

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рекомендовано учебно-методическим объединением
по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия

Минск 2014

УДК

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кафедра теории и методики физического воспитания учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»;

Барков В.А. – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Учебное пособие для студентов по специальности 1-03 02 01
«Физическая культура»

Под общей редакцией А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее учебное пособие «Теория и методика физического воспитания», в отличие от других, создано на основе типовой учебной программы для учреждений высшего образования по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура». Оно будет способствовать подготовке высококвалифицированных специалистов для сферы ФК, спорта и туризма.

Авторы учебников и учебных пособий по учебному предмету «Теория и методика физического воспитания», изданных ранее, справедливо отмечают, что ФВ – это научная и учебная дисциплина, представляющая собой систему знаний о его роли и месте в жизни человека и общества, об особенностях и общих закономерностях функционирования и развития данного педагогического процесса. В ходе ФВ осуществляется направленное воздействие на человека физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов с целью укрепления его здоровья, развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма, формирования жизненно важных двигательных навыков, умений, физкультурных знаний, а также обеспечение готовности человека к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни (см., например: Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков¹; Б.А. Ашмарин²; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов³; Ю.Т. Круцевич⁴ и др.).

При получении общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (1 ступени) ФВ является обязательным в течение всего периода обучения и, как указано в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», осуществляется в соответствии с учебно-программной документацией, соответствующими образовательными программами, требованиями санитарных норм и правил, гигиеническими нормативами⁵.

ФВ взрослого населения по месту работы, по месту жительства, в местах массового отдыха осуществляется по специально разработанным программам с учетом методических рекомендаций.

Опыт показывает, что эффективность ФВ зависит от ряда факторов:

¹ Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физ. культуры. Т.1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.

² Теория и методика физического воспитания: учеб. для пединститутов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 380 с.

³ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

⁴ Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта: Т.2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

⁵ Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. № 125-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 21.01.2014, 2/2123) <Н11400125>.

– организации процесса ФВ (наличия законодательных и нормативных документов, подбора и расстановки профессиональных кадров, управленческих решений руководства, формирования мотивации населения к занятиям ФК, спортом для всех, туризмом и др.);

– материально-технического обеспечения (физкультурно-спортивная база, оборудование и оснащение мест занятий, инвентарь, экипировка для занимающихся и др.);

– научно-методического обеспечения (учебные программы по учебным дисциплинам «Физическая культура и здоровье» для учащихся; «Физическая культура» для студентов, программы для занятий людей зрелого, старшего и пожилого возраста физическими упражнениями и спортом для всех, методические рекомендации, контрольные нормативы и др.).

Подготовка пособия под редакцией д.п.н., профессора А.Г. Фурманова и к.филол.н., доцента М.М. Круталевича осуществлялась коллективом авторов: Вербицкий О.В. (раздел 3.7); к.п.н., доцент Голенко А.С. (подраздел 3.2.2); Грачева О.С. (разделы 3.3; 3.4); д.п.н., профессор Коледа В.А. (раздел 3.5); к.п.н., профессор Киселев В.М. (подраздел 3.3.1); к.п.н., доцент Кривцун-Левшина Л.Н. (разделы 1.4; 1.5; 1.6; 2.4); к.филол.н., доцент Круталевич М.М. (разделы 1.2; 2.3); к.п.н., доцент Кузьмина Л.И. (разделы 1.7; 1.8; 3.2; подраздел 3.2.1); д.п.н., профессор Купчинов Р.И. (раздел 3.6); к.п.н., доцент Логвина Т.Ю. (раздел 3.1); Малышева Н.Л. (подраздел 3.3.2); к.п.н., доцент Масло И.М. (подраздел 3.2.3); Романова О.В. (раздел 4.2); Середин А.А. (раздел 4.4); к.п.н. РФ Сизова Н.В. (раздел 2.1); д.п.н., профессор Соколов В.А. (раздел 2.4); д.п.н., профессор Фурманов А.Г. (предисловие; введение; разделы 1.1; 1.2; 1.3; 2.2; подраздел 3.3.3; разделы 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4); к.п.н., доцент Чижинков Т.М. (раздел 1.7; 1.8); к.п.н., доцент Юранов С.Я. (разделы 3.3; 3.4).

В связи с достаточно большим объемом материала, изложенного в пособии, авторы воспользовались общепринятым приёмом: все, что студент должен изучить в пределах обязательного минимума, дано, как правило, крупным шрифтом (корпус), а материал, дающий более широкое и углубленное представление по какому-либо вопросу, представлен мелким шрифтом (петит).

Авторы учебного пособия будут искренне благодарны читателям за деловые критические замечания.

Отзывы просим направлять по адресу: 220007, г. Минск, ул. Могилевская, д. 37. Деканат факультета физического воспитания.

СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

АО – активный отдых
АТФ – аденозинтрифосфатная кислота
ВГ – вводная гимнастика
ДА – двигательная активность
ДД – двигательные действия
ДН – двигательные навыки
ДТП – дорожно-транспортное происшествие
ДУ – двигательные умения
ДЮК – детско-юношеский клуб
ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа
ЖЕЛ – жизненная емкость лёгких
ЗМР – зрительно-моторная реакция
ЗОЖ – здоровый образ жизни
ИФК – история физической культуры
КрФ – креатинфосфат
КСК – культурно-спортивный комплекс
КТ – круговая тренировка
ЛФК – лечебная физическая культура
ЛЭП – линия электропередач
МПК – максимальное потребление кислорода
НОТ – научная организация труда
ОА – оздоровительная аэробика
ОМГ – основная медицинская группа
ООД – основы обучения движениям
ОФК – оздоровительная физическая культура
ОФП – общая физическая подготовка
ПАНО – порог анаэробного обмена
ПГ – производственная гимнастика
ПМГ – подготовительная медицинская группа
ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка
ПР – послетрудовая реабилитация
СиФОС – спортивные и физкультурно-оздоровительные сооружения
СМГ – специальная медицинская группа
СМИ – средства массовой информации
ССС – сердечно-сосудистая система
СФП – специальная физическая подготовка
ТВ – трудовое воспитание
ТФВ – теория физического воспитания
УВО – учреждение высшего образования
УФЗ – уровень физического здоровья
УФС – уровень физического состояния
ФА – физкультурная активность
ФВ – физическое воспитание
ФК – физическая культура
ФКиС – физическая культура и спорт
ФКП – физкультурная пауза
ФОГ – физкультурно-оздоровительные группы
ФОЗ – физкультурно-оздоровительные занятия
ФОК – физкультурно-оздоровительный комплекс
ФОЦ – физкультурно-оздоровительный центр

ФП – физическая подготовка
ФР – физическое развитие
ФСМ – физкультурно-спортивные мероприятия
ФСЦДМ – физкультурно-спортивный центр детей и молодежи
ЦВР – центр внешкольной работы
ЦНС – центральная нервная система
ЧСС – частота сердечных сокращений

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВВЕДЕНИЕ

Пособие «Теория и методика физического воспитания» создано впервые для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» и предназначено для реализации на первой ступени высшего образования в рамках цикла общепрофессиональных и специальных дисциплин. Его особенностью является научно обоснованное содержание ФВ занимающихся, особенно дошкольников, учащихся и студентов, в основе которого лежит эффективность процесса организации занятий физическими упражнениями; акцентуация на компетентностный подход в обучении; формирование знаний, умений и навыков студентов указанной специальности; значительное усиление роли и доли самостоятельной работы обучающихся; использование современных инновационных педагогических технологий.

Основной целью социально-гуманитарной подготовки студентов в УВО является формирование и развитие социально-личностных компетенций, основанных на гуманитарных знаниях, эмоционально-ценностном и социально-творческом опыте и обеспечивающих решение и исполнение гражданских, социально-профессиональных, личностных задач и функций.

Сформированность у выпускника социально-личностных компетенций способствует развитию социально-профессиональной компетентности как интегрированного результата образования в УВО.

Общие требования к формированию социально-личностных компетенций выпускника определяются следующими принципами:

– *принцип гуманизации* как приоритетный принцип образования, обеспечивающий личностно-ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию выпускника;

– *принцип фундаментализации*, способствующий ориентации содержания дисциплин социально-гуманитарного цикла на выявление сущностных оснований и связей между разнообразными процессами окружающего мира, естественно-научным и гуманитарным знанием;

– *принцип компетентностного подхода*, определяющий систему требований к организации образовательного процесса, которые направлены на усиление его практической ориентированности, повышение роли самостоятельной работы студентов по разрешению задач и ситуаций, моделирующих социально-профессиональные проблемы, формирование у выпускников способности действовать в изменяющихся жизненных условиях;

– *принцип социально-личностной подготовки*, обеспечивающий формирование у студентов социально-личностной компетентности, основанной на единстве приобретенных гуманитарных знаний и умений, эмоционально-ценностных отношений и социально-творческого опыта с учетом интересов, потребностей и возможностей обучающихся;

– *принцип междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования*, реализация которого обеспечивает в процессе

обучения целостность гуманитарного знания, его связь с будущей социально-профессиональной деятельностью выпускника.

В соответствии с вышеуказанными принципами выпускник УВО при подготовке по образовательной программе первой ступени должен приобрести следующие *социально-личностные компетенции*:

- культурно-ценностной и личностной ориентации;
- гражданственности и патриотизма;
- социального взаимодействия;
- коммуникации;
- здоровьесбережения;
- самосовершенствования.

Выпускник в процессе социально-гуманитарной подготовки должен развить следующие *метапредметные компетенции*:

- владение методами системного и сравнительного анализа;
- сформированность критического мышления;
- умение работать в команде;
- владение навыками проектирования и прогнозирования;
- сформированность личностных качеств: самостоятельность, ответственность, организованность, целеустремленность, а также мотивационно-ценностные ориентации;
- умение учиться, постоянно повышать квалификацию.

Целью преподавания учебной дисциплины «Теория и методика физического воспитания» является обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов по ФК.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- освоить методологические основы теории и методики ФВ;
- сформировать систему педагогических знаний о сущности процесса ФВ;
- изучить основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- сформировать педагогические знания о сущности физических способностей человека и освоить общие основы методики их направленного развития;
- изучить общие основы построения и проведения занятий по ФК в процессе ФВ;
- освоить общие основы планирования и контроля эффективности ФВ;
- сформировать систему знаний о возрастных особенностях, занимающихся ФВ;
- сформировать систему знаний и умений управления учебным процессом по ФВ в учреждениях образования;
- изучить общие основы тренировки в различных видах спорта.

В результате изучения дисциплины выпускник должен знать:

- методологические основы теории ФВ;
- основные закономерности процесса ФВ;

- общие основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- общие основы теории и методики направленного развития физических качеств человека;

- особенности ФВ различных контингентов населения;

уметь:

- планировать процесс ФВ в учреждениях образования;
- проводить уроки ФК с различного возраста;
- организовывать спортивно-массовые мероприятия;
- осуществлять контроль за эффективностью ФВ;

Дисциплина изложена в традиционно выделяемых главах, разделах и подразделах:

Глава 1. Теоретические основы ФВ.

Глава 2. Основные аспекты содержания и методики ФВ.

Глава 3. Теория и методика ФВ в учреждениях образования.

Глава 4. ФВ взрослого населения.

Первая глава обуславливает характеристику предметной области профессиональной деятельности по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура». В ней раскрываются методология теории ФВ, функции и принципы, средства и методы, а также формы построения занятий в ФВ.

Во второй главе пособия изложены вопросы обучения двигательным действиям; развития физических качеств и воспитания способности к их проявлению; построения, планирования и контроля процесса ФВ; формирования личностных качеств занимающихся в процессе ФВ; теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности.

В третьей главе пособия раскрыты возрастные особенности формирования, содержания, построения ФВ и разработки педагогических технологий; рассмотрены особенности ФР и физической подготовленности занимающихся; формы и содержание ФВ на различных возрастных этапах; методика планирования, педагогического контроля и оценки эффективности занятий ФКиС; организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях образования, а также формирования умений и навыков студентов к практической деятельности, ЗОЖ.

В четвертой главе уделено внимание ФВ взрослого населения в зрелом, пожилом и старшем возрасте, в период трудовой деятельности. Изложен материал по ППФП, по оборудованию и оснащению объектов спортивного и физкультурно-оздоровительного назначения для ФВ.

Изучение дисциплины рассчитано на 306 часов, из них – 180 аудиторных, примерное распределение которых по видам занятий включает 80 лекционных, 34 практических и 66 семинарских часов занятий.

Методы (технологии) обучения:

- словесные: рассказ, беседа, лекция и др.;
- наглядные: демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений, макетов, диаграмм и др.;

- практические: физические упражнения, занятия, тренировки, практикумы, игры, развлечения и др.;
- метод проблемного изложения: переходный от исполнительской к творческой деятельности;
- организационно-управленческие: планирование, организация и проведение уроков (занятий) по ФК, физкультурно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий с дошкольниками, учащимися, студентами, лицами зрелого, пожилого и старшего возраста;
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;
- методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности;
- элементы проблемного обучения (проблемное изложение, вариативное изложение, частично-поисковый метод), реализуемые на лекционных занятиях;
- элементы учебно-исследовательской деятельности, реализуемые на практических занятиях и при самостоятельной работе.

Организация самостоятельной работы студентов

При изучении учебной дисциплины используются следующие формы самостоятельной работы:

- контролируемая самостоятельная работа в виде решения индивидуальных задач в аудитории во время проведения практических занятий под контролем преподавателя в соответствии с расписанием;
- самостоятельная работа, в том числе в виде выполнения индивидуальных расчетных заданий с консультациями преподавателя;
- подготовка рефератов по изучаемым темам.

Формами контроля согласно требований типового учебного плана, являются: зачеты, экзамены, курсовая работа.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

РАЗДЕЛ 1.1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДИКУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Исходные понятия и содержание теории и методики ФВ

Рассматривая систему ФВ, следует сослаться на Энциклопедический словарь по ФКиС¹, где сказано, что она является составной частью ФК, которая представляет собой специальные научные знания, развитие спорта и уровень спортивных достижений, охватывает область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы (солнца, воды и воздуха) в целях оздоровления и закаливания организма. Теория и методика ФВ в свою очередь есть специальная область знаний. Она имеет свой предмет и свои понятия². Некоторыми специалистами ФВ понимается как процесс, способствующий гармоническому психофизическому совершенствованию человека.

Например, Г.Д. Харабуга³ утверждает, что ФВ – это организованный процесс управления ФР и физическим образованием человека посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и некоторых других средств с целью формирования у него таких качеств и приобретения им таких знаний, которые отвечают требованиям данного общества или интересам личности воспитуемого.

По мнению Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова⁴, ФВ – это процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса (направляющая роль педагога-специалиста, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами и т.д.) либо осуществляется в порядке самовоспитания. Отличительные же особенности ФВ определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие так называемых физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

Т.Ю. Круцевич⁵ трактует ФВ более расширено. По его утверждению, это специализированный педагогический процесс целенаправленного

¹ Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. – Т. 3. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – С. 226.

² Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культ.: Т. 1 / под. общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 399 с.

³ Харабуга, Г.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для техникумов физической культуры / Под. ред. Г.Д. Харабуги. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 320 с.

⁴ Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физ. культуры: Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.

⁵ Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта: Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствования морфологических и функциональных возможностей, формирования и улучшения основных жизненно важных двигательных навыков, умения и связанных с ними знаний, обеспечения готовности человека к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни.

В свою очередь Р.И. Купчинов¹, используя ранее накопленный опыт организации ФВ, рассматривает его обобщенно, как педагогический процесс, направленный на формирование ФК личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания, оптимальное морфофункциональное развитие растущего организма, поддержание высокой работоспособности в течение длительного жизненного периода.

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов², помимо определения термина «физическое воспитание», который рассматривается как вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, структурируют его как вид воспитания, направленный на физическое образование (процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний) и развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок (Рис. 1).

Из рисунка 1 видно, как авторы смешивают понятие «физическое воспитание», называя его видом воспитания, а в подписи под рисунком – педагогическим процессом.

Кроме того, наблюдается подмена понятий «развитие физических качеств» на «воспитание физических качеств», а также «физические качества» на «способности». В этом вопросе следует согласиться с мнением Н.В. Зимкина³, который показал, что физические качества развиваются на клеточном уровне, а способности (силовые, скоростные, координационные) служат проявлением уже развитых физических качеств⁴. Воспитывать можно волю, смелость и другие качества личности, физические же качества развивают и в дальнейшем совершенствуют.

Понятие «*физическое воспитание*» представляет собой педагогический процесс, т.е. деятельность, направленную на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач путем применения системы физических упражнений.

Образовательными задачами ФВ в первую очередь являются приобретение знаний, совершенствование двигательных способностей.

¹ Купчинов, Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-методическое пособие: / Р.И. Купчинов. – Минск: БНТУ, 2006. – 279 с.

² Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 6.

³ Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. – Москва: Физкультура и спорт, 1956. – 326 с.

⁴ Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зацюрский. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.



Рис. 1. ФВ как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову, 2008)

К оздоровительным задачам относятся уроки здоровья, улучшение ФР, воспитание правильной осанки, профилактика плоскостопия и т.д.

Воспитательные задачи – формирование личности в целом.

В процессе ФВ решают задачи умственного развития; нравственного, трудового и эстетического воспитания. Отмеченные направления деятельности взаимосвязаны и органически включены в процесс ФВ. Это обязательное условие воспитания разносторонне развитой личности.

ТФВ, как и всякая специальная область знаний, имеет свои специфические термины и понятия. Без выяснения содержания и объема специальных понятий ТИМФВ невозможно правильно ориентироваться в вопросах теории и практики ФВ, нельзя успешно овладеть двигательными умениями и навыками. Именно поэтому изложение учебной дисциплины «Физическая культура» начинается с выяснения её основных понятий.

К основным понятиям ТФВ относятся: «физическое развитие»; «физическая подготовка»; «физическая подготовленность»; «физкультурное образование»; «физическое совершенство»; «двигательная активность»; «физическое состояние»; «физическая культура как род деятельности» и т.п.

В перечисленных понятиях в наиболее обобщенном виде представлены главные, самые существенные признаки ФВ.

«Физическое развитие» – процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.

ФР протекает по биологическим законам и является отражением результатов организованного ФВ и изменений, происходящих в организме вследствие его естественного роста.

Ведь ФР происходит и тогда, когда ФВ не проводится (если речь идет о растущем организме).

Основными показателями ФР являются: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, т.е. антропометрические показатели.

Оценку ФР производят по таблицам-стандартам ФР либо по специально составленным оценочным таблицам.

Согласно оценочным таблицам ФР может быть *высокое, среднее, ниже среднего, низкое*.

На ФР оказывают влияние наследственные, конституционные, социальные, экономические, материально-бытовые, климатические и другие условия, а также правильно организованное ФВ.

В жизненном цикле человека до достижения зрелого возраста, согласно схеме возрастной периодизации, выделяют следующие периоды: I – новорожденный 1–10 дней; II – грудной возраст 10 дней – 1 год; III – раннее детство 1–3 года; IV – первое детство 4–7 лет; V – второе детство 8–12 лет (мальчики), 8–11 лет (девочки); VI – подростковый 13–16 (мальчики), 12–15 лет (девочки); VII – юношеский возраст 17–21 (юноши), 16–20 лет (девушки).

В зрелом возрасте выделяют два периода:

I период расцвета и устойчивости функций организма (от 20–21 до 35 лет);

II период начальной инволюции (35–60 лет для мужчин и 35–55 лет для женщин).

Пожилой возраст – от 60 до 75 (мужчины), от 55 до 75 (женщины) характеризуется старением организма.

После 75 лет наступает старость (резко снижается уровень физических функций, падает сопротивление организма, развиваются болезни: гипертония, ишемическая болезнь, атеросклероз).

После 90 лет – возраст долгожителей (согласно переписи населения 70-х годов прошлого столетия более 3 тысяч мужчин и 11 тысяч женщин имели возраст от 100 до 104 лет; 110 мужчин и 209 женщин были старше 120 лет).

Критерии такой периодизации включали комплекс признаков, расцениваемых как показатели биологического возраста: размеры и массу тела, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную массу.

Таким образом, степень ФР у детей является критерием правильности их роста и развития.

Под «*физической подготовкой*» понимается профессиональная направленность ФВ (ФП спортсмена, актёра, солдата, космонавта, пожарного и др.), т.е. процесс развития физических способностей и формирования двигательных умений и навыков с учётом требований вида деятельности.

Различают ОФП (к занятиям спортом, к труду вообще) и СФП (к конкретному виду деятельности).

ФП характеризуется спецификой задач, средств, методики освоения физических упражнений в зависимости от особенностей конкретной профессии.

Каждая профессия предъявляет определённые требования не только к уровню развития умственных способностей, но и к уровню физических качеств, которые влияют на трудовые процессы.

Физкультурное образование содействует овладению знаниями в области ФВ, двигательными и гигиеническими навыками и умениями и не может быть оторвано от процесса ФР. Обучая движениям и двигательным действиям, мы одновременно формируем знания о том, как развивать физические качества.

Термин «*физическая подготовленность*» трактуется как результат ФП, которая выражается в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности.

Основу нормативной оценки физической подготовленности составляют:

1. Программы по ФВ (дошкольников в учреждениях воспитания).
2. Программы ФК и здоровья (учреждения общего среднего образования, учреждения профессионально-технического и среднего специального образования и УВО).
3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, состоящий из трех программ (физкультурно-оздоровительная, физкультурно-спортивных многоборий, мотивации и стимулирования занятий ФКиС) и нормативов с учетом половозрастных и иных факторов.

4. Единая спортивная классификация Республики Беларусь.

Уровень физической подготовленности может быть *низким, ниже среднего, средним, выше среднего, высоким*.

Уровень физической подготовленности учащихся оценивают при помощи тестовых упражнений по десятибальной шкале.

Для учащихся 1–4 и 5–8 классов: наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д), бег 30 м, челночный бег 4×9 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м.

Для учащихся 9–11 классов – те же задания, только для мальчиков бег – 1500 м.

Для студентов утверждены свои контрольные нормативы физической подготовленности: мужчины – бег 100 и 1000 м, плавание 50 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, наклон вперед, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, бег на лыжах 5 км; женщины – бег 100 и 500 м, наклон вперед, плавание 50 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на лыжах 3 км.

«*Физическое состояние*», по определению международного комитета по стандартизации тестов, характеризует личность человека. У лиц, отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам, выделяют 5 УФС: *низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий*. Определение УФС

осуществляется по показателям функционального состояния ФР и физической подготовленности занимающихся ФК, спортом для всех, туризмом.

Интегральным показателем УФС является экспресс-метод, суть которого состоит в том, что тестируют массу тела, ЧСС, среднее артериальное давление. Последнее рассчитывают по формуле:

$$АД_{ср} = АД_{диастолическое} + \frac{АД_{пульсовое}}{3}$$

Пульсовое давление – разница между систолическим (максимальным) и диастолическим (минимальным).

Затем по формуле определяют УФС:

$$УФС = \frac{700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АД_{ср} - 2,7 \times \text{возраст} + 0,28 \times \text{масса тела}}{350 - 2,6 \times \text{возраст} + 0,21 \times \text{рост}}$$

Полученные данные соотносятся с данными шкалы оценки УФС (Табл.1)

Таблица 1. Шкала оценки УФС (по Е. Пироговой, Л. Иващенко, 1985)

| Уровень физического состояния | Мужчины | Женщины |
|-------------------------------|---------------|---------------|
| <i>Низкий</i> | 0,225–0,375 | 0,157–0,260 |
| <i>Ниже среднего</i> | 0,376–0,525 | 0,261–0,365 |
| <i>Средний</i> | 0,526–0,675 | 0,366–0,475 |
| <i>Выше среднего</i> | 0,676–0,825 | 0,476–0,575 |
| <i>Высокий</i> | 0,826 и более | 0,576 и более |

Для пояснения метода определения УФС приведем пример: Иванов А.П., 46 лет, ЧСС в покое 56 уд/мин, АД систолическое 110 мм рт.ст., АД диастолическое 70 мм рт.ст., масса тела 80 кг, рост 178 см. Среднее АД равно:

$$70 + \frac{110 - 70}{3} = 83 \text{ мм рт. ст.}$$

$$УФС = \frac{700 - 3 \times 56 - 2,5 \times 83 - 2,7 \times 46 + 0,28 \times 80}{350 - 2,6 \times 46 + 0,21 \times 178} = 0,832$$

Следовательно, у обследуемого УФС высокий.

Термином «*физическое совершенство*» называют оптимальный уровень ФП человека к труду, защите государства, занятий спортом.

Представление о физическом совершенстве изменяется под влиянием растущих общественных потребностей, в частности, потребностей производства и интересов человека. У людей разных профессий, возраста, пола это имеет свои особенности.

Понятие «*физическое совершенство*» ассоциируют с понятием «здоровье», которое определяется четырьмя показателями:

- отсутствием заболеваний;
- отсутствием склонности к заболеваниям;
- оптимальным уровнем функций организма;
- своевременным и всесторонним развитием.

Под «*двигательной активностью*» понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

Норма ДА выражается общим числом суточных локомоций (движений человека, обеспечивающих активное перемещение в пространстве – бег, ходьба, прыжки, плавание и т.п.) и общей продолжительностью двигательного компонента в режиме дня.

Установлена оптимальная ДА в неделю для:

- дошкольников: 27–28 часов;
- учащихся: 14–21 час;
- студентов: 10–14 часов;
- трудящихся: 6–10 часов.

Анализ суточной, недельной, сезонной ДА людей показал, что существует организация учебного процесса в школе и сложившийся уклад жизни в семье не обеспечивающий биологическую потребность организма в движениях.

Два урока физкультуры в неделю не могут восполнить существующий дефицит ДА. Введение в режим дня школы проведения массовых форм (суммарное время на малые формы ФВ составляет в сутки 2 часа 45 мин) позволяет школьникам 7–11 лет удовлетворить от 43 до 60% требуемого им объема ДА¹.

«Физическая культура личности» – это, по мнению А.М. Максименко², реальная физкультурно-спортивная деятельность конкретного человека, мотивом которой является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании.

Основными признаками физической личности можно считать:

- систематические занятия физическими упражнениями для решения тех или иных задач физического самосовершенствования;
- специальные физкультурные знания, позволяющие с пользой применять их на практике;
- владение определёнными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач;
- владение, как минимум, организационно-методическими умениями построения своих самостоятельных занятий.

Физическая культура личности одновременно существует в виде материальных и духовных ценностей, в форме оптимальной двигательной деятельности, а также в качестве внутреннего достояния человека, воплощённого в его знаниях, умениях, навыках, физических способностях и т.д. Стержневым, или как говорят системообразующим фактором физического совершенствования человека в рамках трёх рассмотренных аспектов физической культуры, безусловно, является деятельность.

¹ Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – С. 53–64.

² Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры / А.М. Максименко. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 14–15.

Предмет теории ФВ

ТФВ прежде чем стать самостоятельной наукой в качестве интегральной прошла долгий путь развития.

Первобытные люди владели достаточно широкими знаниями в области физического развития, без которых борьба за жизнь была бы невозможной.

В рабовладельческом обществе Древней Греции уже существовали методики ФВ, появились учебники по гимнастике, плаванию, верховой езде.

В эпоху Возрождения педагоги-гуманисты считали ФВ обязательной частью педагогического процесса.

Однако, как самостоятельная область знаний по теории ФВ сформировалась только в начале XIX века.

ТФВ является составной частью педагогических наук¹. Она изучает ФВ как феномен социальной жизни, его цели и задачи на разных этапах развития общества, способы, методы и формы организации физкультурно-спортивной практики. ТФВ объясняет пути развития ФВ, обосновывает определенные педагогические положения социальными, психологическими, биологическими закономерностями.

Как известно, каждое научное направление в системе знаний имеет свой предмет изучения (Рис. 2).



Рис. 2. Предмет ТФВ и ее место в системе научных знаний (по Т.М. Чиженок, Ю.О. Коваленко, 2012)

¹ Чиженок, Т.М. Теорія і методика фізичного виховання у структурно-логічних схемах: навчальний посібник для студентів напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» / Т.М. Чиженок, Ю.О. Коваленко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – 216 с.

По нашему мнению, предметом ТФВ являются общие закономерности функционирования и развития ФВ. Так, изучение дисциплин гуманитарного цикла дает знания о социальных закономерностях развития ФВ (ИФК, ОФК, «Управление и экономика ФВ», психология спорта, социология спорта и т.д.). Дисциплины биологического цикла дают представление о закономерностях развития и реакции организма в условиях выполнения физических упражнений (анатомия, биохимия, гигиена, биомеханика, спортивная метрология, спортивная морфология и т.п.).

Таким образом, ТФВ как наука имеет синтезирующий характер, предметом изучения которой является человек в процессе его социальной интеграции при помощи физических упражнений с целью физического и духовного совершенствования, повышения общественной активности.

На основе сложившихся закономерностей ТФВ специалистами разрабатываются его методики. Теория и методика не могут существовать одна без другой и развиваться отдельно: либо теория без методики теряет суть, не находя реализацию в практической деятельности, либо методика без теории теряет свою научную базу (Рис. 3).

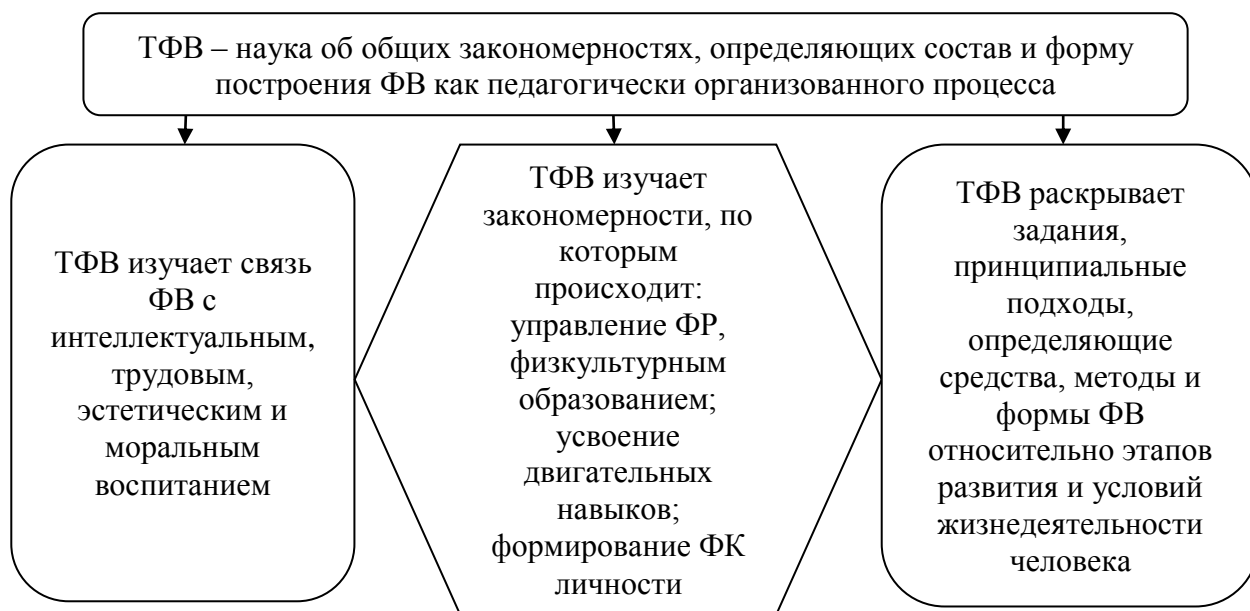


Рис. 3. ТФВ как наука (по Т.М. Чиженюк, Ю.О. Коваленко, 2012)

Предмет ТФВ имеет свое содержание, цели, задачи. Все темы курса тесно связаны между собой и образуют единую логически построенную систему (Рис. 4).

Естественно-научная основа теории ФВ

Естественно-научную основу составляет комплекс научных дисциплин, задачей которых является изучение процессов биологического развития человека.

В этом комплексе научных знаний центральное место принадлежит учению И.П. Павлова о высшей нервной деятельности.

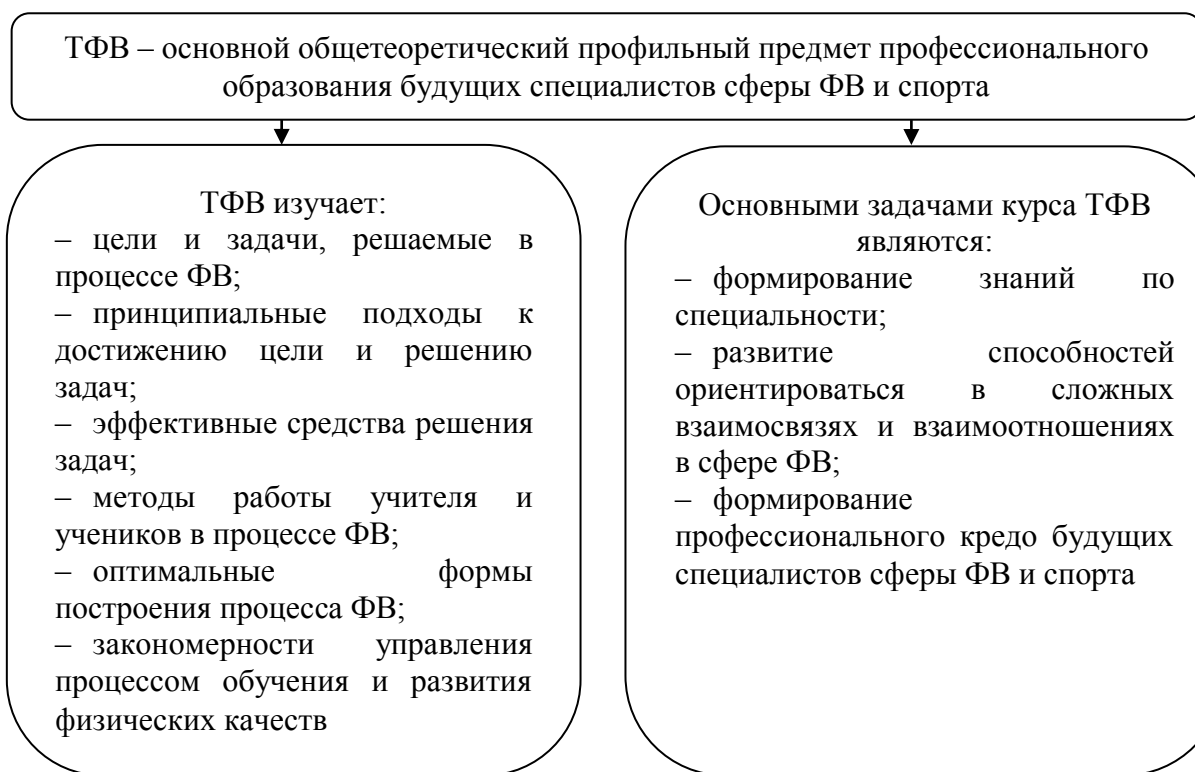


Рис. 4. ТФВ как предмет образования (по Т.М. Чиженюк, Ю.О. Коваленко, 2012)

Учение о единстве организма и среды

Одним из главных проявлений единства организма и среды является приспособление организма к условиям своего существования, определяемое И.П. Павловым как уравнивание организма с высшей средой. Он рассматривал уравнивание как «основной закон жизни».

Организм человека с момента его рождения ощущает воздействие внешней среды. С данного момента и начинается их взаимодействие, возникает способность организма человека приспосабливаться к этой среде.

Индивидуальное приспособление человека в процессе общественно-трудовой деятельности осуществляется по принципу условно-рефлекторных временных связей, через 2-ю сигнальную систему во взаимодействии с 1-й сигнальной системой.

Проявлением индивидуального приспособления являются случаи:

1. восстановления двигательных функций (при травме конечности);
2. восстановление иммунитета после инфекционных заболеваний;
3. приспособление к обучению и общественной жизни (глухонемых от рождения или слепых).

Учение об условно-рефлекторных временных связях и образование динамического стереотипа

Вся деятельность человека в процессе ФВ (гимнастика, игры, спорт и т.д.) зависит от высшей нервной деятельности.

Овладение элементарными двигательными навыками и в конечном итоге сложными спортивными навыками определяется образованием новой системы деятельности коры больших полушарий головного мозга.

Учение И.П. Павлова¹ о динамическом стереотипе объясняет процесс образования и совершенствования двигательных и спортивных навыков, помогает уяснить его закономерности.

Учение о типах высшей нервной деятельности.

И.П. Павлов выделил четыре типа высшей нервной деятельности: 1-й тип – сангвинический; 2-й тип – флегматичный; 3-й тип – холерический; 4-й тип – меланхолический.

В процессе ФВ дифференциация типов высшей нервной деятельности учитывается педагогом в целях осуществления индивидуального подхода к обучающимся: обеспечения оптимальных условий режима, закаливания, нормирования двигательной деятельности и т.д.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. На что направлен процесс ФВ по мнению специалистов по ФК?
2. Как трактуется понятие «физическое воспитание», какие задачи оно решает?
3. Как трактуется понятие «физическая подготовка», на что направлено ОФП и СФП?
4. Как трактуется термин «физическая подготовленность», что составляет ее основу?
5. Как трактуется термин «физическое состояние», в чем суть интегрального показателя УФС?
6. Как трактуется термин «физическое совершенство», какими показателями оно определяется?
7. В чем специфичность ФК по мнению Л.П. Матвеева?
8. Становление предмета ТФВ в историческом плане?
9. Что понимается под двигательной активностью?
10. Каков недельный объем двигательной активности рекомендован для школьников, учащихся, студентов и трудящихся?
11. В чем суть предмета ТФВ?
12. Суть учения И.П. Павлова применительно к ТФВ.

Рекомендуемая литература

1. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 9, 11, 17.
2. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта: Т. 2.: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
3. Купчинов, Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Р.И. Купчинов. – Минск: БНТУ, 2006. – 279 с.
4. Теория и методика физического воспитания: метод. комплекс / В.М. Наскалов. – Новополоцк: ПГУ, 2008. – 228 с.

¹ Павлов, И.П. Полное собрание сочинений / И.П. Павлов. 2-е изд. – М.-Л. – 1954. – 638 с.

5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для пединститутов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 8-12, 24–29.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 10–19.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РАЗДЕЛ 1.2. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Система ФВ – это исторически обусловленный тип специальной практики ФВ, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование ЗОЖ¹. Она реализуется через выполнение принятых программ, комплексов и других нормативно-правовых документов. Среди них в первую очередь необходимо назвать: Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Закон Республики Беларусь «О туризме», Государственную программу развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы, Государственную программу развития туризма в Республике Беларусь на 2011–2015 годы, Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс, Единую спортивную классификацию Республики Беларусь.

Закон Республики Беларусь (4 января 2014 г. № 125-3) «*О физической культуре и спорте*» (принят Палатой представителей Национального собрания Республики Беларусь 5 декабря 2013 года, одобрен Советом Республики 19 декабря 2013 года, 4 января 2014 г. подписан Президентом Республики Беларусь) «определяет правовые и организационные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов)»².

Настоящий Закон состоит из 10 глав и 76 статей, где: 1-я глава – «Общие положения» (8 статей); 2-я глава – «Государственная политика в сфере физической культуры и спорта» (7 статей); 3-я глава – «Организации физической культуры и спорта» (14 статей); 4-я глава – «Физическая культура» (8 статей); 5-я глава – «Общие положения о спорте» (16 статей); 6-я глава – «Спорт высших достижений. Профессиональный спорт» (6 статей); 7-я глава – «Подготовка спортивного резерва, спортсменов высокого класса» (6 статей); 8-я глава – «Ресурсное обеспечение физической культуры и спорта» (7 статей); 9-я глава – «Международное сотрудничество в сфере физической культуры и спорта» (2 статьи); 10-я глава – «Заключительные положения» (3 статьи).

В статьях Закона:

1. четко формулируется государственная политика в сфере ФКиС, основанная на принципах гуманизма, демократизма, общедоступности, добровольности, уважения и соблюдения международных обязательств в сфере ФКиС и т.п. и предусматривающая:

¹ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 10.

² Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. № 125-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 21.01.2014, 2/2123) <Н11400125>.

- создание условий всем категориям и группам населения для занятий ФКиС;
- вовлечение населения в занятия ФКиС;
- содействие формированию у спортсменов и иных физических лиц, занимающихся ФКиС, патриотизма и национального самосознания;
- обеспечение безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий;
- ФВ подрастающего поколения, содействие развитию школьного, студенческого спорта;
- обеспечение подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса;
- обеспечение участия спортсменов в международных спортивных мероприятиях, формирование национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, их материально-техническое, медицинское, научно-методическое и (или) иное обеспечение;
- поддержку олимпийского, паралимпийского, дефлимпийского, специального олимпийского движения Беларуси;
- предотвращение допинга в спорте и борьба с ним и т.д.;
- разработку и реализацию государственных и региональных программ развития ФКиС;
- регулирование и управление в сфере ФКиС;
- полномочия Президента Республики Беларусь, Совета Министров, Министерства спорта и туризма, иных республиканских органов государственного управления, местных Советов депутатов, исполнительных и распорядительных органов в сфере ФКиС;

2. устанавливаются порядок создания, реорганизации и ликвидации коммерческих и некоммерческих организаций ФКиС (Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Паралимпийский комитет Республики Беларусь, Национальное антидопинговое агентство, федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта, клубы по виду (видам) спорта, специализированные учебно-спортивные учреждения, физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы) и другие организации, осуществляющие деятельность в данной сфере), а также условия осуществления их деятельности;

3. регламентированы условия организации и проведения ФВ обучающихся, занятий ФК по месту работы и месту жительства, осуществления ФП военнослужащих и лиц к ним приравненных, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с инвалидами, проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований и их судейство, предусмотрены меры по охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий;

4. обозначены права и обязанности спортсменов, тренеров и судей по спорту, правила спортивных соревнований различного уровня по виду спорта,

порядок проведения спортивных мероприятий и освещения спортивных соревнований в СМИ, разрешения спортивных споров, указаны спортивные звания и спортивные разряды;

5. указано на недопущение использования спортсменами методов и веществ, запрещенных в спорте; отмечены условия привлечения спортсменов к допинг-контролю и спортивной дисквалификации;

6. определены понятия спорт высших достижений, профессиональный спорт, национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта и принципы их формирования, порядок заключения трудовых договоров с профессиональными спортсменами, переход (трансфер) профессиональных спортсменов и тренеров;

7. установлены единые требования к организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Республике Беларусь на основании стандарта спортивной подготовки; определены условия приема и подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях, детско-юношеских спортивных школах (специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, в средних школах-училищах олимпийского резерва, специализированных по спорту классах;

8. обозначено ресурсное обеспечение ФКиС (финансирование ФКиС, физкультурно-спортивные сооружения, кадровое и медицинское обеспечение и т.п.);

9. закреплены формы осуществления международного сотрудничества в сфере ФКиС и взаимодействия с международными спортивными организациями.

В этом документе, кроме того, законодательно закреплены и некоторые другие правовые нормы функционирования ФКиС в Республике Беларусь.

Закон Республики Беларусь «О туризме» в редакции 2007 года с изменениями и дополнениями 2010 года содержит 5 глав.

В первой главе «Общие положения» изложены основные термины и их определения, используемые в настоящем Законе; определены организационные формы туризма и их виды; государственное регулирование в сфере туризма и его основные принципы, цели и приоритетные направления. В частности, среди основных принципов государственного регулирования в сфере туризма названы:

- защита прав и законных интересов физических лиц, в том числе обеспечение их безопасности в сфере туризма;
- развитие туризма и туристической индустрии;
- поддержка малого предпринимательства в сфере туризма;
- развитие конкуренции, предупреждение, ограничение и пресечение монополистической деятельности на рынке туристических услуг;
- гласность и открытость разработки, принятия и применения мер государственного регулирования в сфере туризма.

Из основных целей:

- обеспечение прав физических лиц на отдых, свободу передвижения и иных прав, реализуемых в сфере туризма;
- формирование представления о Республике Беларусь как о стране, привлекательной для туристов;
- обеспечение доступности туризма;
- рациональное использование туристических ресурсов;
- создание необходимых условий для обмена товарами, работами и услугами в сфере туризма в соответствии с международными договорами Республики Беларусь с учетом интересов участников туристической деятельности и субъектов туристической индустрии Республики Беларусь;
- развитие туристических зон;
- развитие международных контактов.

Приоритетные направления – поддержка и развитие туристической индустрии, международного въездного и внутреннего туризма.

Вторая глава «Государственный кадастр туристических ресурсов Республики Беларусь. Туристические зоны» посвящена овладению порядком создания туристических зон, приоритетные направления, условия и особенности осуществления деятельности в туристических зонах.

Глава 3 регламентирует туристическую деятельность в части лицензирования, прав и обязанностей участников и субъектов туристической деятельности, формирования и реализации туров, заключения договоров на оказание туристических услуг, качества туристических услуг.

Отдельные вопросы организации экскурсионного обслуживания изложены в четвертой главе Закона. В ней указаны: основания, в соответствии с которыми осуществляется экскурсионное обслуживание; требования к экскурсионному обслуживанию на территории Республики Беларусь, а также порядок ведения и определения ответственного органа государственного управления за введение Национального реестра экскурсоводов и гидов-переводчиков Республики Беларусь.

Глава 5 «Безопасность в сфере туризма» содержит статьи: «Общие вопросы безопасности в сфере туризма», «Обеспечение безопасности туристов в случае возникновения чрезвычайных ситуаций» и «Предоставление гарантий оплаты оказания медицинской помощи туристам».

Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 24.03.2011 № 372.

Целью Государственной программы является достижение стабильно позитивной динамики оздоровления нации ФКиС, укрепление позиций Республики Беларусь среди ведущих мировых спортивных держав.

Государственная программа включает 8 глав:

- 1-я глава – «Общие положения»; 2-я глава – «Технико-экономическое обоснование»; 3-я глава – «Обоснование необходимости использования импортных товаров»; 4-я глава – «Научное обеспечение государственной программы»; 5-я глава – «Цель и задачи государственной программы»; 6-я глава – «Ожидаемые результаты от реализации

государственной программы»; 7-я глава – «Ресурсное обеспечение государственной программы»; 8-я глава – «Контроль за реализацией государственной программы».

Помимо того к Государственной программе приобщены приложения: Приложение 1 – «Основные показатели Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы»; Приложение 2 – «Мероприятия Государственной программы развития физической культуры и спорта на 2011–2015 годы»; Приложение 3 – «Ресурсное обеспечение Государственной программы развития физической культуры и спорта Республики Беларусь на 2011–2015 годы».

Заказчиками Государственной программы определены: Министерство спорта и туризма РБ, Министерство образования РБ, Министерство обороны РБ, Федерация профсоюзов Беларуси, Национальная академия наук Беларуси, облисполкомы, Минский горисполком, республиканские государственно-общественные объединения «Белорусское физкультурно-спортивное общество «Динамо» и Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту Республики Беларусь».

Заказчиком-координатором Государственной программы определено Министерство спорта и туризма.

Заказчикам Государственной программы предписано ежегодно до 10 февраля, следующим за отчетным годом, представлять в Министерство спорта и туризма РБ информацию о ходе ее выполнения.

Министерству спорта и туризма также предписано до 25 февраля информировать Совет Министров Республики Беларусь о ходе реализации Государственной программы.

Министерству финансов РБ, облисполкомам и Минскому горисполкому при формировании республиканского, местных бюджетов на очередной финансовый год определено предусматривать в установленном порядке средства для финансирования мероприятий Государственной программы.

В рамках Государственной программы предполагается решить следующие задачи:

- создание высокоэффективной системы управления отраслью на всех уровнях, особенно базовом;
- дальнейшее улучшение качества организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий на основе традиционных и новейших технологий, повышение массовости ФКиС с доведением к 2015 году числа занимающихся ФК не менее 20% от общей численности населения;
- развитие детско-юношеского спорта и подготовка спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта (Глава 5 «Цели и задачи государственной программы»).

Кроме того, Программа содержит технико-экономическое обоснование, ожидаемые результаты от ее реализации и научное обеспечение, при этом определены основные показатели Государственной программы, разработаны многочисленные мероприятия, четко указано на ресурсное обеспечение данной программы.

Таким образом, как отмечено в Главе 6 Государственной программы, выполнение намеченных мероприятий позволит:

- обеспечить формирование нормативной правовой базы и реализацию потребностей отрасли;
- расширить международное сотрудничество Министерства спорта и туризма РБ, государственных организаций ФКиС, федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта;
- повысить результативность освоения финансовых средств, расширить источники внебюджетной деятельности;
- создать современную материально-техническую базу организаций ФКиС в каждом регионе, в том числе в районных центрах и агрогородках, обеспечить специализированные учебно-спортивные учреждения, средние школы, училища олимпийского резерва современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- реализовать систему подбора и расстановки управленческих кадров всех уровней и специалистов отрасли;
- повсеместно внедрить в практику трудовых коллективов Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь в части заключения коллективных договоров между администрациями организаций и профсоюзными комитетами в целях материального и морального стимулирования граждан, ведущих здоровый образ жизни;
- активизировать деятельность республиканских отраслевых физкультурно-спортивных клубов;
- создать условия для реабилитации инвалидов средствами ФКиС;
- совершенствовать методическое обеспечение отрасли;
- обеспечить дальнейшее развитие спортивной науки и спортивной медицины, включая инфраструктуру и инновационные технологии;
- повысить качество идеологической работы со специалистами всех уровней и категорий.

Иными словами, реализация Государственной программы развития ФКиС в Республике Беларусь на 2011–2015 годы закрепит устойчивую и позитивную динамику в сферах оздоровления населения, детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта (Глава 2).

Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2011–2015 годы утверждена Постановлением Совета Министров от 24 марта 2011 г. № 373. Разработана она для обеспечения вклада туристической индустрии в решение следующих общенациональных задач:

- создание условий для динамичного и устойчивого экономического роста за счет высоких темпов развития туристической индустрии;
- повышение уровня жизни населения через доступность туристических услуг, обеспечение занятости и роста доходов жителей нашей страны;
- рост конкурентоспособности белорусской экономики путем повышения привлекательности страны как туристического направления;

– обеспечение сбалансированного социально-экономического развития регионов за счет увеличения доли туризма в валовом внутреннем продукте (Глава 2 «Технико-экономическое обоснование»).

В программе определена цель: создание благоприятных условий для формирования эффективного конкурентоспособного туристического рынка, способного обеспечить широкие возможности удовлетворения потребности белорусских и иностранных граждан в туристических услугах.

Соответственно этой цели поставлены и задачи:

- совершенствование системы подготовки кадров в сфере туризма, создание конкурентоспособных туров и туристических маршрутов;
- продвижение национальных туров и экскурсий по Беларуси на мировом и внутреннем туристических рынках;
- развитие объектов туристической индустрии;
- повышение качества туристических и сопутствующих услуг, их реализация по конкурентным ценам (Глава 4).

В Госпрограмме предусмотрено ее ресурсное и правовое обеспечение, а также изложены ожидаемые результаты от реализации разработанных мероприятий, состоящих из следующих подпрограмм:

- 1) кадровое, научное и учебно-методическое обеспечение в сфере туризма;
- 2) маркетинг туристических услуг;
- 3) развитие объектов туристической индустрии.

Развитию туризма частично посвящены и другие программы, включая Государственную программу социально-экономического развития и комплексного использования природных ресурсов Припятского Полесья на 2010–2015 годы, Государственную программу развития курортной зоны Нарочанского региона на 2011–2015 годы и Государственную программу развития системы особо охраняемых природных территорий на 2008–2014 годы.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, Положение о котором утверждено Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 июня 2008 г. № 17, как уже отмечалось, представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы ФВ граждан; определяет цели, задачи ФВ граждан и уровень их физической подготовленности.

Главная цель Комплекса – развитие в Республике Беларусь массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование ЗОЖ нации средствами ФК.

Основными задачи Комплекса являются:

- создание основы физкультурно-спортивного движения в стране;
- повышение эффективности ФВ населения;
- обеспечение преимущества в формировании ЗОЖ населения средствами ФК;

– привлечение населения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях;

– содействие физическому и духовному оздоровлению населения.

Комплекс, как уже отмечалось, состоит из трех программ и многочисленных нормативов оценки уровня физической подготовленности граждан различных возрастных групп, устанавливает минимальный двигательный режим для определенных категорий населения.

Комплекс включает Программу физкультурно-спортивных многоборий; Программу мотивации и дальнейшего стимулирования граждан, успешно выполнивших требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь и Физкультурно-оздоровительную и образовательную программу, которая состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 7 до 60 лет.

Единая спортивная классификация Республики Беларусь, Положение о которой утверждено постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь в редакции от 31.12.2004 № 14, была введена в действие с 1 января 2009 года.

Основными задачами Единой спортивной классификации являются:

– установление единых оценки уровня мастерства спортсменов и порядка присвоения спортивных званий и разрядов;

– содействие развитию видов спорта, совершенствованию системы спортивных соревнований, привлечению граждан к активным занятиям спортом, повышению уровня всесторонней физической подготовленности и спортивного мастерства спортсменов.

Этот документ содержит сведения о видах спорта, по которым присваиваются спортивные звания и разряды, и спортивных соревнованиях, классифицируемых для их присвоения, а также другая информация по указанным вопросам.

Кроме отмеченных законодательных и нормативно-правовых документов, обеспечивающих функционирование национальной системы ФК, спорта и туризма в Республике Беларусь, существуют и другие (указы, директивы, постановления), которые содействуют дальнейшему развитию и совершенствованию данных направлений деятельности государства. В настоящее время, например, подготовлен проект *Спортивного кодекса Республики Беларусь*, призванный отвечать сложившимся реалиям и направлен на всестороннее урегулирование правоотношений в области ФКиС и будет способствовать созданию комплексной системы правового обеспечения и регулирования отрасли ФКиС с учетом международного опыта.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Какие нормативные документы лежат в основе ФВ Республики Беларусь?

2. На что направлен Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», содержание его статей?

3. Характеристика Закона Республики Беларусь «О туризме», содержание глав. Основные принципы государственного регулирования в сфере туризма.

4. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы, ее цель, какие решаются задачи?

5. Характеристика Государственной программы развития туризма в Республике Беларусь на 2011–2015 годы, цель и задачи ее создания.

6. Содержание Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, характеристика 6 ступеней дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 7 до 60 лет.

7. На что направлена Единая спортивная классификация Республики Беларусь, что она содержит; задачи, стоящие перед ней?

Рекомендуемая литература

1. Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2011-2015 годы // Сайт министерства спорта и туризма Республики Беларусь: [Электронный ресурс]. – Режим доступа . – <http://mst.gov.by/ru/programma-razvitiya-turizma>. – Дата доступа: 5.12.1013.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск: РУМЦФВН, 2011. – 74 с.: табл.

3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Республики Беларусь. – Минск, 2008. – 49 с.

4. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2013-2016 гг.: вводится в действие с 1 января 2013 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск: РУМЦ ФВН, 2013. – 334 с.

5. Закон республики Беларусь «О туризме» от 25 ноября 1999 г. № 326-3 (в ред. Законов Республики Беларусь от 09.01.2007 № 206-3, от 16.06.2010 № 139-3, от 22.12.2011 № 326-3) // Консультант Плюс. Беларусь. Технология. 3000: [Электронный ресурс]. – ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2006.

6. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. № 125-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 21.01.2014, 2/2123) <Н11400125>.

РАЗДЕЛ 1.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Основным назначением ФВ как педагогического процесса в обществе принято считать обеспечение ОФП и общего физического образования, связанного с овладением элементарными знаниями о ФК и техникой выполнения жизненно важных движений¹.

Подобно любому сложному образованию ФВ имеет свою структуру, своеобразное построение. Структуризация факторов, выступающих в качестве *средств педагогического процесса* и обеспечивающих полноценную организацию ФВ, может быть представлена следующим образом: (Схема 1).

Таким образом, анализ литературных источников и наработанный опыт позволили выделить наиболее существенные факторы процесса ФВ:

1. Нормативно-правовое обеспечение. Оно, как отмечалось ранее, осуществляется в соответствии с требованиями *Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»*, *Закона Республики Беларусь «О туризме» Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь*, *Государственного физкультурно-оздоровительного Комплекса Республики Беларусь*, *Единой спортивной классификации Республики Беларусь* и др. документами.

В частности, в Государственной программе развития ФКиС Республики Беларусь на период до 2015 года отмечается, что и впредь будут направляться усилия на повышение качества работы и массовости физкультуры и спорта, расширение физкультурной и спортивной работы, улучшение её организации по месту жительства, трудовой деятельности и учёбы, укрепление материальной базы спортивных организаций.

Содержательная часть вышеназванных нормативно-правовых документов изложено в разделе 1.2. «Система физического воспитания в Республике Беларусь».

2. Научно-методическое обеспечение предусматривает внедрение учебных программ по ФКиС для:

- воспитанников учреждений дошкольного образования – «Учебная программа по дошкольному образованию: образовательная область «Физическая культура» (2012);
- учащихся учреждений общего среднего образования – «Физическая культура и здоровье» (2009);
- учащихся учреждений среднего специального образования «Физическая культура» (1999);
- студентов УВО – «Физическая культура» (2008);
- трудящихся – «Физическая культура трудящихся» (1988);

¹Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – С. 76.

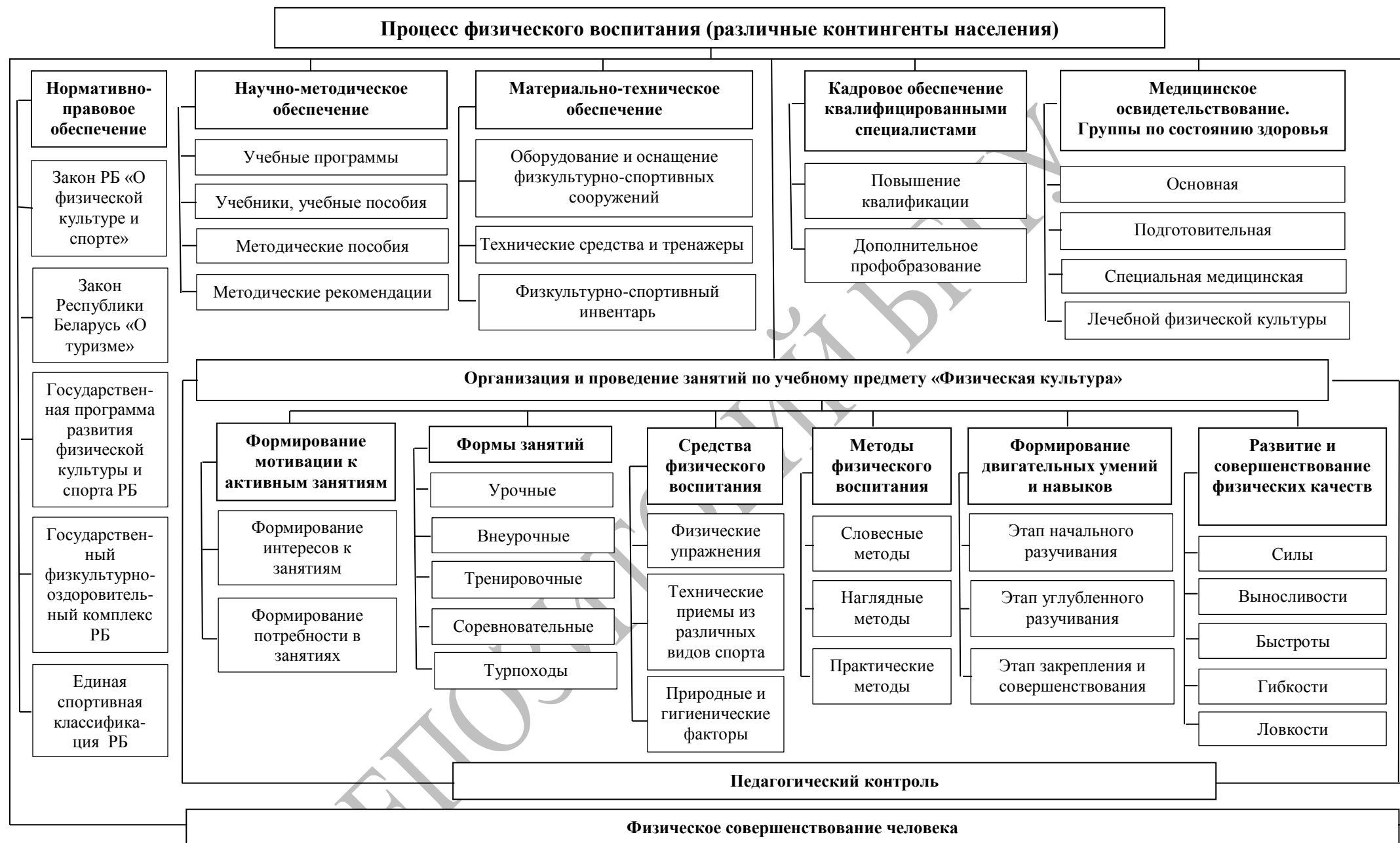


Схема 1. Организационно-методическая структура процесса ФВ (по А.Г. Фурманову, 2013)

– лиц среднего и пожилого возраста – «Оздоровительная физическая культура» (2003).

Учебные программы по ФК четко определяют порядок действий преподавателя, учителя, методиста, тренера. В каждой учебной программе отведено место теоретическому и практическому разделам.

В педагогическом процессе по ФВ используются методические материалы, изложенные в учебниках, учебных пособиях и других изданиях для подготовки студентов УВО (факультетов) физкультурного профиля к предстоящей профессиональной деятельности:

– в учреждениях дошкольного образования – В.Н. Шебеко «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» (2010);

– в учреждениях общего среднего образования – «Физическая культура и здоровье» под редакцией М.Е. Кобринского и А.Г. Фурманова (2007);

– в учреждениях среднего специального образования – Н.В. Решетников «Физическая культура» (2009);

– в нефизкультурных вузах (факультетах) – Р.И. Купчинов – «Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах» (2006);

– в физкультурных УВО (факультетах) – А.М. Максименко «Теория и методика физической культуры» (2005); Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – «Теория и методика физического воспитания и спорта» (2008);

– на предприятиях и по месту жительства – А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа «Физическая культура трудящихся» (1988).

3. Материально-техническое обеспечение.

Оборудование и оснащение физкультурно-спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения по классификации подразделяются на спортивно-зрелищные (демонстрационные) и учебно-тренировочные. К спортивно-зрелищным относятся сооружения, имеющие число зрелищных мест: в помещении – 500 и более, на открытом воздухе – 1500 и более. На открытом воздухе технологические и санитарно-гигиенические требования при выборе участка учитывают: форму участка (она должна быть прямоугольной); отдалённость от производственной зоны, болот и затапливаемых мест (высота стояния грунтовых вод должна быть не менее 0,8 м от уровня поверхности земли).

Помимо спортивных сооружений оборудуются и оснащаются объекты рекреационно-оздоровительного назначения. Например, оборудование и оснащение тренажёрного зала отличаются специфическими особенностями.

Технические средства и тренажёры подбираются для развития определённых групп мышц (под стационарный тренажёр отводится в среднем 8 м²).

Тренажёры и *физкультурно-спортивный инвентарь* должны отвечать основным требованиям:

– способствовать повышению эффективности занятий;

- быть доступными для лиц разной физической подготовленности;
- решать задачи физического совершенствования и формирования двигательных навыков;
- способность развитию всех групп мышц и физических качеств;
- быть простыми в изготовлении, удобными и надёжными в эксплуатации, легко ремонтироваться;
- гарантировать безопасность.

Более детально этот материал изложен в разделе 4.4. «Объекты спортивного и физкультурно-оздоровительного назначения для физического воспитания».

4. Кадровое обеспечение квалифицированными специалистами производится согласно утверждённого штатного расписания. Качество педагогического процесса по ФВ зависит от уровня подготовленности, подбора, расстановки и профессиональной компетентности специалистов по ФКиС.

В педагогической отрасли понятие «профессиональная компетентность» рассматривается как совокупность знаний и умений, которые определяют результативность труда, т.е. сочетание личностных качеств и свойств, комплекс знаний и профессионально значимых качеств, единство теоретической и практической готовности к специфической гуманитарной деятельности. Иными словами, компетентность – это доскональное знание своего дела, существа выполняемой работы, возможных средств и способов достижения намеченных целей¹.

Профессионализм учителя ФК, преподавателя, тренера предполагает формирование таких качеств человека, которые обеспечивают эффективное решение профессиональных и личностных задач. В связи с этим заслуживают внимания основные тенденции в развитии кадровой политики, в том числе и в сфере высшего физкультурного образования. При подборе кадрового состава приоритетными являются такие качества, как инициативность, творчество, новаторство, интуиция и т.п.

Помимо подготовки профессиональных физкультурных кадров в УВО, уровень их компетентности может повышаться в результате систематического совершенствования знаний и умений при повышении квалификации и дополнительном образовании.

Повышение квалификации профессионально зрелого контингента требует учёта существенных особенностей в организации учебного и учебно-тренировочных процессов. Оптимизация профессионального повышения квалификации осуществляется на основе усиления связи инновационных теоретических материалов с практикой, с отработкой практических действий, необходимых специалисту для реализации текущих и перспективных целей управляемой системы. К видам повышения квалификации относятся:

- систематическое самообразование;
- краткосрочное обучение (целевое, тематическое, проблемные семинары, научно-методические и научно-практические конференции);

¹ Андриади, И.П. К проблеме содержания образования в физкультурных вузах // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет. – М.: ГЦОЛИФК, 1993. – С. 126–140.

- длительное периодическое обучение (в институтах, на факультетах повышения квалификации);
- стажировка (в передовых учреждениях образования, в физкультурно-спортивных центрах, в спортивных организациях, в том числе за рубежом);
- обучение в магистратуре, аспирантуре, докторантуре или соискательство.

Дополнительное профессиональное образование. В «Кодексе Республики Беларусь об образовании» ему уделено значительное внимание (Раздел XIII «Дополнительное образование детей и молодежи» и Раздел XIV «Дополнительное образование взрослых»).

Цель обучения в системе дополнительного профессионального образования – овладеть знаниями, умениями и навыками, которые позволят на высоком профессиональном уровне решать практические задачи.

Следовательно, педагог должен овладеть новыми принципами и методами управления процессом обучения, физического совершенствования и воспитания людей различного возраста.

5. Медицинское освидетельствование. Все лица, вовлечённые в ФВ для занятий ФК, «спортом для всех» и туризмом, проходят медицинское освидетельствование. Они по состоянию здоровья могут быть отнесены к различным медицинским группам: *основной, подготовительной, специальной медицинской, а также группе ЛФК.*

К ОМГ относятся лица, имеющие высокий и средний УФС организма.

К ПМГ относятся лица, имеющие низкий УФС.

СМГ объединяет тех, кто имеет патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходит реабилитацию после перенесённых заболеваний. Комплектование учебных групп, состоящих из тех, кто отнесён к СМГ, осуществляется с учётом пола, характера заболеваний, уровня физического и функционального состояния.

Занимающиеся в СМГ организуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

- группа «А» – лица с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения;
- группа «Б» – лица с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;
- группа «В» – лица, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

Группы ЛФК создаются из лиц, имеющих различные заболевания, для полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания. Процесс тренировки в ЛФК предусматривает общеоздоровительные задачи и специальные – восстановление нарушенной функции.

Методика и дозировка физических упражнений в ЛФК зависит от физического состояния больного, его возраста, особенностей заболевания (травмы) и вытекающих из них терапевтических задач.

ЛФК, как средство комплексного лечения больных, применяется в поликлиниках (для взрослых и для детей).

Медицинское освидетельствование (врачебный контроль) до и в процессе занятий осуществляется в соответствии с существующими положениями, что призвано способствовать наиболее эффективному проведению всех учебных, рекреационно-оздоровительных занятий и спортивно-массовых мероприятий.

6. Организация и проведение занятий по учебному предмету «Физическая культура». Организация и проведение занятий является неотъемлемой составной частью процесса ФВ. Занятия организуются в соответствии с учебными программами. Существенным при организации и проведении занятий с лицами различного возраста является учёт характерных особенностей функционирования их организма, пола, возраста, УФС, мотивов, интересов и потребностей в занятиях.

Формирование мотивации к активным занятиям ФК, «спортом для всех» и туризмом.

В работе учителя, преподавателя, тренера по формированию мотивации у детей и взрослых возможны следующие направления:

1. Актуализация старых мотивов. На основании старых побуждений так или иначе появится заинтересованность в физкультурно-спортивной деятельности и некоторая активность.

2. Формирование приемов преобразования. Умение осознанно принимать и активно ставить физкультурно-спортивные цели считается показателем зрелости мотивационной сферы. Поэтому рекомендуется обучать занимающихся отбору, пониманию и постановке целей, способствующих формированию гармонически развитой личности.

3. Рождение мотивов. Оно связано с появлением определенных успехов в занятиях физическими упражнениями.

4. Придание новому мотиву устойчивости, действенности, самостоятельности. Поощрение преподавателем успешно выполненных упражнений придает занимающемуся больше уверенности, повышает интерес к занятиям ФК.

Научными исследованиями определен ряд факторов, способствующих повышению *интереса и потребности* к занятиям ФК и «спортом для всех». Среди них – качество занятий; интересное содержание занятий; возможность выбора вида занятий по склонности; соответствующая материально-спортивная база; участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях; непосредственная организация учебного процесса в учреждениях образования, в физкультурно-спортивных секциях на предприятиях, по месту жительства населения.

Более детально вопросы формирования мотивов, интересов и потребностей в занятиях ФКиС изложены в разделе 2.4. «Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности».

Формы занятий. Наиболее распространёнными формами занятий являются: *урочные и внеурочные.*

Урочные формы направлены на решение в первую очередь образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Конкретизация учебных задач достигается на основе знания закономерностей процесса обучения двигательным действиям.

Следует, однако, заметить, что подготовительная часть урока строго ориентирована на решение задач основной части как функционально, так и двигательно.

Внеурочные формы занятий могут быть как индивидуального самостоятельного исполнения (утренняя гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза во время работы или учебы, физкультурная минутка и др.), так и группового исполнения (тренировки в спортивной секции, турпоходы, соревнования). Внеурочные занятия, в отличие от урочных, осуществляются на основе добровольности.

Эффективность форм занятий ФК зависит от способов их организации.

Урочные формы – это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

1) уроки ФК, проводимые учителями (преподавателями) по учебным программам в учреждениях образования, где ФК является обязательным предметом;

2) спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Более детально этот материал изложен в разделе 1.6. «Формы построения занятий в физическом воспитании».

Средства ФК. К средствам, способствующим повышению показателей ФР, физической подготовленности, физического состояния человека относятся *физические упражнения, технические приемы из различных видов спорта* (как принято говорить в зарубежных странах «спорт для всех»), *природные и гигиенические факторы.*

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении конкретного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.). Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Физические упражнения классифицируются по признаку исторически сложившихся систем ФВ; анатомическому признаку; их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств; биомеханической

структуре движения; физиологической зоне мощности; спортивной специализации¹.

Природные и гигиенические факторы также оказывают существенное влияние на занимающихся физической культурой и спортом.

Воздействие температуры воздуха и воды, изменение атмосферного давления, движение воздуха и другие факторы могут вызывать определенные биохимические сдвиги в организме занимающихся.

Соблюдение гигиенических требований (чистоты тела и мест занятий, режима дня, ДА, питания и сна) стимулирует развитие адаптационных свойств организма. Выполнение элементов отдельных видов спорта, занятие в спортивных секциях и участие в спортивных соревнованиях при оптимальной физической нагрузке – это то, что относят к спорту для всех, с учетом пола, возраста, состояния здоровья, физического состояния и интересов занимающихся.

Методы ФК. От правильного выбора метода обучения и совершенствования при занятиях ФКиС зависит конечный их результат. Самой большой группой методов обучения в ФК является *метод строго регламентированного упражнения*. Он обладает большими педагогическими возможностями. К нему относятся: целостный и расчетно-конструктивный метод, сопряженного воздействия, равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы.

Не менее важное значение приобрели *игровой* и *соревновательный* методы. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствуют формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого, положительного интереса деятельностного мотива к занятиям ФКиС.

Соревновательный метод наиболее адекватен при организации физической, технической, волевой, а также интегральной подготовки занимающихся. Применение соревновательного метода ограничено возрастными рамками, а также состоянием здоровья. Этот метод более приемлем для молодых людей. При его использовании людьми старшего возраста требуется определенная осторожность, т.к. при соперничестве трудно контролировать их увлеченность.

Метод использования слова широко применяется при рассказе, объяснении, беседе, чтении лекций, инструктировании, комментариях и замечаниях, распоряжениях. Речь учителя, преподавателя, тренера, должна быть доступной, доходчивой и понятной. Занимающиеся, в свою очередь, должны понимать сущность заданий, указаний, замечаний. В противном случае результат метода будет менее эффективным.

¹ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 32–39.

Метод обеспечения наглядности. Этот метод имеет ряд разновидностей: метод непосредственной наглядности (показ упражнения); метод опосредованной наглядности (показ фото- и киноматериалов, видеозаписей).

Более детально этот материал изложен в разделе 1.8. «Методы физического воспитания».

Формирование двигательных умений и навыков. Под формированием двигательных умений и навыков в процессе ФВ понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний»¹. Процесс обучения двигательным умениям и навыкам включает три этапа: *этап начального разучивания* (цель – сформировать у занимающегося основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения); *этап углубленного разучивания* (цель – сформировать полноценное двигательное умение); *этап закрепления и совершенствования* (цель – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования).

Более детально этот материал изложен в разделе 2.1. «Основы методики обучения двигательным действиям».

Развитие и совершенствование физических качеств

Жизнедеятельность человека определяется его наследственными и приобретенными в процессе индивидуального развития и профессиональной деятельности физическими (двигательными) качествами. К физическим качествам относятся: *сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость* и др.

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только функциональными (физиологическими) возможностями органов человека, но и психическими факторами, в частности².

Существуют периоды, когда для развития физических качеств складываются благоприятные возможности направленного воздействия на их биологические основы. Эти периоды названы «сенситивными», как база наибольшей реализации потенции организма в онтогенезе, как совершенно определенный период, в котором специфическая стимуляция вызывает определенное ответное действие. Научные исследования показали, что названные периоды отличаются неодинаковыми темпами изменения показателей ФР детей и молодежи. Исходя из этого, специалисты в области ФВ и спорта строят учебный процесс так, чтобы специально направленные воздействия на определенные физические качества концентрировались в сенситивные периоды их естественного развития.

Вопросы развития физических качеств более детально изложены в разделе 2.2. «Развитие физических качеств и воспитание способности к их проявлению».

¹ Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с.

² Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культ.: Т. 1 / под. общ. ред А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 399 с.

Реализация учебных программ по ФКиС завершается *педагогическим контролем*, который по результатам тестирования физического состояния (функционального состояния, ФР и физической подготовленности) свидетельствует о том, насколько верно организован процесс ФВ.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем тестируются до, в процессе и после выполнения физической нагрузки. Для тестирования работы ССС используются медицинский манометр, пульсометр, а дыхательной системы – спирометр.

ФР тестируется по показателям длины, массы тела, динамометрии. При этом используются ростометр, весы, кистевой и становой динамометры. Для более полной характеристики ФР дополнительно используются метод индексов, которые с возрастом значительно снижаются, особенно у лиц, не занимающихся ФК.

Для определения весо-ростового индекса (индекс Кетле) массу тела в граммах делят на длину (в см). В среднем он равен для мужчин 370-400 г, для женщин – 325–375 г на 1 см роста.

Жизненный индекс определяется путём деления показателей ЖЕЛ (в мл) на массу тела (в кг). Средняя величина составляет в зрелом возрасте у мужчин 60 мл, у женщин – 50 мл на 1 кг веса.

Силовой индекс выявляется в результате деления показателей силы на массу и выражается в процентах. Средними величинами, например, силы кисти у мужчин считаются 70-75% массы, у женщин – 50–60%.

Физическая подготовленность, уровень развития физических качеств определяется: сила – с использованием станового динамометра; быстрота – хронометра; выносливость – велоэргометра; ловкость – по методике А.Н. Моторина¹; гибкость в тазобедренном суставе – по методике А.Г. Фурманова² (1974); прыгучесть – по методике В.М. Абалакова³.

В основе педагогического контроля лежат требования и нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для лиц различного возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Охарактеризуйте организационно-методическую структуру ФВ.
2. В каких документах прописаны нормативно-правовые требования по обеспечению ФВ?
3. Что лежит в основе научно-методического обеспечения ФВ?
4. В чём суть материально-технического обеспечения ФВ?
5. В чём суть кадрового обеспечения ФВ?
6. Как формируются группы в результате медицинского освидетельствования занимающихся ФК, «спортом для всех» и туризмом?
7. Что лежит в основе организации и проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»?

¹ Моторин, А.Н. Об исследовании общедвигательной координации у человека. / А.Н. Моторин. // Теория и практика физической культуры, 1965, № 12. – С. 41–42.

² Фурманов, А.Г. Технические средства и тренажёры в спортивных играх. Методические рекомендации / А.Г. Фурманов. – Минск: НМС, 1974. – 53 с.

³ Абалаков, В.М. Новая аппаратура для изучения спортивной техники / В.М. Абалаков. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 40 с.

Рекомендуемая литература

1. Купчинов, Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учеб.-метод. пособие / Р.И. Купчинов. – Минск: БНТУ, 2006. – 279 с.
2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культ.: Т. 1 / под. общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 399 с.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культ.: в 2 т. / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – 304 с.
6. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ст-тов высш. учеб. завед. физ. восп. и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
7. Физическая культура и здоровье / под ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск: МЕТ, 2007. – 238 с.
8. Физическая культура: учеб. пособие для студ. средн. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Академия, 2012. – 176 с.
9. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Польша, 1988. – 224 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
11. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для вузов / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2010. – 288 с.

РАЗДЕЛ 1.4. МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Общая характеристика научного исследования

Теория и методика ФВ как учебная дисциплина возникла и развивается на основе научных знаний. Получение научных знаний основывается на методологии научного исследования – *совокупности принципов научного познания, определяющей, в какой мере собранные факты могут служить реальным и надежным основанием объективного знания*¹. Его основным принципом является *принцип диалектического подхода*, требующий рассматривать процессы и явления, их различные стороны в целостности, развитии и изменении. Частными принципами здесь являются: принцип выявления общих условий, знаний и ситуаций, определяющих функционирование изучаемого объекта; принцип выявления общих личностных и групповых характеристик (половых, возрастных, статусных и т.д.); принцип выявления связи социальных, психических и биологических свойств личности или группы.

Практика в ФК и ФВ ставит перед личностью (группой) много вопросов, ответить на которые можно с помощью научного исследования. *Научное исследование – это система логически последовательных методологических, методических и организационно-технических процедур, подчиненных единой цели: получить объективные данные об изучаемом объекте, явлении или процессе.* Его цель – описание, объяснение и предсказание процессов и явлений на основе открываемых законов, закономерностей или тенденций в форме теорий, концепций, правил, методик. *Функциями* научного исследования являются познание и разработка теорий, интегрирование знаний в определенной предметной области реального мира, передача знаний между членами общества и поколениями, разработка практических моделей развития изучаемого объекта, идеологическое оформление полученных знаний в виде концепций, оценок и суждений.

Научное исследование имеет *внутреннюю и внешнюю структуру.*

К его внутренней структуре применительно к ФК относятся следующие компоненты:

1. *Субъект* (кто проводит) исследования (например, НИИ ФКиС Республики Беларусь, профессорско-преподавательский состав в УВО, аспиранты, студенты и др.).

2. *Объект* (на кого направлено исследование) – любая группа людей со своими социально-демографическими характеристиками (полом, возрастом, состоянием здоровья, профессией и т.п.).

3. *Цель и задачи.* Цель – общий планируемый результат исследования по достижению нового или подтверждению имеющегося знания, его преимущественная ориентация на решение внутри научных или прикладных (практических) задач. Задачи – совокупность конкретных установок, этапность исследовательских действий, в которых формулируются основные и дополнительные требования к анализу и решению проблемы.

¹ Словарь прикладной социологии / Сост. К.В. Шульга; редкол.: Г.П. Давидюк (отв. ред.) и др. – Минск: Университетское, 1984. – С. 5–8, 41–43, 87, 104–107.

4. *Предмет исследования* – определенная сторона или состояние изучаемого объекта, подвергающиеся исследованию (например, изучение динамики ФР и физической подготовленности у школьников старших классов общеобразовательной школы).

5. *Гипотеза* – научное предположение, выдвигаемое исследователем для объяснения определенного явления или состояния объекта, требующее проверки на опыте и теоретического обоснования для того, чтобы стать достоверной научной теорией. К основным видам исследовательских гипотез можно отнести описательную – предположительное описание структуры изучаемого объекта (предмета) и объяснительную – предположение о причинах и их следствиях, характеризующих связи в объекте и предмете исследования.

6. *Методы и средства*, где метод – это способ получения необходимой информации, а средства – его инструментарий, то, при помощи чего будет собираться и обрабатываться научная информация.

7. *Собственно активность субъекта* – совокупность мыслительных, двигательных, физических, организационных и др. планируемых действий, логически связанных между собой в конкретном его методе и исследовании в целом.

8. *Результат* – содержание полученных научных знаний в соответствии с целью и предметной направленностью исследования.

Внешняя структура научного исследования состоит из его уровней и видов. К его уровням относятся теоретико-аналитическое, теоретико-эмпирическое, эмпирико-прикладное исследование.

Теоретико-аналитическое – анализ и обобщение теоретических вопросов изучаемого явления: основных и вспомогательных понятий, терминов, положений и т.д. в определенной области научных знаний. Например: понятий «физическая культура» и его производных – «оздоровительная физическая культура», «рекреативная физическая культура», «физическая реабилитация», «здоровый образ жизни», «физическое воспитание» и др.; их видов, средств, форм и т.д. Теоретико-эмпирическое – изучение организационных, методических, педагогических и др. вопросов ФК и ФВ. Например, изучение особенностей подбора средств и методов ФВ и оздоровления различных групп населения; специфики агитационно-пропагандистской работы в ФК и т.д. Эмпирико-прикладное исследование – анализ конкретных методик ФВ. Например, изучение занятий физическими упражнениями различной направленности с разными социально-демографическими группами населения; методов подбора и дозирования физической нагрузки, оценки их оздоровительной, социальной и экономической эффективности; специфики выбора форм занятий при различных видах ФВ и т.д.

К видам научного исследования относятся специально организованные процедуры, направленные на решение конкретных научных целей и задач. В частности:

1) *пилотажное* исследование (пробное, разведывательное) предназначено для проверки качества подготовки основного исследования и проводится по упрощенной программе;

2) *основное* – проведение исследования по полной программе, с полным объемом испытуемых, инструментария и организации;

3) *описательное* направлено на получение представления о структуре и динамике изучаемого явления;

4) *аналитическое* – это выяснение причин, лежащих в основе определенного состояния изучаемого объекта и предмета;

5) *разовое* направлено на получение информации о состоянии изучаемого объекта и предмета в момент его изучения (например, разовое исследование отношения студентов к занятиям физическими упражнениями);

6) *повторное*, предусматривающее изучение одних и тех же или различных социально-демографических групп несколько раз, через определенные промежутки времени, в одинаковых или различающихся условиях (например, изучение учебно-воспитательной эффективности модульной системы оценки эффективности ФВ школьников определенного региона страны или всех по стране ежегодно на протяжении 5-ти лет);

7) *полевое*, которое проводят в естественных условиях;

8) *лабораторное*, которое проводится в искусственных, специально созданных условиях;

9) *сплошное*, проводимое на всех участниках изучаемого объекта (единицах генеральной совокупности);

10) *выборочное*, проводимое на специально отобранной части из всех представителей изучаемого объекта (генеральной совокупности);

11) *региональное*, направленное на изучение объектов отдельных регионов страны;

12) *отраслевые*, изучающие, группы людей в определенных отраслях и сферах их жизнедеятельности;

13) *общегосударственные*;

14) *международные*;

15) *педагогические, психологические, социологические, медицинские, физиологические* и т.д., или смешанные: *социолого-педагогические, психолого-педагогические* и т.п.

Научные исследования разного уровня и видов имеют специфические особенности, но все они обладают общими этапами и методами получения научной информации.

Этапы научного исследования

Этапы научного исследования представляют собой *строгую последовательность логично связанных между собой действий исследователя, имеющих целевую направленность для получения необходимого научного результата*. В процедуре исследования имеют место следующие этапы:

Подготовительный этап осуществляется для организации проведения исследования и состоит из двух подэтапов – теоретического и организационного.

Теоретический подэтап предусматривает анализ проблемы и выбор темы; формулирование цели и задач, объекта и предмета исследования; разработку гипотез; анализ имеющейся литературы по изучаемой проблеме и теме, разработку (операционализацию) основных понятий по избранной теме; выбор методов исследования.

Организационный подэтап предусматривает выбор его конкретных объектов (конкретных общеобразовательных школ, УВО, предприятий и т.д., определенных

профессиональных групп и т.п.); определение объема и отбор испытуемых (выборочной совокупности); разработку и тиражирование инструментария исследования; освоение выбранных методов исследования; подготовку мест проведения исследования; разработку и утверждение его плана-графика; выбор помощников и их инструктаж (если есть в этом необходимость) по правилам проведения исследования, разработку его программы.

Основной этап состоит из проведения запланированных действий по получению необходимой информации, корректировки этих действий по созданию лучших условий получения научной информации, итогового сбора необходимой информации.

Этап подготовки собранной информации к математической обработке включает проверку полноты и правильности заполнения инструментария исследования, решение вопроса о математической обработке данных с определенной организацией или математиком-программистом, создание базы данных по результатам основного этапа исследования.

Этап математической обработки данных предусматривает выбор математических методов анализа, составление программы статистической обработки данных, их статистическую обработку, разработку статистических таблиц и графического отображения статистических данных.

Этап анализа полученной статистической информации включает анализ и описание, сравнение, абстрагирование, экстраполяцию, классификацию статистических данных; формулирование умозаключений по описанию закономерностей или изменений в характеристиках изучаемого состояния объекта и предмета исследования; формулирование первичных выводов, подтверждающих или опровергающих гипотезы.

Этап подготовки итоговых документов состоит из структурирования текста научного отчета по главам, разделам и т.п. и его написание и оформление в соответствии с требованиями ГОСТа; утверждение отчета в соответствующей инстанции.

Этап внедрения в практику предусматривает выступления на научной конференции, издание монографий, научно-методических рекомендаций и т.д.; внедрение в практику педагогической или управленческой деятельности.

Программа научного исследования

Для качественного проведения исследовательской работы разрабатывается *программа научного исследования* – основной документ научного поиска. Она состоит из следующих частей (разделов): 1) представительной (презентативной), 2) теоретической, 3) методической или организационной, 4) итоговой.

В презентативной части программы описывается наименование организации и документа, Ф.И.О. исполнителя, название темы, сроки сдачи научной работы, все виды утверждений.

Теоретическая часть программы включает формулировку проблемы; определение и описание объекта и предмета исследования; формулирование

целей, задач и гипотез; теоретическую разработку (операционализацию) основных понятий.

Методическая часть предназначена для обоснования объема нагрузки, структуры учебного процесса, состава группы испытуемых, методов сбора, обработки и анализа научной информации. Здесь разрабатывается план-график проведения исследования, смета расходов на конкретные научные процедуры.

Итоговая часть программы предусматривает описание теоретической и практической значимости предстоящего исследования, его адресности (для кого предназначаются его выводы и рекомендации), путей их внедрения в практику.

Методы научного исследования. Общая характеристика методов научного исследования

Основу исследования составляют его методы. По той роли, которую они выполняют в научном поиске, различают методы получения ретроспективной и текущей информации, общенаучные и теоретические методы, эмпирические методы научного познания, методы обработки и анализа эмпирической информации¹. Общая модель методов научного исследования может быть представлена следующим образом: (Рис. 5)

¹ Философский энциклопедический словарь. – М.: Сов. Энциклопедия, 1983. – С. 365–368.



Рис. 5. Общая модель методов научного исследования

Начало любого исследования осуществляется методами получения ретроспективной информации. Основным здесь выступает *метод теоретического анализа литературных источников*. Его назначение состоит в поиске и изучении имеющихся (ретроспективных) в литературных источниках теоретических и эмпирических данных по изучаемой проблеме, описания методов сбора и анализа информации с тем, чтобы в программе предстоящего исследования применять основные и частные научные концепции, подходы, понятия выбранного научного направления.

Метод теоретического анализа литературных источников обеспечивается общефилософскими методами научного анализа. *Научное описание* – это установление и фиксация результатов с помощью обозначений в понятиях определенной науки.

Объяснение – выявление и описание причинно-следственных связей, объясняющих структуру изучаемого процесса или явления, установление закономерности исследуемой деятельности. Здесь важную роль играют общенаучные методы познания: *анализ и синтез* – расчленение предмета исследования на части и объединение их в целое; *дедукция* – построение частных выводов на основе анализа отдельных сторон изучаемого процесса или явления и *индукция* – построение общих выводов на основе частных заключений; *абстрагирование* – отвлечения в процессе теоретического анализа от ряда свойств изучаемого явления с одновременным акцентированием внимания на интересующие

исследователя свойства предмета исследования; *сравнение* – установление различий и сходства свойств и отношений изучаемого явления с другими его свойствами или другим схожим явлением; *классификация* – выделение общих и различных их свойств и качеств, объединение и разделение этих объектов на определенные схожие и различные группы; *обобщение* – установление общих свойств и признаков изучаемого явления; *конкретизация (идеализация)* – формулирование заключения на основе одних свойств явления, находящихся в сходстве с другими свойствами; *аналогия* – отождествление (приравнивание) явлений или предметов, связанных между собой отношениями равенства, что позволяет отвлекаться от различий, выделить общее для них свойство.

Методы сбора текущей информации

Методы сбора текущей информации применяются на основном этапе, прежде всего, в эмпирико-прикладных исследованиях. По специфике изучения природных свойств изучаемого объекта и предмета их можно разделить на методы естественных и социальных дисциплин.

Среди методов социальных дисциплин (социологии, педагогики, психологии, социальной психологии) основными являются метод анализа документов, опроса, наблюдения и эксперимента. Метод опроса – способ получения вербальной (словесной) информации о состоянии общественного, группового и индивидуального сознания (состояния чувств, ценностных ориентаций, мнений и суждений, планов, предпочтений и мотивов), связанного с различными сторонами их жизни. По способу получения научной информации опрос подразделяется на два основных вида: анкетный или письменный опрос и интервьюирование или устный опрос.

Анкетный опрос направлен на получение информации путем ответов на вопросы респондентами в письменном виде. В зависимости от способа применения и распространения анкет различают раздаточный очный (анкетер лично вручает анкету и получает ее обратно сразу после заполнения респондентом), раздаточный заочный анкетный опрос (анкетер получает анкету по договоренности с респондентом), почтовый (анкеты рассылаются и получаются назад по почте на основе предварительной договоренности) анкетный опрос, прессовый (предлагается читателям через прессу) и электронный (электронная почта, Интернет) анкетный опрос.

Инструментарием анкетного опроса является анкета. Вопросы анкеты могут быть различными по содержанию, форме, предметной направленности и кодировке, применение которых и всего опроса требует тщательной подготовки исследователя.

Интервью проводится в форме запланированной беседы между интервьюером (исследователем) и респондентом. Он основывается на непосредственном социально-психологическом взаимодействии между ними и имеет свои разновидности.

Различают: *документальное интервью* (изучение событий прошлого, уточнение фактов), *интервью мнений* (выявление оценок, взглядов, суждений, особенно специалистов-экспертов), *неформализованное (свободное) и формализованное (стандартизированное)*. Неформализованное интервью – это беседа без строгой детализации вопросов, но по общей программе, конкретной теме или несколькими заранее намеченным темам. Формализованное

интервью предусматривает детальную разработку плана беседы, последовательности и конструкции вопросов, вариантов возможных ответов. Оно может быть групповым и индивидуальным, однократным и многократным.

Инструментарием интервью являются листок интервьюера, аудио (диктофон, магнитофон) или видео аппаратура. Правила проведения интервью описываются в «Инструкции интервьюеру», которая разрабатывается и обсуждается на подготовительном этапе исследования.

Метод *экспертных оценок* является разновидностью опроса и представляет собой способ получения информации путем опроса экспертов – специалистов в определенной деятельности или области знаний. Основными процедурами этого метода являются подбор экспертов, проведение опроса экспертов и обработка его результатов.

Объективными показателями компетентности эксперта выступают должностной статус, ученая степень и звание, стаж научной или практической работы, профессия и результаты деятельности в определенной области. К субъективным показателям относятся принципиальность, способность без предвзятости подходить к анализу проблемы. В зависимости от глубины, масштабности и актуальности изучаемой проблемы и темы число участников экспертной группы может варьироваться от 5 до 15 человек. Инструментарием метода экспертных оценок является анкета, предусматривающая специфический набор кодировок, символов, шкал, позволяющих получить необходимую для исследователя эмпирическую информацию.

Разновидностью опроса является и метод *социометрии* – способ измерения межличностных отношений в небольших группах путем изучения выборов ее членами партнеров по совместной работе, учебе, досугу, спортивной команде и т.п. по определенным критериям. Инструментарием этого метода являются опросный лист и социометрическая матрица, а его вопросы направлены не на выявление каких-то событий, фактов, мотивов и т.п., а на личность в событиях, социальных связях, поведении (например, при подборе участников в соревновании).

Социометрический опрос проводится в малых группах и коллективах, в которых поддерживаются непосредственные контакты и сформировались устойчивые взаимоотношения (в школьных классах и студенческих группах, спортивных командах и т.д.). Наиболее часто этот метод применяется в социально-психологических исследованиях.

Метод анализа документов – это совокупность исследовательских приемов для извлечения из документальных источников необходимой информации. Под документом понимается любой материальный носитель, в котором содержится необходимая для исследования информация (печатный или рукописный текст, магнитная лента, фото-, кино-, видеопленка, картины, рисунки и т.п.).

В методе анализа документов применяются два основных способа получения информации. Традиционный анализ состоит из ознакомления со сведениями, содержащимися в документе, и их интерпретации. В его основе лежит процедура понимания текста и преобразования первоначальной информации в информацию, необходимую для исследования. Контент-анализ применяется для изучения текстовых документов. Процедура контент-анализа состоит из определения категорий анализа, выявления смысловых единиц, установления единиц счета. Инструментарием контент-анализа являются кодировочные таблицы, матрицы и инструкции, содержащие категории и единицы анализа, единицы счета.

Метод анализа документов может применяться на любом из этапов исследования. Может использоваться как основной метод сбора информации, как вспомогательный или контрольный.

Метод наблюдения – целенаправленное, систематическое, непосредственное восприятия изучаемых фактов, связанных с поведением людей. Наблюдение бывает простым и научным. Простое наблюдение не подчинено плану и ведется без определенно разработанной системы. Научное наблюдение подчинено четко сформулированным цели и задачам, его проведение планируется по заранее обдуманной процедуре, все данные наблюдения фиксируются в протоколах или дневниках по определенной схеме, полученная информация контролируется на обоснованность и устойчивость.

Различают следующие виды наблюдения: *включенное* – исследователь находится внутри изучаемого процесса, выполняя при этом свои непосредственные функции (например, учитель проводит уроки и параллельно проводит научное наблюдение) и *не включенное наблюдение* – исследователь наблюдает изучаемое явление со стороны (наблюдает за методикой проведения уроков конкретного учителя или учителей, находясь в классе, но не проводит уроки сам); *полевое* – наблюдение в естественных условиях и *лабораторное* – наблюдение в экспериментальной ситуации; *открытое* – исследуемым известно о факте наблюдения за ними и *закрытое (инкогнито)* – исследуемым не известно как о самом наблюдении, так и о человеке, его проводящем; систематическое, эпизодическое и случайное наблюдение.

Инструментарием метода наблюдения являются протоколы, дневники, карточки наблюдения, в которых фиксируются наблюдаемые факты по специально разработанной системе символов и знаков, аудио- и видео аппаратура.

Метод эксперимента – это способ получения информации о характере изменений показателей деятельности и поведения изучаемого объекта под воздействием управляемых (экспериментальных) факторов.

К видам эксперимента относятся *реальный*, при котором проверка гипотез осуществляется путем планомерного управления изучаемой деятельностью или поведением и *мысленный*, предусматривающий проверку гипотез путем управления не реальным явлением и объектом, а информацией о них на основе установленных характеристик изучаемого явления в прошлом, в определенное время, в различных условиях. *Научный* вид эксперимента направлен на получение новых сведений, а *практический* (прикладной) – на получение сведений о правильности выбранного подхода, принятия оптимального управленческого решения в ходе каких-либо преобразующих действий. *Проективный* (созидательный) и *ретроспективный* виды направлены соответственно в будущее и прошлое. При использовании *однофакторного* или *многофакторного* видов проверяется гипотеза или о воздействии одного фактора на конкретную экспериментальную ситуацию, или группы факторов. *Полевой* вид характеризуется максимально естественной ситуацией, а *лабораторный* предусматривает исследование в искусственной среде. *Параллельный* вид основан на формировании экспериментальной и контрольной групп испытуемых, *последовательный* же – только экспериментальной, на которой исследователь и отслеживает влияние независимой переменной, оценивая состояние объекта исследования «до» и «после» эксперимента.

В инструментарий эксперимента входят протокол, дневник и карточка эксперимента. Дополнительными методами сбора эмпирической информации часто становятся хронометрирование, тестирование и фонометрирование.

Хронометрирование – это действия исследователя, связанные с замером временных показателей изучаемого явления. Оно включает определение конкретных параметров фиксации времени действий испытуемых, подготовку измерительных приборов (например, секундомеров), измерение выделенных параметров оценки (скорости, перемещения тяжести, времени выполнения задания и т.п.).

Тестирование – способ диагностики социально-психологических, физических, интеллектуальных и других особенностей испытуемых. Этот метод сочетается с анкетным опросом, социометрией, экспертными оценками, экспериментом, хронометрированием.

В Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь представлен комплекс научно разработанных тестов, а также виды и показатели испытаний.

Фонометрирование – это способ определения звуковых проявлений в поведении испытуемых. Он служит вспомогательным методом при проведении наблюдения и эксперимента. При фонометрировании используются приборы фиксации звуковых характеристик (шума, выкриков, аплодисментов и т.п.): магнитофоны, видеозаписи, специальные фонометры и др.

Методы научного исследования естественных дисциплин (физиологии, гигиены, медицины) применительно к ФВ по своей направленности разделяются на методы изучения состояния здоровья, ФР и функциональных возможностей занимающихся; методы определения влияния физической нагрузки на организм в процессе занятий; методы изучения санитарно-гигиенических условий за местами и условиями проведения занятий.

К методам изучения состояния здоровья относятся различные функциональные пробы с дозированной физической нагрузкой. На основе полученных данных определяется тот или иной тип реакции на физическую нагрузку, характеризующий состояние ССС испытуемого. К методам изучения ФР относятся *соматоскопия* и *антропометрия*. *Соматоскопия* включает определение состояния опорно-двигательного аппарата и особенностей телосложения (развитие мышц, жировое отложение, состояние и окрас кожи; форму грудной клетки, ног, стоп, живота; осанку). *Антропометрия* изучает длину тела стоя и сидя, массу тела, ширину плеч, окружность шеи, грудной клетки, плеча и предплечья, ЖЕЛ, измерение силы мышц различных частей тела. На основании полученных данных определяется соматический статус человека. К методам изучения функциональных возможностей занимающихся относятся определение ЧСС и дыхания, измерение артериального давления, веса тела, исследование координации движений, ЖЕЛ и др. Они позволяют выявить характер и специфику функционирования систем организма занимающихся при физической нагрузке, что дает возможность определять наиболее оптимальные ее параметры при определенных направлениях учебно-тренировочного процесса. К методам изучения санитарно-гигиенических мест и условий проведения занятий относятся изучение площади и покрытий мест занятий, наличие и состояние вспомогательных помещений (раздевалок, душевых, комнат для хранения инвентаря и комнат преподавателей), инвентаря и оборудования, отопление, освещение, определение температуры и движения воздуха и др. На основе применения специальных методик и норм допустимых условий занятий физическими упражнениями определяется нормативность и ненормативность процесса ФВ в конкретных социально-педагогических условиях. К методам определения уровня физической подготовленности относятся тесты, позволяющие определить положительную или отрицательную динамику педагогического воздействия на занятиях по ФВ.

К методам определения уровня физической подготовленности относятся тесты, позволяющие определить положительную или отрицательную динамику педагогического воздействия на занятиях по ФВ. К ним относятся научно обоснованные испытания: прыжок в длину с места, наклоны вперед сидя на полу, челночный бег, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и наклоны туловища, висы на согнутых руках, различные беговые упражнения¹. Вид и содержание конкретных тестовых упражнений определяется целью проводимого исследования.

Применение данных методов, возможно, как в процессе педагогического эксперимента, так и в ходе непрерывного педагогического наблюдения. Подбор методов сбора научной информации осуществляется на основе требований к их пригодности и надежности.

Методы обработки, анализа и обобщения научной информации

Полученная в результате исследования информация еще не позволяет сделать выводы об изучаемом явлении или процессе. Для этого необходимо эту информацию подготовить к обобщению, анализу, научному осмыслению и интерпретации. *Методы обработки информации – это способы преобразования эмпирических данных, полученных в ходе исследования, для последующего их анализа и обобщения.* Они основаны на применении статистической обработке данных и статистического анализа.

Статистическая обработка осуществляется вычислением одномерных частот (количественных) распределения путем описательной статистики: минимальное, максимальное (мода), среднее арифметическое значение, дисперсия, коэффициент асимметрии и др. Они обеспечивают выявление линейных связей. Рассчитываются и другие статистические данные. Например: корреляционный анализ (частота проявления ФА по ее критериям во взаимосвязи с полом, возрастом обследованных), кластерный анализ (сколько испытуемых участвовало в исследовании по полу, возрасту, состоянию здоровья, уровню ФР и др. и как эти группы-кластеры характеризуются по показателям ФА на занятиях по ФВ), коэффициенты ранговой корреляции и др.

Методы статистического анализа применяются к выявлению причинных связей между изучаемыми показателями, на основе которых и проверяются статистические гипотезы: линейно-структурные уравнения, включающие регрессивный, дисперсионный и факторный анализ. При статистическом анализе большое значение имеют графическое отражение статистических данных и их интерпретация. *Графическое отображение данных* осуществляется в виде статистических таблиц и графиков-диаграмм, гистограмм, линейных графиков и т.п. Они являются результатом статистической обработки данных методами корреляционного анализа и обеспечивают как сам процесс статистического анализа, так и его наглядность.

После обработки информации методами математической статистики и ее графического отображения обеспечивается анализ полученных статистических данных, которые позволяют сформулировать основные выводы, проверить главные гипотезы для теоретического осмысления проблемы и разработки практических рекомендаций. Существенную роль здесь играют *многомерный и типологический анализ.*

¹ Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I–IV ступени, возраст 7–21 год) / авт.-разраб. В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск, 1999. – С. 3–74.

Многомерный анализ – анализ данных, собранных по нескольким характеристикам. При этом изучается влияние каждой из характеристик, а также взаимодействие между ними. Типологический анализ (типология) – изучение сложных социальных феноменов, позволяющий выделить значимые, внутренне однородные, но качественно отличные друг от друга группы объектов, и интерпретируемых в виде носителей различных качеств изучаемого процесса или явления.

Следующая процедура анализа эмпирической информации – *интерпретация данных, содержательное описание результатов, полученных при применении математических и статистических методов*. Данная процедура предусматривает осмысление значения каждого выделенного элемента изучаемого объекта с точки зрения его взаимодействия с другими явными и латентными (скрытыми) признаками и факторами, а также проверку исходных гипотез с полученными выводами. В качестве методов интерпретации понятий и формулирования выводов исследования выступают конкретизация и абстрагирование, сравнение, классификация и аналогия, обобщение, описание и объяснение.

После проведения исследования на заключительном его этапе создается *итоговый научный документ* в форме информационной или аналитической записки, тезисов и статей в научных сборниках, научного отчета, курсовой, дипломной или диссертационной работы, монографии.

Каждая из этих форм отчета имеет свою специфику по содержанию и структурированию, но все они должны соответствовать правилам, установленным ГОСТом для таких видов документов.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Что такое методология и научное исследование, его виды?
2. Из каких этапов состоит научное исследование?
3. Какова структура и функции программы исследований?
4. Что представляет собой метод анализа литературных источников?
5. Что представляет собой метод анализа документов, каковы его виды?
6. Что такое опрос, его основные и дополнительные виды?
7. Что представляет собой метод наблюдения, каковы его виды?
8. Что такое эксперимент, его виды и условия проведения?
9. Какие существуют методы обработки, обобщения и анализа эмпирической информации?

Рекомендуемая литература

1. Бахрах, И.И. Врачебный контроль за физическим воспитанием и спортивным совершенствованием учащихся общеобразовательной школы: учебно-методическое пособие / И.И. Бахрах, Н.А. Гамза. – Минск, 2005. – С. 25–48.
2. Кривцун-Левшина, Л.Н. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, И.В. Котляров. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009. – С. 201–239.
3. Маейрс, Д. Социальная психология / Д. Маейрс. – СПб: Питер, 2007. – С. 28–46.

4. Медицинское обеспечение оздоровительной физической культуры: метод. пособие / сост. Е.А. Лосицкий, Г.А. Боник. – Минск: ИВЦ Минфина, 2007. – 80 с.
5. Общая психология: учебное пособие для студентов пед. институтов / В.В. Богословский, А.А. Степанов, А.Д. Виноградов и др.; под ред. В.В. Богословского и др. – М.: Просвещение, 1981. – С. 30–49.
6. Основы математической статистики: учебное пособие для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
7. Социология: учебное пособие для вузов / Е.М. Бабосов (и др.); под общ. ред. А.Н. Елсукова. – Минск: «ТетраСистемс», 2004. – С. 431–441.
8. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 03.03 «Физическая культура» / авт.-сост. Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 29–30.
9. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
10. Шикун, А.И. Использование метода тестирования в социологическом исследовании / А.И. Шикун // Методология социологического исследования: проблемы и новые тенденции: матер. Международной научной конференции, Минск, 28 ноября 2003 г. / Под общ. ред. А.Н. Данилова (и др.). – Минск, 2004. – С. 174–176.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

РАЗДЕЛ 1.5. ФУНКЦИИ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Функции ФВ

ФВ в структуре ФК выступает как специально организованный педагогический процесс. При этом функциональность (назначение) ФВ определяется его целями и задачами.

Общекультурные функции ФВ вытекают из закономерностей развития ФК общества. К ним относятся:

– *гностическая (познавательная)* – познание теоретических и практических основ совершенствования физической и социальной природы человека, выработка средств и методик их эффективного использования в разных видах деятельности, в том числе в области ФК;

– *образовательная* – формирование у людей суммы знаний в различных областях жизнедеятельности человека на уровне личностного, группового и общественного общего и физкультурного образования;

– *ценностно-ориентационная* – формирование у личности ценностных представлений о роли ФК в жизни человека и общества, мотивации и оптимальных способов повседневного поведения с ориентацией на здоровый образ жизни;

– *воспитательная* – создание условий для формирования и проявления положительных личностных качеств (товарищества, коллективизма, трудолюбия и т.д.) в процессе совместной деятельности людей в области ФК;

– *нормативная* – разработка и реализация в процессе педагогического воздействия научно обоснованных норм, моделей и методик развития и совершенствования физических и социальных качеств личности;

– *социоэмоциональная* – удовлетворение потребности человека и общества в социально-психической стабильности путем создания чувства общности, дружбы, товарищества; формирование и трансляция свойственных ФК традиций, ритуалов, обрядов как символов сохранения культурного и социального опыта;

– *коммуникативная* – создание условий для общения, единого культурного информационного пространства, возможности передачи и обмена теоретической, методической и практической информацией путем специально созданных коммуникативных каналов связи;

– *креативная* – развитие способностей личности к творчеству, инициативе, стремлению познавать и создавать новые способы, средства, методики и технологии самосовершенствования в области ФК;

– *самоактуализационная* – создание условий и методов формирования у личности самоуважения, возможности развивать и проявлять качества лидера, ответственности за свои поступки в ходе взаимодействия с другими людьми, включая совместные занятия физическими упражнениями;

– *идеологическая* – формирование идей, образов, патриотических и интернациональных идеалов физически и духовно развитых личностей и роль таких людей в различных сферах жизни общества;

– *интеграционная* – объединение людей в их мотивации, совместной деятельности и образе жизни по саморазвитию и самосовершенствованию средствами ФК.

Благодаря своим общим социокультурным функциям ФВ направлено на формирование всесторонне развитой личности.

В условиях специализированного педагогического процесса ФВ выполняет *частные физкультурные функции*:

– *вариативную* – формирование способности человека противодействовать неблагоприятным жизненным факторам посредством передачи традиционных и новых достижений в области оздоровления и формирования телесности при занятиях физическими упражнениями;

– *эстетическую* – формирование потребности человека в необходимости и стремлении организовывать свою жизнь во всех ее проявлениях по законам красоты;

– *рекреационную* – удовлетворение потребностей в активном отдыхе, восстановление сил человека и формирование положительных эмоций в ходе занятий физическими упражнениями;

– *социально-реабилитационную* – коммуникативная, учебная и трудовая реабилитация людей с отклонениями в физическом и психическом развитии за счет средств и форм занятий физическими упражнениями различной направленности и коллективных форм коммуникации.

Среди *специфических функций* ФВ выделяют:

– *двигательную* – оптимизация двигательного режима в соответствии с научно обоснованными объемами и видами двигательной активности людей с учетом их социально-демографических характеристик, профилактика последствий гиподинамии и гипокинезии;

– *развивающую* – развитие общих и специальных физических качеств, способностей и двигательных умений, лично и общественно необходимого уровня общего и специального физического развития;

– *оздоровительную* – укрепление и поддержание адаптационных возможностей организма человека, раскрытие его функциональных резервов при воздействии природной, производственной или учебной и социальной среды;

– *профессионально-прикладную* – развитие профессионально необходимых физических и психических качеств; физическая подготовка людей к учебной, трудовой и военно-защитной деятельности;

– *профилактическую* – профилактика различных заболеваний посредством специализированных программ физкультурно-оздоровительной направленности;

– *реабилитационную* – восстановление утраченных функций организма человека после перенесенных заболеваний и травм; улучшение работоспособности в процессе учебной, трудовой или бытовой деятельности; сохранение и поддержание двигательной и умственной активности;

– *состязательную (соревновательную)* – создание условий для проявления личностью своих физических, функциональных и двигательных качеств в противоборстве с другими участниками; возможность определить уровень развития своих способностей и приобрести на этой основе чувство и статус лидера, утвердиться в определенной социальной среде.

ФВ постоянно развивается в соответствии с возникновением новых потребностей. Этот динамичный процесс дает возможность правильно определить роль ФК и ФВ в жизни современного общества, их содержание, эффективность применения средств, методов и принципов, сформулировать цели и задачи.

Принципы ФВ

Обычно под принципом понимают «основное, исходное положение какой-либо теории, учения, науки; руководящая идея, основное правило поведения или деятельности»¹.

В современной литературе имеются разные подходы к классификации принципов и ФК и ФВ. Различия ученых в понимании принципов ФК и ФВ обусловлены, во-первых, сложностью самого рассматриваемого процесса; во-вторых, развитием науки и практики ФК и ФВ; в-третьих, различиями подходов к формулированию и раскрытию их содержания; в-четвертых, неоднозначностью понимания категорий «функция» и «принцип».

Исходя из системного анализа современного ФВ, его принципы можно разделить на три основные группы:

1. Основополагающие принципы системы ФК.
2. Общепедагогические (общеметодические) принципы ФВ.
3. Специфические (частные) принципы, выражