном с практическим осуществлением произвольных двигательных действий (и способами их использования), выполняемых в соответствии

с задачами и правилами соревнований. Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических представлений и моторных реализации целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка степени их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков. В соответствии с определенными выше объектом и предметом, а также с логикой развития теоретического исследования основными задачами теории технической подготовки являются следующие:

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;
- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;
- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;
- планирование технической подготовки.

Сущность (основная задача) технической подготовки спортсмена (процесс управления) заключается в выработке методики (соответствующих планов) тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного по ресурсам и срокам (при заданных ограничениях) функционирования объекта при стремлении достичь поставленной им цели. Субъекты управления (на что направлено воздействие) - основные морфоструктуры организма спортсмена, эффективное управление которым невозможно без широкой всесторонней оценки всех возможных и планируемых результатов его деятельности. Вопросы теории технической подготовки связаны с исследованиями изменений или стабильностью выполнения так называемых моторных программ. Можно предположить, что при выполнении спортсменом определенных движений или перемещений работают некие программы действий, каждая из которых базируется на моторной программе. Программа действия - это модель того, что произойдет с организмом в будущем, ее можно рассматривать как формирование логики, алгоритма, функциональной структуры в предстоящем двигательном действии. Такая функциональная структура опирается на прошлый опыт, записанный в памяти с вероятностью, равной единице, и актуальное настоящее, куда входит не только изменчивая окружающая среда, но и организм с его потребностями. В результате планируется будущий поведенческий акт, в котором необходимо с той или иной вероятностью предвидеть возможные изменения в непредсказуемо изменчивой среде. Возможность осуществлять осознанные движения предполагает, что человек имеет возможность управлять, с большей или меньшей точностью, целенаправленными

движениями всего тела или отдельных его частей. Предположительно понятие "биомеханизм" и положения теории нейронных сетей могут служить основой для теоретического обоснования процесса технической подготовки в спорте. Биомеханизмом назовем такую совокупность движений частей тела, независимую от движений других его частей, преобразующих один вид энергии в другой, в результате чего изменяется положение и скорость общего центра масс тела спортсмена при решении определенной двигательной задачи. Построить движение (технику) это значит:

- сформулировать цель движения;
- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;
- определить биомеханизмы, т.е. способы преобразования энергии мышц в целесообразную двигательную деятельность;
- распределить реализацию биомеханизмов во времени;
- реализовать теоретическую разработку двигательного действия.

Высказано предположение, что цель движения, которая решается при действии какого-либо биомеханизма, воспринимается сознанием, следовательно, возможно управление и сознательное изменение этих явлений.

Тактическая подготовка спортсмена

В современном спорте, когда встречаются равные по силам соперники и часто победитель определяется с минимальным преимуществом, тактические умения спортсменов становятся особенно актуальными. В спортивных играх и единоборствах, где существует непосредственный контакт между соперниками, тактическое мастерство имеет решающее значение для победы. Возможность опережать противника в его решениях и действиях находится в прямой зависимости от точности оценки ожидаемой и возникающей ситуации. Такая оценка осуществляется на основе анализа многих факторов: условий соревнования, уровня подготовленности соперников, смысловой направленности борьбы, лимита времени и других. Умение спортсмена выделять в поступающей информации принципиально важные моменты позволяет ему успешно прогнозировать дальнейшее развитие событий и тем самым находить правильные тактические решения.

Анализ соревновательных взаимодействий неизменно приводит к необходимости моделирования спортсменом поведения соперника и различных вариантов развития событий. Актуальность такого моделирования в тактической деятельности спортсменов подчеркивается многими специалистами. Деятельность спортсмена в соревновательной ситуации определяется его мысленным отображением предполагаемого поведения противника. Тактическое поведение спортсменов в единоборствах и спортивных играх базируется на аналогичной интеллектуальной деятельности, что обусловлено общими особенностями соревнования: активно противодействующий соперник, лимит времени на принятие решения, рефлексивность мышления и другие. Это позволяет рассматривать многие психические процессы как универсальные механизмы тактического поведения в единоборствах и спортивных играх. Результат

интеллектуальной деятельности - это принятое спортсменом решение, которое практически реализуется в его действиях. Анализ литературных источников показал ведущую роль процесса принятия решения в тактической деятельности спортсменов. Этот процесс осуществляется на двух уровнях: сенсорно-перцептивном и прогностическом. Для моделирования ситуаций принятия решения в зависимости от степени абстрагирования условий используют специфическую и неспецифическую формы.

Специфическую форму сенсорно-перцептивного уровня отличает стремление к максимальному сходству с реальностью, учет и реализация в модели как можно большего количества факторов, составляющих соревновательную ситуацию. При этом используются различные макеты, способные выполнять определенные действия, имитирующие поведение реального соперника. Главной задачей таких макетов является неожиданное для спортсмена изменение ситуации, требующее принятия решения в экстремальных условиях. Возможности моделирования на этом уровне детерминируются технической сложностью используемых устройств, которая, в свою очередь, обусловлена потребностью в таком устройстве на разных этапах подготовки. При неспецифической форме моделирования ситуаций принятия решения на сенсорно-перцептивном уровне создаются условия для проявления особенностей простого и сложного реагирования, перцептивной и рецепторной антиципации. Но в процессе моделирования необходимо учитывать основные особенности моделируемой деятельности, например: появление объекта или изменение его, равномерное или ускоренное движение, последовательное или дискретное предъявление и т.п. Проявления интеллектуальной деятельности человека очень разнообразны и многогранны, поэтому выделение отдельных качеств, обуславливающих принятие решения в тактических взаимодействиях, имеет большое значение. Как указывают многие специалисты, для единоборств и спортивных игр наиболее актуальными являются оперативное мышление, устойчивость и переключение внимания, способность к вероятностному прогнозу и рефлексии.

Психологическая подготовка спортсмена

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер. Внутренняя психологическая неготовность - это неверие в свои силы, боязнь соперников (конечно, своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои - соответствующие уровню его мастерства и результатов). Спортсмен понимает, что при соперничестве относительно равных все могут решить одна-две ошибки. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать именно эти свои возможности. Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат. Правильное ощущение

текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а так же грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечит нужный психологический настрой и соответственно сформирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для надежного выступления. Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражения излишнего самомнения, в результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка либо апатия. Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем более психологически устойчив спортсмен тем меньше он сделает ошибок на дистанции.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей. Большое значение имеет иногда специальная психологическая “настройка” на предстоящее действие - соревнование, тренировку или отдельное упражнение. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность. В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не “смазало” мысленной картины, стоит тренироваться в выполнении идеомоторных упражнений на тренировках. Чемпионка мира Лийса Вейялайнен считает, что большое внимание необходимо уделять психомышечной тренировке и волевой подготовке. Еще один основной путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить, что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

Морально-волевая подготовка спортсмена

Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а

сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Как уже отмечалось, занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. Например, целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Непрерывность тренировочного процесса

Эта черта тренировочного процесса в спорте характерна тремя основными положениями:

- 1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;
- 2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы "наслаивается" на "следы" предыдущего, закрепляя и углубляя их;
- 3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Необходимо стремиться так строить тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Принципиальный методический смысл этого положения заключается в требовании не допускать излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, обеспечивать преемственность между ними и тем самым создавать условия для прогрессирующих достижений.

Неодновременность восстановления различных функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет, в принципе, тренироваться ежедневно и не один раз в день без каких-либо явлений переутомления и перетренировки. Непрерывность тренировочного процесса связана со степенью и продолжительностью воздействия отдельных упражнений, отдельных тренировочных занятий или соревнований, а также отдельных циклов подготовки на состояние работоспособности спортсмена.

Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности

нагрузки и ее направленности, а также величины.

В связи с этим различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие - с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий из себя фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности. В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состояние суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная.

При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно накладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает кумулятивный тренировочный эффект, который не сводится к эффектам отдельных упражнений или занятий, а представляет собой производное от совокупности различных следовых эффектов и приводит к существенным адаптационным (приспособительным) изменениям в состоянии организма спортсмена, увеличению его функциональных возможностей и спортивной работоспособности. Однако, такие положительные изменения в состоянии подготовленности возможны при правильном построении спортивной тренировки и через достаточно продолжительное время. Таким образом взаимодействия БТЭ, СТЭ и КТЭ и обеспечивают непрерывность процесса спортивной тренировки.

Единство постепенности и

предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. В процессе занятий спортом эта зависимость используется в наиболее полной мере, поскольку спорт непосредственно нацелен на максимально возможные достижения. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности спортсмена, что выражается в последовательном выполнении им таких заданий, какие мобилизуют его на освоение все более сложных и совершенных навыков, умений, на все более высокие проявления физических и духовных сил. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают

постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможным. Понятие "максимальная нагрузка" неверно было бы всегда отождествлять с понятием "нагрузка до отказа", до полного утомления. Правильно будет сказать, что это - нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных возможностей.

В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две на первый взгляд несовместимые черты - постепенность и "перерывы постепенности", т.е. своего рода "скачки" нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и "скачкообразность" взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки "максимум" нагрузки будет постепенно возрастать. Практика современного спорта в корне изменила недавние представления о доступных величинах тренировочных нагрузок. В силу исключительно высоких требований к функциональным возможностям организма в процессе спортивной тренировки необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности, особенно юного спортсмена, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Особое значение имеет принцип единства и постепенности и тенденции к "предельным" нагрузкам. Применительно к подготовке юных спортсменов это обуславливает необходимость полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям растущего организма детей, подростков, юношей и девушек. Спортивная тренировка данного контингента спортсменов может осуществляться рационально лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок с эпизодическим увеличением их до максимума способствует более эффективному повышению тренированности юных спортсменов. Неуклонное повышение нагрузок, постепенное усложнение требований, предъявляемых к подготовке юного спортсмена, выражается в последовательном выполнении им таких заданий, которые позволяют

овладевать все более сложными и совершенными навыками и умениями. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена, обеспечивать неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Волнообразность динамики нагрузок

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Тенденция постепенного и в то же время достаточно стремительного увеличения тренировочных нагрузок наиболее естественно воплощается в их волнообразной динамике, хотя в спортивной тренировке возможны и иные формы динамики нагрузок (прямолинейно-восходящая, ступенчато-скачкообразная и т.д.).

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают. В настоящее время можно представить ориентировочную схему общих тенденций нагрузок в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса. Согласно этой схеме выделяются "волны" следующих масштабов:

- малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней;
- средние, выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых "волн" в пределах мезоциклов (средних циклов) тренировки;
- большие, характеризующие общую тенденцию средних "волн" в период больших циклов тренировки.

Искусство строить спортивную тренировку в немалой степени состоит именно в том, чтобы правильно соразмерить все эти "волны" друг с другом, т.е. обеспечить необходимое соответствие между динамикой нагрузок в микроциклах и более общими тенденциями тренировочного процесса, характерными для тех или иных его этапов и периодов.

Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки объясняется комплексом взаимосвязанных причин. Наиболее существенные из них следующие:

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;
- периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными биоритмами и общими факторами среды;
- взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее

стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.

На этапах, непосредственно предшествующих основным соревнованиям, волнообразное изменение нагрузок обусловлено в первую очередь закономерностями "запаздывающей трансформации" кумулятивного эффекта тренировки. Внешне феномен запаздывающей трансформации проявляется в том, что пики спортивных результатов как бы отстают во времени от пиков объема тренировочных нагрузок: ускорение роста результата наблюдается не в тот момент, когда объем нагрузок достигает особенно значительных величин, а после того, как он стабилизировался или снизился. Отсюда в процессе подготовки к соревнованиям на первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузок с таким расчетом формировался. Из логики соотношений параметров объема и интенсивности нагрузок можно вывести следующие правила, касающиеся их динамики в тренировке:

- чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок, но степень их прироста каждый раз незначительна;
- чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и чем выше общая интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике, тем чаще появляются в ней "волны";
- на этапах особенно значительного увеличения суммарного объема нагрузок (что бывает необходимо для обеспечения долговременных адаптации морфо-функционального характера) доля нагрузок высокой интенсивности и степень ее увеличения лимитированы тем больше, чем значительнее возрастает суммарный объем нагрузок и наоборот;
- на этапах особенно значительного увеличения суммарной интенсивности нагрузок (что необходимо для ускорения темпов развития специальной тренированности) их общий объем лимитирован тем больше, чем значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность.

Хотя эти правила не всегда учитываются в явной форме, фактически так или иначе ими руководствуются при построении тренировки в соответствующих условиях.

Цикличность тренировочного процесса

К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки относится также четко выраженная цикличность, то есть относительно законченный кругоборот его стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений; занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, то есть отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее

эффективность.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которого строится тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы. Все они составляют неотъемлемые звенья рационального построения тренировочного процесса.

Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации. Уяснить основы их структуры - значит понять общий порядок построения тренировки. Именно на это нацеливает принцип цикличности тренировочного процесса.

Руководствоваться данным принципом - это значит:

- 1) строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания, в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;
- 2) решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе, теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки);
- 3) нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки (уже было показано, что волнообразные изменения в динамике тренировочных нагрузок находятся в определенном соответствии с тренировочными циклами различной продолжительности - микро-, мезо- и макроциклами);
- 4) рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой - местом в структуре макроцикла и т.д.;
- 5) при построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями многолетние, годовые, лунные, менструальные, суточные и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

Общая характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки как молодых, так и высококвалифицированных спортсменов занимает одно из центральных мест,

т.к. именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

«Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния, вносимая выполнением упражнений» (Л.П.Матвеев).

«Существует и другое определение этого термина. Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем» (В.Н. Платонов).

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку. В настоящее время существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, авторы которых исходят из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы, взаимодействия работы различной преимущественной направленности и других критериев.

Однако по своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

В спортивной практике (выделяют "внешние" и "внутренние" показатели тренировочных и соревновательных нагрузок. "Внешние" показатели нагрузки в наиболее общем виде могут быть представлены показателями суммарного объема работы и ее интенсивности. Общий объем работы обычно выражается в часах, объемом циклической работы (бега, плавания, гребли и т.п.) в километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков, выстрелов и т.д. Раскрыть эти общие "внешние" показатели нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, доли частной специфической нагрузки в общем ее объеме, соотношение работы,

направленной на воспитание отдельных качеств и способностей, соотношение средств общей и специальной физической и технической подготовки и др.

Другим важным внешним показателем нагрузки являются параметры ее интенсивности. К таким показателям относятся: темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.

Наиболее полно нагрузки характеризуются "внутренними" показателями, т.е. реакциями организма на выполняемую работу. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о ближнем эффекте нагрузки) проявляющемся в изменении состояния функциональных систем непосредственно во время работы и сразу после ее окончания, могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

"Внешние" и "внутренние" показатели нагрузки тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется лишь в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки на организм спортсмена может быть принципиально различным. При одних и тех же внешних характеристиках внутренние показатели нагрузки могут изменяться под влиянием самых различных причин. Так, выполнение одной и той же работы в разных функциональных состояниях приводит к различным реакциям со стороны отдельных систем организма.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Соревнования, как один из компонентов системы спортивной тренировки

Система спортивных соревнований является главным системообразующим и интегрирующим фактором, наиболее существенно влияющим на все остальные элементы спорта. В основополагающих трудах ведущих теоретиков спорта соревнования трактуются как цель, средство, метод и модель подготовки, как мощный рычаг управления видом спорта.

Специально организованные спортивные соревнования направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, группы людей, команды, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижение высших результатов или победы в регламентированных специальными правилами, в условиях неантагонистического соперничества, специфического для вида спорта.

Спортивные соревнования, являясь сущностью спорта, определяют цели и направленность развития и воспитания спортсмена для результативной деятельности.

Спортивные соревнования являются своеобразной моделью человеческих отношений, реально существующих в обществе: борьбы, победы, поражения, взаимовыручки, направленности к постоянному совершенствованию и достижению высшего результата в деятельности, удовлетворения творческих и престижных целей и др. Соревнования в спорте опираются в своей основе на нравственные правила общества, поэтому социальная среда, общественный строй зачастую оказывают определяющее влияние на характер соревновательных ориентации и установок спортсменов.

Соревнования в современном спорте являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки спортсмена, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д. Это объясняется тем особым эмоциональным и физиологическим фоном, который "усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Многими исследованиями показано, что практически во всех случаях нагрузки в ходе соревнования превосходят аналогичные нагрузки, выполняемые в тренировке и даже в условиях, моделирующих соревнования.

Содействуя развитию физической подготовленности, совершенствованию психических и двигательных функций, росту спортивного мастерства, нравственному воспитанию спортсмена, соревнования содействуют всестороннему и гармоничному воспитанию личности спортсмена. Стимулируя активность занятий спортом, направленность к высшим достижениям, соревнования являются способом воздействия общества на формирование человека.

Спортивная практика объединяет ряд видов спортивных соревнований, которые подразделяются по различным критериям и, прежде всего, напряженности и важности в системе годичной подготовки. Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

Различают также соревнования по типу "зачета"; по типу розыгрыша первенства; по иерархии спортивного мастерства (высшая лига, первая, вторая и т.д.). Встречаются и другие критерии классификации и способы проведения соревнований.

Выбор того или иного способа проведения соревнований зависит от вида спорта и традиций проведения соревнований в этом виде; целей соревнований; количества участников и места проведения; возможностей судейской коллегии и времени, выделенного на проведение соревнований; традиций места проведения соревнований и т.д. и определяется Положением о соревнованиях, в соответствии с правилами судейства данного вида спорта.

Наиболее часто встречающимися в подавляющем большинстве видов спорта способами проведения соревнований являются: круговой, отборочно-

круговой, смешанный и способ прямого выбывания.

Спортивные соревнования могут быть личными, командными и лично-командными. В личных соревнованиях определяются места всех участвующих спортсменов, победители и призеры. В лично-командных соревнованиях, кроме личных мест участников по занятым ими местам, определяются также и места участвующих команд. Характерной особенностью лично-командных соревнований является то, что все участники, в том числе и спортсмены одного коллектива, соревнуются между собой.

В командных соревнованиях определяются только места, занятые командами, в отличие от лично-командных, в командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами других команд.

В большинстве спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол и др.), а также в гребле (кроме лодок-одиночек) практически разыгрываются только командные соревнования.

Спортивные соревнования могут проводиться как матчевые встречи между двумя или несколькими командами спортивных клубов, городов, ведомств, областей, республик, стран и т.д. В матчевых встречах, кроме командного первенства, могут определяться и личные места участников, разыгрываться личное первенство.

Характерной особенностью современного спорта является проведение комплексных соревнований, в программу которых включаются несколько видов спорта. Наиболее масштабными комплексными соревнованиями являются олимпиады, спартакиады и региональные игры. В программу этих соревнований включается значительное число видов спорта. Непрерывно расширяется программа Олимпийских игр.

В региональных играх и спартакиадах могут быть представлены национальные, прикладные виды спорта, виды спорта, характерные для данного региона или группы людей (армия, инвалиды и т.д.), массовые спортивные выступления и соревнования (забеги, заплывы и др.).

В последние годы стали регулярно проводиться параолимпийские Игры инвалидов и другие комплексные игры, включающие в свою программу неолимпийские виды спорта.

Требования к зрелищности спорта, спортивные лотереи и тотализаторы, телевидение, использующее спортивные передачи в коммерческих, рекламных целях, приводят к созданию новых систем проведения соревнований выявления победителей. Такой системой в последние годы является популярная ранее только в США система «пелей-офф» - многоэтапная система соревнований выявления победителя в спортивных играх.

Спортивные соревнования регламентированы специальными правилами, специфичными для каждого вида спорта и спортивной дисциплины. Правила соревнований, являясь законодательной основой деятельности всех лиц, так или иначе включенных в сферу их организации и проведения, в той или иной степени принимающих в них участие (не только спортсменов, но и судей, организаторов, тренеров, врачей, зрителей и т.д.), определяют: комплекс

организационных мероприятий по подготовке соревнований по данному виду спорта, виды соревнований и способы их проведения, контингент спортсменов и характер противоборства, особенности мест соревнований, инвентаря, состав судейской коллегии и ее обязанности, правила судейства, правила поведения и действий участников и многое другое.

Выполнение спортсменами и судьями правил соревнований имеет большое воспитательное, значение, так как правила определяют нормы поведения спортсменов в спортивном состязании, содержат перечень запрещенных действий. Правила соревнований оказывают воздействие на развитие техники и тактики данного вида спорта, а значит и на совершенствование методики тренировки спортсменов. Любое изменение правил неминуемо отражается на характере соревнования в целом и составе соревновательной деятельности, а в конечном итоге - и на содержании подготовки спортсменов и ее организации. В ряде видов спорта правила соревнований неоднократно менялись по разным причинам, таким как: совершенствование спортивного инвентаря, уточнение отдельных неоднозначно понимаемых разделов правил, необходимость сокращения времени проведения соревнований и повышения их зрелищности и др. Например, в спортивной борьбе с 1980 по 1992 г.г. было проведено три радикальных изменения в правилах, в том числе временная структура поединка менялась от 9 минут с двумя перерывами - к 6 минутам с одним перерывом, а затем до 5 минут без перерыва. Следует, однако, помнить, что слишком частое изменение тех или иных пунктов правил может в определенной мере и замедлить развитие данного вида спорта.

Общими требованиями к правилам соревнований являются: полнота содержания, их однозначность и четкость, наличие особых предписаний для различных контингентов участников, соответствие гуманистическим принципам спорта. В последние годы все большее значение приобретает необходимость повышения зрелищности вида спорта, связанная с постоянной коммерциализацией спорта. Эта тенденция вызывает сокращение времени соревнований с учетом времени телевизионной трансляции, изменение формы спортивных сооружений - с целью привлечения и создания больших удобств для зрителей, введение специальных пауз во время проведения соревнований - для включения в репортажи рекламы и т.д.

Важное значение для четкого проведения соревнования имеет заранее составленное положение о нем. Выбор того или иного способа проведения соревнований зависит: от традиций системы соревнований в данном виде спорта; целей соревнований; количества участников и места проведения; возможностей судейской коллегии и времени, выделенного на проведение соревнования; традиций места проведения соревнований и т.д. и определяется положением о соревнованиях, в соответствии с правилами судейства данного вида спорта, т.е. конкретным документом, в котором конкретизируются правила состязания применительно к предстоящему соревнованию. Варьируя содержанием положения о соревнованиях в рамках данного вида спорта возможно существенно влиять на развитие вида спорта в целом, а также на

организацию и содержание подготовки спортсменов.

Особое значение приобретает положение о соревнованиях при проведении крупных комплексных соревнований, т.к. в нем предусматриваются состав и функции главной судейской коллегии, апелляционного жюри, регламент соревнований по различным видам спорта, технология выявления общего командного первенства, место проведения и последовательность проведения состязаний по разным видам спорта, правила аккредитации журналистов и многое другое. Подготовка к таким соревнованиям, как олимпиады, спартакиады народов и, в том числе, составление четкого положения о соревнованиях начинается за несколько лет до их начала.

В спортивных соревнованиях кроме спортсменов равноценными участниками являются также судьи. От их квалификации, объективности зависит не только результат соревнований, но и перспективы развития спорта. Та или иная трактовка судьей правил соревнований влияет на направленность технической и тактической подготовки спортсменов.

Судья обязан обладать высоким и адекватным уровнем восприятия информации о поединке, быстротой реакции, необходимым объемом, распределением, переключением внимания, специальной физической подготовленностью и другими качествами.

Судья должен фундаментально знать правила соревнований; иметь достаточный опыт проведения соответствующего уровня соревнований; изучать особенности соревновательной деятельности спортсменов -участников предстоящих поединков; обладать психической устойчивостью к сбивающим факторам как болельщиков, так и участников соревнований и их тренеров; умело руководить (особенно в игровых видах спорта и единоборствах) поединком, не мешая спортсменам полностью проявлять свой уровень подготовленности и свои индивидуальные особенности, пресекать неспортивное поведение. Судья, конечно, должен быть абсолютно беспристрастным и объективным, примером соблюдения морально-этических норм спорта.

Ошибки у судей могут проявляться как в результате недостаточной квалификации, так и в результате недостаточной физической подготовленности.

Спортивная форма

В последние годы ведутся серьезные дискуссии, касающиеся спортивной формы, в которых встречаются весьма формальные, подчас чисто интуитивные, суждения и мотивы, лишенные доказательного материала. Существуют, однако, и принципиальные вопросы, которые неизбежно возникают с развитием теории и практики спорта и которые ждут своего углубленного толкования и объяснения. Следует отметить, что большая часть вопросов, связанных со спортивной формой, не оспариваются специалистами, а именно:

- состояние "спортивной формы" - закономерный результат тренировочных

воздействий и связанных с этим адаптационных изменений в организме; эти изменения имеют фазовый характер, со своими количественными и качественными параметрами;

- спортивная форма может возникнуть только при устойчивом состоянии общей и специальной работоспособности, определенном как тренированность организма;
- оба состояния - тренированность и спортивная форма - качественно различны, независимо от их общей природы;
- спортивная форма - не статичное, а развивающееся во времени состояние, которое наряду с общими чертами имеет и свою специфику для различных видов спорта;
- спортивная форма - главный постоянно действующий фактор для достижения высоких спортивных результатов.

При выяснении и систематизации этих вопросов не оспариваются также и приоритетные вклады Л.П. Матвеева, получившие всемирное признание. Но, как он и сам подчеркивает, "логика бесконечного познания" ставит новые вопросы и ищет на них ответы.

Рассмотрим только некоторые из дискуссионных вопросов, связанные с основной дефиницией Л.П. Матвеева, например, что становление, сохранение и временная утрата спортивной формы возможны лишь в рамках большого тренировочного цикла (макроцикла). Оппоненты приводят немало примеров очень частого приобретения и утраты спортивной формы в зависимости от спортивного календаря. Эти примеры, однако, не имеют прочной основы, ибо недостаточно аналитически прослеживается, насколько в соответствующем соревновании реализованный спортивный результат близок к их максимальному достижению. Следовательно, ставится вопрос о том, может ли спортивное достижение быть критерием спортивной формы, и если ответ положителен, то при каких условиях. Другой принципиальный вопрос касается онтологической сущности известных трех фаз спортивной формы. Если принять, что тренированность и спортивная форма - два качественно различных состояния, то тогда можно предполагать, что фазы в развитии спортивной формы (которая зиждется только на высокой степени тренированности), по-видимому, имеют другие, более частные и ограниченные во времени, параметры (более динамичные и адаптивные). Эти проблемы могут быть выяснены единственно с позиций системного подхода, который позволяет раскрыть некоторые из характеристик сущности спортивной формы. Спортивная форма - многофакторное явление со сложной иерархической структурой. В качестве интегральной, наиболее обобщенной модели готовности спортсмена реализовать свои возможности в спортивном достижении чаще всего принимается единство между основными сторонами подготовки - физической, технической, тактической и психической. Однако эти основные компоненты спортивной формы (факторы спортивного достижения) имеют свои иерархические уровни, которые предопределяют сложные взаимосвязи и отношения, возникающие между ними в различных фазах адаптационного

процесса. Компоненты спортивной формы имеют различную степень устойчивости. Некоторые из них относительно стабильны, преимущественно вегетативные функции и основные (специфичные для данного вида спорта) двигательные стереотипы, как функция прочных (кумулятивных) эффектов тренировочных воздействий. Другие - сравнительно более мобильные - отражают оперативное и текущее состояние организма - возможности его адаптации к динамическим изменениям внешней среды. Связи между компонентами спортивной формы мультиколлинеарны, т.е. множественны и сложно (прямо и косвенно) увязаны между собой. Известно, что некоторые из них отличаются своими положительными коррелятивными зависимостями. Между другими, например между аэробными и анаэробными процессами и т.д., существуют конкурентные отношения. Отношения между компонентами спортивной формы имеют специфический характер в зависимости от особенностей двигательной деятельности. Это определяет особенности факторной структуры спортивной формы для отдельных видов спорта и дисциплин и объективные границы для ее переустройства на различных этапах спортивной подготовки. Спортивная форма - строго индивидуальное адаптивное состояние организма, которое отличается динамикой своих генотипных и фенотипных характеристик в процессе спортивного совершенствования. С повышением спортивного мастерства эта динамика приобретает более устойчивый характер и создает объективные предпосылки для целенаправленного избирательного управления спортивной формой как главной предпосылкой к достижению высоких и стабильных спортивных результатов. Следовательно, спортивная форма - это состояние, которое отражает генерализованный процесс биосоциальной адаптации: переход от более низких детерминированных состояний к более высоким вероятностным (стохастическим) уровням поведения всей системы - "спортсмен". Для первого уровня характерны адаптивные реакции организма, которые формируют долговременные и устойчивые показатели тренированности как естественной и единственно возможной базы для достижения спортивной формы. Для второго уровня характерны реакции в поведении индивида, которые формируют оперативные (гораздо более мобильные) компоненты адаптационного процесса, непосредственно связанные с факторами социально-психологического характера. В своем единстве они определяют допустимые границы целенаправленных тренировочных нагрузок и активного избирательного приспособления системы в рамках ее адаптационных возможностей. На основе этой постановки приходим, естественно, к проблеме онтологической сущности трех фаз в развитии спортивной формы как состояния оптимальной готовности организма к достижению высоких спортивных результатов. Дефиниция, данная им Л.П. Матвеевым (1965), в принципе не отличается от известных трех фаз в развитии тренированности (С. Летунов, 1952; Л. Прокоп, 1959). Тогда возникает закономерный вопрос: что является общим и что различным (специфическим) в этих двух состояниях организма - тренированности и спортивной формы? Общее состоит в том, что они имеют одинаковую

характеристику сущности как состояния устойчивых адаптационных изменений в организме и что тренированность - это первичное состояние, которое формируется и служит естественной, материальной основой спортивной формы. Специфичное заключается в том, что независимо от их общей природы они представляют собой два качественно различных состояния организма в отношении степени его оптимальной готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Следовательно, спортивная форма может формироваться как качественно новое состояние только и единственно на основе высокой степени тренированности. Подобная возможность исключена ниже этого уровня, например в течение первой стадии тренированности, когда она еще в процессе становления, а еще менее - в последней ее стадии, когда она начинает снижаться в силу известных закономерностей адаптационного процесса. Эта постановка не стыкуется с утверждением Л.П. Матвеева, что первая фаза в развитии спортивной формы включает два этапа: "Формирование и развитие предпосылок спортивной формы" (что является признанием того, что она здесь отсутствует; "непосредственное формирование спортивной формы", при котором изменения приобретают более специализированный и синхронный характер. По-видимому, речь идет о первой фазе в развитии общей и специальной тренированности как предпосылке к вступлению в спортивную форму на последующих этапах подготовки. Следовательно, утверждение Л.П. Матвеева о трех фазах в развитии спортивной формы условно можно принять только в отношении ее базисных, относительно устойчивых компонентов, которые действительно формируются длительное время в больших циклах подготовки и в то же время являются имманентными характеристиками тренированности как устойчивого состояния высокой специфической работоспособности организма.

Это, однако, не исчерпывает вопроса о спортивной форме в ее целостности. Отсутствуют еще два исключительно важных компонента, которые в наибольшей мере придают ей соответствующую специфику и качественно отличают от высокой тренированности. В первую очередь это ее оперативные компоненты, отражающие (как подчеркивает и Л.П. Матвеев, 1991) текущее состояние оперативной работоспособности, актуальной мотивации и интуитивной настройки для конкретного соревнования или спортивного результата, связанных преимущественно с биосоциальной природой спортсмена. Именно эти компоненты гораздо более динамичны и ни в коем случае не могут иметь ту же фазовую структуру, типичную для стабильных, преимущественно морфофункциональных компонентов. Вторым и наиболее существенным критерием спортивной формы, который дает интегральную характеристику ее сущности как качественно новому состоянию тренированности, является так называемая конкордантность (оптимальная согласованность) всех ее компонентов на системном уровне. В сущности, это факторы спортивного достижения, которые, кроме того что достигли высокой степени развития (что характерно и для тренированности),

здесь находятся в своих оптимальных количественных и качественных отношениях. Это придает всей системе качественно новые свойства (так называемую эмерджентность), которые отсутствуют у отдельно взятых ее компонентов. При этом положении можем определить спортивную форму как такое состояние специфической работоспособности спортсмена, при котором все факторы спортивного достижения находятся в своих оптимальных значениях и соотношениях (так называемой конкордантности), обеспечивающих максимальную реализацию его моторного потенциала в соответствующей двигательной деятельности (спортивный результат).

Состояние "спортивной формы" отличается относительной устойчивостью во времени и зависит от ряда факторов: специфики вида спорта, индивидуального морфофункционального статуса спортсмена, его квалификации, состояния в данный момент и режима тренировочных воздействий. Избирательное отношение к этим факторам создает необходимые условия и предпосылки для целенаправленного управления спортивной формой с целью максимальной реализации спортсменом в предстоящих соревнованиях. Их упорядочение во времени (спортивный календарь) - также одно из условий для поиска наиболее удачной модели становления и сохранения спортивной формы на данный период времени. Опыт лучших специалистов и их воспитанников показывает, что чем выше квалификация спортсмена, тем меньше времени ему необходимо для перехода из состояния высокой тренированности в состояние спортивной формы. Объективные границы, в рамках которых возможно достижение спортивной формы и ее сохранение, определяются спецификой соревновательной дисциплины, величиной и характером вложенного усилия, степенью усталости, а также динамикой процессов восстановления и сверхвосстановления организма. По-видимому, речь идет не столько о емкостных возможностях устойчивых (базисных) компонентов спортивной формы, сколько об оперативных. Нет никакого сомнения, что объективные условия и предпосылки для большей динамики спортивной формы будут существовать в кратковременных по усилию видах спорта: прыжках, метаниях, спринте и других, тогда как в видах спорта, связанных с огромными расходами вещества, энергии и информации, периоды достижения спортивной формы и ее сохранения будут более продолжительными. Этот пример убедительно доказывает, что в видах спорта первой группы (прыжки, метания, толкание, спринт) спортсмены высокой квалификации, когда они находятся в состоянии стабильной тренированности, могут избирательно, на определенные интервалы (в соответствии со своими личными интересами к спортивному календарю), входить в спортивную форму примерно на 7-10 дней, сосредоточив эти свои усилия в 3 - 4 этапа годового цикла. Эта "избирательность" на первый взгляд кажется произвольной, но для опытных тренеров и спортсменов она строго запрограммирована и соотнесена с объективными закономерностями адаптационного процесса и текущим адаптационным резервом спортсменов.

Независимо от специфики тренировочных программ стоит отметить

возрастающее значение оперативных компонентов для управления спортивной формой в большом спорте. Его престижные функции и усилившееся проникновение коммерциализации подвергают испытанию не только биоэнергетический потенциал больших спортсменов, но и их интеллектуальные, нравственные и особенно волевые и эмоциональные качества. Чаще всего "срывы" спортивной формы возникают из-за стрессового влияния среды на эти оперативные компоненты, тогда как этого почти не происходит с ее стабильными компонентами. Они могут только временно (в данный момент) поддаться влиянию лабильных компонентов спортивной формы на психорегулятивной основе. Именно этим объясняется тот факт, что только на протяжении 3-4 дней или максимум недели данный спортсмен показывает исключительно высокие или же весьма скромные результаты. Это выводит на передний план значение положительных эмоций, осознанной мотивации и предстартовой настройки спортсменов и умения тренера (достаточно часто его интуиции) направлять их самым правильным образом. Только при этих условиях можно принять установку, что главным критерием спортивной формы являются высокие и стабильные спортивные результаты, достигнутые в ответственных соревнованиях; Вот почему прав Л.П. Матвеев (1991), утверждающий, что для оценки спортивной формы по результатам спортивных соревнований необходим не только углубленный статистический, но и содержательно-логический анализ. Только в таком случае индивидуальная динамика спортивных результатов превращается в основной интегральный показатель динамики спортивной формы.

Система восстановления и повышения работоспособности

Рост спортивных достижений в большинстве видов спорта закономерно связан с повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Последние сопровождаются развитием утомления, которое способно кумулироваться, что естественно ограничивает работоспособность спортсмена. Развитие утомления может быть обусловлено как центральным, так и периферическими влияниями. Физическое утомление связано с изменениями в скелетной мышце. Истощение запасов энергии и накопление молочной кислоты). При динамической работе невысокой интенсивности макроэргические фосфаты, успевают восстановиться, а конечные продукты обмена удаляются. Время расслабления мышц соответствует необходимому времени восстановления при интенсивной динамической работе возможность непрерывного восстановления отсутствует, так как период мышечного расслабления недостаточен для восстановления макроэргических фосфатов и удаления лактата. Поэтому восстановление расходуемой энергии осуществляется не полностью, в связи с чем накапливается остаточное утомление.

При статической работе утомление обусловлено в основном неадекватным кровотоком. Очевидно, что направленность течения

восстановительных процессов может обеспечить как рост, так и падение работоспособности. В ситуации, когда процессы восстановления обеспечивают восстановление и накопление энергетических ресурсов, происходит нарастание тренированности и повышение работоспособности. Если же восстановление систематически не наступает, развивается переутомление, ведущее к снижению работоспособности.

Утомление могут вызвать изменения в деятельности вегетативной нервной системы и гормональной системы, сопровождающиеся нарушениями регуляции вегетативных функций, энергетического обеспечения мышечной деятельности и пр.

Изменения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем (основных систем вегетативного обеспечения мышечной деятельности) отрицательно сказываются на кислородтранспортных возможностях организма и также приводят к утомлению.

Таким образом, развитие утомления определяется ухудшением качества работы регулирующих систем (центральная и вегетативная нервные системы, гормонально-гуморальная система), систем вегетативного обеспечения мышечной деятельности (дыхание, кровообращение, кровь), исполнительной системы (периферический нервно-мышечный аппарат).

Перечисленные факторы (и виды утомления) оказывают влияние на динамику восстановительных процессов и определяют комплекс восстановительных мероприятий.

Утомление является следствием сложного взаимодействия периферических, гормональных и центрально-нервных факторов. Вклад отдельных факторов при различных видах мышечной деятельности существенно различается. Важной практической задачей является выявление "узкого места", лимитирующего работоспособность в каждом конкретном случае.

Для мышечной деятельности характерны определенные закономерности восстановительных процессов. Выделяют во-первых, (текущее восстановление, когда восстановление израсходованной биологической (энергии) осуществляется во время работы. Это происходит в аэробном диапазоне нагрузок, когда кислород, поступающий во время работы, полностью обеспечивает энергией работающие мышцы

В послерабочем восстановлении выделяют ближнее и следовое восстановление. Ближнее восстановление (в нем выделяют фазы быстрого и медленного восстановления) характеризуется восстановлением исходного кислородного режима (и связанных с ним параметров) организма, для чего даже после самых тяжелых нагрузок требуется не более 90 (редко 120) мин. О следовом восстановлении судят по динамике физиологических показателей, восстановление которых растягивается на многие часы. Так, при снижении уровня гликогена в работающих мышцах в 5 и более раз, для его восстановления требуется 24 и даже 48 час.

Восстановление работоспособности в зависимости от тяжести предшествовавшей работы может затянуться до нескольких суток.

Восстановление имеет фазный характер. Выявлено заметное повышение работоспособности – фаза суперкомпенсации, или сверхвосстановления. Выделены также затухающие фазные колебания работоспособности, после которых отмечено умеренное стабильное повышение исходного уровня

Выделяют тренировочные, психологические и медико-биологические средства, комплексное использование которых определяется ближним эффектом конкретной нагрузки, задачами тренировочного этапа, видом спорта, состоянием здоровья спортсмена, уровнем его подготовленности, индивидуальными особенностями, что, собственно, и составляет систему восстановления.

Основными в системе восстановления являются методические приемы, отражающие методику построения спортивной тренировки. Лишь рациональное сочетание тренировочных нагрузок и необходимых пауз отдыха может обеспечить максимальный тренировочный эффект на важнейших этапах соревновательной деятельности. Наличие таких сочетаний позволяет использовать различные приемы, определяющие эффективность восстановительных процессов: различные вариации интервалов отдыха между отдельными упражнениями, между отдельными тренировочными занятиями, между микроциклами, мезоциклами, соревнованиями и т.д.; волнообразность нагрузок в рамках микро-, мезо- и макроциклов тренировки различные сочетания упражнений, активного и пассивного отдыха, занятий, проводимых в разных условиях (среднегорье, жаркая и холодная погода); переключение с одних видов упражнений на другие, рациональный режим дня и др. факторы.

Рациональное чередование нагрузок разрабатывается с учетом динамики восстановительных процессов после отдельных нагрузок, их комплексов, серий тренировочных занятий, микроциклов. При нагрузках различного характера в течение первой трети послерабочего восстановления протекает около 60%, во второй - 30% и в третьей - 10% восстановительных реакций.

Динамика восстановительных реакций (в том числе их гетерохронизм) в первую очередь обусловлена направленностью тренировочной нагрузки. Именно этот фактор определяет меру участия в выполняемой работе различных органов и систем и, соответственно, степень их утомления и продолжительность восстановления.

Необходимо учитывать, что под влиянием тренировки восстановительные реакции совершенствуются.

Нагрузка и восстановление - взаимосвязанные стороны единого тренировочного процесса. Это положение определяет необходимость планирования восстановительных мероприятий в структуре процесса подготовки так же, как и сами тренировочные и соревновательные воздействия. Важно учитывать при этом возможности вспомогательных (психологических и медико-биологических) средств восстановления в устранении общего и локального утомления, обусловленного тренировочной нагрузкой. Рационально построенные занятия предусматривают:

- выполнение полноценной разминки, что обеспечивает оптимальное течение текущего восстановления; - индивидуальный подбор

заключительной части занятия, что влияет на эффективность послерабочего восстановления;

- активный отдых и расслабляющие упражнения в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления, лежа в оптимальной позе на кушетке или в воде;
- использование упражнений, создающих положительный эмоциональный фон, стимулирующий высокий уровень выполнения основной тренировочной работы и более активное восстановление;
- использование во время активного отдыха (а также в переходном периоде неспецифических эмоциональных упражнений, способствующих устранению психической усталости).

На динамику восстановительных процессов оказывает влияние:

- разнообразие условий тренировочных занятий и активного отдыха (стадион, лес, парк, бассейн, река, озеро и др.);
- использование различных снарядов и мест занятий (газон, синтетические покрытия, амортизационные подушки и пр.), что обеспечивает увеличение объема тренировочной работы и уменьшение нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- оптимизация внешних условий, снижающих нагрузку на психическую сферу и способствующих более быстрому восстановлению (освещенность, окраска стен, пола, устройства для отдыха, музыка и др.).

Рационально организованный тренировочный процесс, учитывающий тонкие взаимодействия развивающих и восстановительных нагрузок, характер соревновательных (нередко стрессовых) воздействий, - необходимое условие нарастания тренированности.

Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса — это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов — отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-

технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивными достижениям.

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Способности — это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося

высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в **четыре этапа**.

На **первом этапе** отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6—10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На **втором этапе** отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе **второго этапа** отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся

педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена. Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные

испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств спортсмена целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

На **третьем этапе** отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР

проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На **четвертом этапе** отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- 1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);
- 2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- 3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основные составы сборных команд областей, краев, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ГЛАВЕ «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА»

- 1. Какой из перечисленных принципов не является принципом спортивной тренировки?**
 - 1) Направленность к высшим достижениям
 - 2) Единство общей и специальной подготовки
 - 3) Непрерывность тренировочного процесса
 - 4) Волнообразность тренировочной нагрузки
 - 5) Принцип сознательности и активности
 - 6) Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок
 - 7) Цикличность тренировочного процесса

- 2. Какой из разделов не входит в содержание принципа спортивной тренировки «Направленность к высшим достижениям»?**
 - 1) Максимизация возможных спортивных результатов
 - 2) Углубленная спортивная специализация
 - 3) Аппаратурно-методическое обеспечение
 - 4) Индивидуализация подготовки спортсменов

- 3. К чему приведет увеличение доли вспомогательной физической подготовки в тренировочном процессе спортсменов?**
 - 1) К повышению работоспособности спортсмена
 - 2) К улучшению техники выполнения соревновательных упражнений
 - 3) К повышению интегральной подготовленности спортсмена
 - 4) К интенсификации тренировочного процесса
 - 5) К повышению уровня подготовленности спортсмена
 - 6) К повышению силовых способностей спортсмена
 - 7) Существенных изменений в тренировочном процессе не произойдет

- 4. Какое из понятий не подходит к определению принципа спортивной тренировки «Непрерывность тренировочного процесса»?**
 - 1) Регулярность
 - 2) Систематичность
 - 3) Перманентность
 - 4) Эпизодичность

- 5. Какой вид имеет динамика тренировочной нагрузки в подготовительно-соревновательном процессе спортсменов?**
 - 1) Прямолинейно-восходящая
 - 2) Криволинейно-восходящая
 - 3) Прямолинейно-нисходящая
 - 4) Криволинейно-нисходящая
 - 5) Ступенчато-восходящая

- 6) Ступенчато-нисходящая
- 7) Неординарно-волнообразная
- 8) Скачкообразная
- 9) Плавновосходящая

6. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?

- 1) Этапы
- 2) Периоды
- 3) Фазы
- 4) Уровни
- 5) Части

7. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?

- 1) Олимпийский цикл
- 2) Моноцикл
- 3) Микроцикл
- 4) Мезоцикл
- 5) Макроцикл
- 6) Мегацикл

8. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?

- 1) Общеподготовительный
- 2) Специально-подготовительный
- 3) Вспомогательно-подготовительный

9. В каком из видов тренировочных макроциклов отсутствует переходный период

- 1) Одноцикловом
- 2) Двухцикловом
- 3) Сдвоенном
- 4) Трехцикловом
- 5) Полицикловом

10. Сколько этапов включает в себя соревновательный период мезоцикла?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4
- 5) 5
- 6) 6

- 11. Можно ли считать термины «максимальная нагрузка» и «предельная физическая нагрузка» идентичными?**
- 1) Да
 - 2) Нет
- 12. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?**
- 1) Подготовка является составной частью тренировки
 - 2) Тренировка является составной частью подготовки
 - 3) Ничем не отличается
 - 4) Эти термины нельзя сравнивать друг с другом
- 13. Какие средства восстановления являются главными в тренировочном процессе спортсменов?**
- 1) Медико-биологические
 - 2) Физиотерапевтические
 - 3) Фармакологические
 - 4) Педагогические
 - 5) Психологические
 - 6) Все являются главными в равной степени
- 14. Сколько в среднем длится моноцикл тренировочного процесса спортсменов?**
- 1) Один день
 - 2) Одну неделю
 - 3) Один год
 - 4) Несколько лет
 - 5) Одну тренировку
- 15. Сколько в среднем длится микроцикл тренировочного процесса спортсменов?**
- 1) Один день
 - 2) Одну неделю
 - 3) Один месяц
 - 4) Один год
 - 5) Несколько лет
- 16. Сколько в среднем длится один макроцикл тренировочного процесса спортсменов?**
- 1) Один день
 - 2) Одну неделю
 - 3) Один месяц
 - 4) Один год
 - 5) Несколько лет

17. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.

- 1) Один день
- 2) Одна неделя
- 3) Один месяц
- 4) Один год
- 5) Четыре года
- 6) Два года
- 7) Цикл длится пока спортсмен не подготовится к Олимпийским играм

18. Какие параметры тренировочной нагрузки следует считать количественными?

- 1) Параметры интенсивности тренировочной нагрузки
- 2) Соревновательные результаты
- 3) Параметры объема тренировочной нагрузки
- 4) Показатели напряженности тренировочного процесса.

19. Что следует понимать под термином "Экстенсивные параметры тренировочной нагрузки"?

- 1) Количественные параметры тренировочной нагрузки
- 2) Качественные параметры тренировочной нагрузки
- 3) Интегральные показатели тренировочной нагрузки
- 4) Усредненные параметры тренировочной нагрузки.

20. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным?

- 1) Предсоревновательный
- 2) Соревновательный
- 3) Восстановительный (переходный)
- 4) Никакой.

21. Какой период тренировочного процесса обычно отличается наибольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности?

- 1) Подготовительный (предсоревновательный)
- 2) Соревновательный (основной)
- 3) Переходный (восстановительный)

22. Для какого периода характерны меньший объем нагрузок и максимальная ее интенсивность?

- 1) Для подготовительного
- 2) Для соревновательного
- 3) Для переходного периода
- 4) Для всех периодов.

23. В каком из календарных месяцев лучше всего начинать новый тренировочный макроцикл?

- 1) Макроцикл лучше начинать с началом нового календарного года.
- 2) Макроцикл лучше начинать с началом нового учебного года
- 3) Новый макроцикл лучше начинать за месяц перед ответственными соревнованиями
- 4) Макроцикл лучше начинать так, чтобы на конец его соревновательного периода приходились основные соревнования года
- 5) Новый макроцикл можно начинать в любое время по своему усмотрению.

24. Можно ли считать тренировочную нагрузку «до отказа» и «запредельную нагрузку» одинаковыми?

- 1) Да, можно
- 2) Нет, нельзя
- 3) Эти нагрузки нельзя сравнивать между собой.

25. Что означает термин «Стандартная физическая нагрузка»?

- 1) Физическая нагрузка, которая соответствует государственному стандарту
- 2) Физическая нагрузка, которая не изменяется по своим внешним параметрам во время ее выполнения
- 3) Это физическая нагрузка средней величины
- 4) Это физическая нагрузка, которая вызывает положительные изменения в организме спортсмена.

26. Какие показатели относятся к показателям физического развития спортсмена?

- 1) Результаты на соревнованиях
- 2) Уровень гемоглобина
- 3) Вес и рост спортсмена
- 4) Результаты, например, в жиме штанги лежа
- 5) Тонус мышц.

27. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

- 1) Вес и рост спортсмена
- 2) Результаты, например, в беге на 1 км
- 3) Показатели лактата в крови спортсмена во время выполнения физической нагрузки
- 4) Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы.

28. Какую тенденцию имеет динамика ОФП в процессе подготовки с повышением уровня квалификации спортсменов?

- 1) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется

- 2) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается
- 3) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается
- 4) С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует.

29. Можно ли искусственно повысить работоспособность спортсмена?

- 1) Да
- 2) Нет.

30. С помощью какого теста можно определить работоспособность спортсмена?

- 1) PWC170
- 2) ИГСТ
- 3) Клиноортостатическая проба
- 4) ПАНО
- 5) Проба Летунова
- 6) Тест Купера
- 7) Кольца Ландольта.

31. Как реагирует организм спортсмена на одну и ту же тренировочную нагрузку при ее частом использовании?

- 1) Реакция организма на одну и ту же нагрузку увеличивается
- 2) Реакция организма на одну и ту же нагрузку уменьшается
- 3) Реакция организма на одну и ту же нагрузку не изменяется
- 4) Реакция организма на одну и ту же нагрузку исчезает.

32. Какой из разделов не входит в содержание изучения предмета «Технология физкультурно-спортивной деятельности»?

- 1) Принципы построения тренировочного процесса
- 2) Планирование тренировочного процесса
- 3) Технология анализа тренировочного процесса
- 4) Современные информационные технологии в тренировочном процессе спортсменов
- 5) Технология обучения физическим упражнениям
- 6) Все разделы входят в содержание предмета.

33. Какой из видов интервалов отдыха не входит в классификацию для циклических видов спорта?

- 1) Зависящий от времени
- 2) Зависящий от сердечного ритма
- 3) Устанавливаемый самостоятельно
- 4) Суперкомпенсаторный интервал
- 5) Все интервалы входят в классификацию.

34. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсмена?

- 1) Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно
- 2) Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения
- 3) Физические качества и физические способности - это одинаковые понятия
- 4) Эти термины нельзя сравнивать друг с другом
- 5) Со временем физические качества переходят в физические способности.

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
1	5	11	1	21	2	31	3
2	3	12	2	22	1	32	1
3	2	13	4	23	2	33	1
4	4	14	1	24	4	34	3
5	7	15	2	25	2		
6	2	16	4	26	2		
7	6	17	5	27	3		
8	3	18	1	28	1		
9	3	19	3	29	1		
10	3	20	1	30	1		

ГЛОССАРИЙ

Теория и методика физической культуры

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - представляет собой обобщенную систему научных знаний о сущности и закономерностях использования физической культуры для физического совершенствования человека.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человека.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - в широком смысле трактуется как процесс воспитания физических качеств и овладение базовыми (жизненно важными) движениями. В узком смысле в теории и практике спорта. В них для различения отдельных сторон подготовки спортсмена (технической, тактической, морально-волевой) понятие «физическая подготовка трактуется только как процесс воспитания физических качеств.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ понимается как процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО - это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ - это многообразное социальное течение, в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и развитию физической культуры в обществе.

СПОРТ это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности.

ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ в сфере физической культуры и спорта – совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов на основе соединения учебного процесса с научной и методической деятельностью.

МЕТОД – способ использования средств

ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ - методы, представленные словесными методами и методами наглядного воздействия.

СЛОВЕСНЫЕ МЕТОДЫ - рассказ, объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжение, указание,

команда.

НАГЛЯДНЫЕ МЕТОДЫ – методы, направленные на создание у занимающихся полноценного представления о движении и его технике.

МЕТОД НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ НАГЛЯДНОСТИ - учитель (ученик) демонстрирует двигательное действие.

МЕТОД ОПОСРЕДОВАННОЙ НАГЛЯДНОСТИ - показ видеозаписи, кинофильма, схем, диаграмм и т.п.

МЕТОД СРОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ – предназначен для получения срочной информации по ходу выполнения двигательных действий с целью их необходимой коррекции, или для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды).

МЕТОД НАПРАВЛЕННОГО ПРОЧУВСТВОВАНИЯ ДВИЖЕНИЙ - основан на восприятии сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела, т.е. на мышечном чувстве (выполнение упражнения с помощью преподавателя или товарища).

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ - включают в себя три типа: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с воспитанием физических качеств и обучением технике выполнения физических упражнений.

МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ - методы, обладающие большими педагогическими возможностями и позволяющие осуществлять двигательную деятельность по строго предписанной программе (по подбору упражнений, их очередности и т.д.), строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, избирательно воспитывать любое физическое качество, эффективно осваивать технику физических упражнений. Методы делятся на две подгруппы: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ – включают три метода:

- *целостный метод* - техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре (целиком);
- *расчленено-конструктивный метод* - движение расчленяют на части и разучивают по частям, затем соединяют части в целостное движение;
- *метод сопряженного воздействия* является разновидностью «целостного», суть метода в том, что овладение и особенно совершенствование некоторых двигательных действий происходит при значительных физических усилиях.

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ - совокупность методов, направленных на развитие выносливости, быстроты, гибкости, силы, координационных способностей.

РАВНОМЕРНЫЙ МЕТОД - характеризуется непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью (человек бежит, плавает с продолжительное время с равномерной скоростью).

ПЕРЕМЕННЫЙ МЕТОД - представляет собой непрерывную работу с

изменяющейся интенсивностью (во время бега человек сделал ускорение).

ПОВТОРНЫЙ МЕТОД – характеризуется стандартной нагрузкой многократно повторяющейся через определенные промежутки отдыха.

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ МЕТОД - представляет собой внешне сходный «повторным» способ дозирования нагрузки, но отличается главным образом нормированными (обычно жесткими) интервалами отдыха.

КРУГОВОЙ МЕТОД – основанный на повторении комплекса специально подобранных физических упражнений, направленно воздействующих либо на одно-два физических качества, либо на определенные части тела.

ИГРОВОЙ МЕТОД - метод, при котором процесс двигательной деятельности построен на сюжетной основе, и содержит элементы игры.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД - используется в двух основных формах: первая форма проявляется в спорте в виде официальных соревнований (отборочные, прикидочные, Олимпийские игры и т.д.)

Вторая форма применяется на уроке (любая эстафета, броски мяча в корзину на попадание, прыжок на результат, кувырок на технику и т.д.)

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей.

МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ исходят из необходимости обеспечения всестороннего и гармонического развития личности. В практическом плане, развитие в процессе физического воспитания способности и умения человека, должны применяться им в своей профессиональной деятельности не во вред, а на пользу обществу и себе.

Научно – методические основы. На основе данных наук (анатомия, физиология, биохимия, медицина, социология, психология педагогика и т.д.) разрабатываются и обосновываются наиболее общие закономерности физического воспитания.

Программно-нормативные основы. В России физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных документов – учебных программ и т.д.

Организационные основы. В России функционируют две крупные формы организации физического воспитания в общегосударственном масштабе: государственная и общественно–самодеятельная.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - обязательный общий курс физического воспитания, который должны пройти все граждане страны на определенных этапах возрастного развития (в детском саду, школе, вузе, армии и т.д.).

ОБЩЕСТВЕННО – САМОДЕЯТЕЛЬНАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - занятия физической культурой на полностью добровольной основе и охватывает, прежде всего, добровольные спортивные общества (ДСО) типа «Динамо», «Спартак» и т.д.

ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – содействие воспитанию здорового, всесторонне физически подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- укрепление здоровья занимающихся;
- всестороннее и гармоническое воспитание физических качеств;
- совершенствование телосложения.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- формирование основ техники жизненно важных двигательных действий (умений и навыков) ходьба, прыжки, метание, плавание, ходьба на лыжах и т. д.
- овладение специальными физкультурными знаниями о строении и функциях организма, средствах, методах и принципах физического воспитания, о технике физических упражнений и их влиянии на организм;
- формирование интереса к физической культуре и умения самостоятельно заниматься.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

в процессе воспитания необходимо воспитывать нравственные и эстетические качества, умственные способности, чтобы они возвышали человека, делали его социально зрелой личностью.

ПРИНЦИПЫ - это наиболее важные, наиболее существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Если следовать этим требованиям (соблюдать принципы), то положительный эффект физического воспитания достигается быстрее.

ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ПРИНЦИП СОДЕЙСТВИЯ ВСЕСТОРОННЕМУ И ГАРМОНИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ - процесс физического воспитания надо строить таким образом, что бы он не ограничивался совершенствованием только двигательной сферы, а широко распространялся на духовную сущность человека, т.е. в меру возможности развивал его личностные качества и способности.

ПРИНЦИП СВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРАКТИКОЙ ЖИЗНИ - готовить человека к плодотворной физической жизнедеятельности, прежде всего к трудовой, а также военной.

ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ - обязательное достижение эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - средства, под которыми понимают некоторую реальную силу, необходимую для достижения поставленной цели. Средства физического воспитания должны быть - безопасны, эстетической направленности и должны способствовать всестороннему как физическому, так и духовному развитию личности, приоритет должны получить традиционные популярные среди населения средства.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ - физический труд; оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, физические

упражнения. Все средства взаимосвязаны.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - основное средство физического воспитания. Физическим упражнением является любое двигательное действие, которое выполняется человеком по закономерностям физического воспитания с целью воздействия на собственную психобиологическую среду.

Физические упражнения можно разделить на четыре группы: гимнастика, игра, спорт, туризм.

ГИМНАСТИКА — дает возможность избирательно развивать любое физическое качество, точно дозировать нагрузку, развивает как двигательную, так и умственные способности.

ИГРА - двигательная активность с сюжетом. Ценность игры в том, что она в большей степени, чем другие средства одновременно совершенствует как психофизические, так и духовные качества.

СПОРТ - соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней с целью достижения высоких результатов. Спорт единственное средство физического воспитания, основное назначение которого рассчитано на максимально возможное развитие психофизических способностей человека.

ТУРИЗМ - специально организованные передвижения в форме пеших и водных походов, горных восхождений и т. д. Большинство двигательных действий выполняемых в процессе передвижений имеют непосредственно прикладное значение.

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ представляет собой совокупность процессов и элементов, образующих конкретное упражнение. Различают внутреннее и внешнее содержание.

Внутреннее содержание - совокупность физиологических, психологических, биомеханических процессов происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (одни физические упражнения требуют проявления преимущественно силовых способностей, другие скоростных и т. д.).

Внешнее содержание - совокупность элементов составляющих физическое упражнение (прыжки в длину: состоит из разбега, толчка, полета, приземления).

ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ (или техника) - определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ - распределение в зависимости от классификационного признака на отдельные группы. В практике существуют классификации:

- *по анатомическому признаку* (упражнения для рук, ног, пресса, спины и т.д.);

- *по признаку воспитания физических качеств:*

- скоростно-силовые виды упражнений (спринт, метание, прыжки, штанга и т. д.);

- упражнения циклического характера на выносливость (бег на средние, и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т. д.);

- упражнения, требующие высокой координации (гимнастика, акробатика, фигурное катание);
- упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков (спортивные игры, борьба, бокс).

1. По признаку биомеханической структуры движения выделяют:
 - циклические упражнения,
 - ациклические упражнения;
 - комбинированные упражнения.
2. По признаку физиологических зон мощности различают упражнения:
 - максимальной мощности;
 - субмаксимальной мощности;
 - большой мощности;
 - умеренной мощности.
3. По признаку спортивной специализации – все упражнения полезно объединить в три группы: соревновательные (целевые), специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения.

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - основная форма организации занятий по физическому воспитанию в школе.

ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА – документ, содержащий конкретные задачи урока (образовательные, воспитательные, оздоровительные, развивающие); содержание частей урока, включающий дозировку нагрузки по каждому упражнению, обозначающий методы обучения, определяющий методику организации занимающихся, приемы страховки и помощи при выполнении сложных движений.

СТРУКТУРА УРОКА – состоит из вводно – подготовительной, основной и заключительной частей, каждая из которых решает свои задачи.

ОБЩАЯ ПЛОТНОСТЬ УРОКА - отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока. Педагогическими оправданными затратами времени являются: построение, установка снарядов, сообщение задач, показ и объяснение упражнения, выполнение упражнений, необходимый отдых и т. д.

МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ УРОКА - отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений к общей продолжительности урока (с помощью хронометрирования).

$15/45 \times 100 = 33\%$ - моторная плотность урок

НАГРУЗКА – это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

«ВНЕШНЯЯ» НАГРУЗКА – это количественная мера воздействия физических упражнений на организм человека (продолжительность физической работы, преодоленное расстояние и др.).

«ВНУТРЕННЯЯ» НАГРУЗКА – это величина ответных реакций организма, вызванных выполнением физических упражнений (максимальное потребление кислорода, чистота сердечных сокращений).

ОБЪЕМ НАГРУЗКИ - это суммарное количество выполненной работы за определенный промежуток времени (за 1 занятие, неделю, год, и т. д.). Количественным показателем объема может быть общий километраж, общий вес отягощений, количество схваток и т.д.

ИНТЕНСИВНОСТЬ - представляет собой напряженность физической нагрузки во времени. Мерой интенсивности будет уже не общий километраж, а средняя скорость пройденных дистанций, средняя величина отягощения.

ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ учащихся определяется:

- нормативами или тестовыми заданиями, предусмотренными программными требованиями;
- качеством выполнения программных двигательных действий;
- степенью усвоения соответствующих знаний и умений.

Методы организации занимающихся на уроке:

ФРОНТАЛЬНЫЙ МЕТОД – метод, при использовании которого все занимающиеся выполняют упражнения одновременно под руководством преподавателя.

ГРУППОВОЙ МЕТОД - учащиеся делятся на группы, каждая из которых получает отдельное задание.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МЕТОД - учащийся получает индивидуальное задание.

КРУГОВОЙ МЕТОД - повторение упражнений на «станциях», которые располагаются по кругу.

ПОТОЧНЫЙ МЕТОД - учащиеся выполняют упражнения поочередно.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДО УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ – это комплексы из 7-9 физических упражнений, выполняемые в течении 6-7 минут (в младших классах не более 5-6 минут). Комплексы упражнений обновляются через 2-3 недели, т. е. 2-3 раза в четверти.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ И ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ - это комплексы из 3-5 упражнений (потягивания, прогибания туловища, наклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками), повторяются упражнения по 4-6 раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1-2 минуты. В старших классах проводятся физкультпаузы во время занятий в учебно-производственных мастерских (на уроках труда).

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ состоит из трех этапов:

1. ЭТАП НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ - формирует у ученика основы техники изучаемого движения, упражнение выполняется в общих чертах.

2. ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ – формирует полноценное двигательное умение на вполне осознаваемой и контролируемой ориентировочной основе действия.

3. ЭТАП ЗАКРЕПЛЕНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ - двигательное умение переходит в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА - группа, в которую включаются учащиеся, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья,

которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение в эту группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от заболевания)

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ - это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям. Слово **физическое** отражает характер совершаемой работы, 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.

СОДЕРЖАНИЕ И ТЕХНИКА физических упражнений между собой тесно взаимосвязаны. Содержание представляет собой совокупность процессов и элементов, образующих конкретное упражнение. Различают внутреннее и внешнее содержание.

ВНУТРЕННЕЕ СОДЕРЖАНИЕ это совокупность физиологических, психологических, биохимических процессов происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (одни физические упражнения требуют проявления преимущественно силовых способностей, другие скоростных, и т. д.).

ВНЕШНЕЕ СОДЕРЖАНИЕ это совокупность элементов составляющих физическое упражнение (например: прыжок в длину с разбега состоит из бега, толчка, полета, приземления)

ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ это определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

В ФИЗИЧЕСКОМ УПРАЖНЕНИИ ВЫДЕЛЯЮТ ТРИ ФАЗЫ: подготовительную, основную, заключительную.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ФАЗА предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, замах при метании диска).

ОСНОВНАЯ ФАЗА состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (например, выполнение поворота и финального усилия в метании диска).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ФАЗА завершает действия (например, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метании).

ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ это положение тела и его частей (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория.

ВРЕМЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ это 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.

ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ - это скорость и ускорение. Они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве. От скорости движений зависят их частота, величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и т.д.).

ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ - отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются: силы активного сокращения - тяги мышц, 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.).

РИТМ как комплексная характеристика техники физических упражнений - 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.

ДОЗА НАГРУЗКИ - это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. Дозировать нагрузку - значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

СИЛА - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений.

Существует три вида силовых способностей:

1. Собственно- силовые способности, проявляемые в статическом режиме и медленных движениях.
2. Скоростно-силовые способности, сочетание скорости и силы «взрывная сила» - это способность проявлять большую силу в минимальное время (в прыжках, метаниях, боксе, борьбе)
3. Силовая выносливость, способность противостоять утомлению при продолжительных силовых нагрузках.

АБСОЛЮТНАЯ СИЛА - максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-нибудь движении, например сила рук, ног, спины.

ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СИЛА - отношение абсолютной силы в каком-то движении к собственному весу человека. Определяется делением абсолютной силы на собственный вес.

МЕТОД НЕПРЕДЕЛЬНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ - неопредельный вес человек поднимает максимально возможное число раз (до отказа). Отягощения нормируют в пределах от 50% до 80% от индивидуального максимума.

МЕТОД ПРЕДЕЛЬНОГО И ОКОЛОПРЕДЕЛЬНОГО ОТЯГОЩЕНИЯ - основной метод для развития максимальной силы. Предельным отягощением считается такое, которое человек может выполнить без эмоционального напряжения всего один раз, околопредельный 2-3 раза.

МЕТОД СТАТИЧЕСКИХ УСИЛИЙ - выполняется повторно ряд максимально возможных напряжений, каждое продолжительностью 5-6 сек. Обычно это выполнение различных упоров под разными углами или удержание каких-то тяжестей в определенных положениях.

МЕТОД ДИНАМИЧЕСКИХ УСИЛИЙ – непредельные отягощения повторяются с максимально возможной скоростью или темпом. Число повторений обычно ограничивается началом снижения скорости движения. Интервалы отдыха должны давать возможность полного восстановления.

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а так же умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

УЧЕТ УСПЕВАЕМОСТИ – форма педагогического контроля предварительный, текущий, итоговый.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ УЧЕТ выявляет готовность учеников к усвоению учебного материала очередного раздела программы, фиксирует степень владения двигательными действиями, изученными ранее и необходимыми для освоения учебного материала предстоящей четверти.

ТЕКУЩИЙ УЧЕТ является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

ИТОГОВЫЙ УЧЕТ выставление оценок за четверть и год. Он включает результаты текущей успеваемости, как за технику владения двигательными действиями, так и за результаты физической подготовленности, что является решающим фактором в выделении оценки за четверть и особенно за год.

ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность к продолжительному выполнению работы без снижения ее эффективности, а так же способность восстанавливаться во время выполнения работы. Выносливость считается одним из важных физических качеств человека, определяющих здоровье человека и являющаяся базой для эффективного воспитания всех физических качеств.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - это способность человека к продолжительной физической работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (ходьба на лыжах, плавание, гребля).

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - это способность человека выполнять отдельные виды заданной работы вопреки нарастающему утомлению (силовая выносливость, скоростная, игровая, координационная и т. д.).

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ - комплекс морфофункциональных свойств человека, определяющих быстроту выполнения действий. Скоростные способности являются комплексным физическим качеством. Существуют три формы их проявления: скорость двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений (темп).

ПРОСТАЯ РЕАКЦИЯ - латентное время реагирования известным движением на заранее обусловленный сигнал (старт в беге на выстрел или команду).

СЛОЖНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ делится на два вида: реакция на движущий объект (на полет мяча); реакция с выбором, связанная с необходимостью выбора из нескольких вариантов одного наиболее подходящего действия.

ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ студентов является формирование физической культуры личности.

ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ - формирует у учащихся глубокое осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно – спортивной деятельности

ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ - создание зрительного и двигательного представления изучаемых двигательных действий; содействие разностороннему глубокому пониманию сущности физкультурно – спортивной деятельности.

ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ - обеспечивает для каждого наиболее оптимальные условия для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков.

ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ – двигательную деятельность осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании нагрузок с необходимым отдыхом.

ПРИНЦИП ПРОГРЕССИРОВАНИЯ – обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков, а так же адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств и повышением физической работоспособности.

ИЗБРАННЫЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовленных упражнений бегуна относительно бег по отрезкам избранной дистанции; у гимнастов аналогичную роль играет выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций; у игровиков – игровых действий и комбинаций.

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ являются преимущественно средствами общей подготовленности спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения – как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – это педагогический процесс,

направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощением и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНА тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности, выносливостью к длительной работе; в других – скоростно-силовыми и координационными способностями; в третьих – равномерным развитием различных физических качеств.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бабенкова, Р. Д. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе: пособие для учителей / Р. Д. Бабенкова. - М.: Просвещение, 1977. - 72 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура: учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 256 с.
3. Бутин, И. М. Физическая культура в начальных классах: методический материал / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
4. Вайнбаум, Я. С., Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. /Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 58 с.
5. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / сост. М. В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2004. – 54 с.
6. Гимнастика / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – М.: Академия, 2005. – 448 с.
7. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. – М.: Академия, 2002. – 267 с.
8. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учебное пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; ред. С. А. Козлова. - М. : Академия, 2002. - 320 с.
9. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания /Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-540с.
10. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А.Макарова. – М.: Советский спорт, 2002. – 564 с.
11. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студ. высш.пед.учеб.заведений /М. А. Максименко. - М., 2001.- 318 с.
12. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов ; под ред. В. И. Ляха. - 3-е изд. - М. : Просвещение, 2002. - 126 с.
13. Платонов, В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей - приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. - 2006. - № 2. - С. 3-14.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.

6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования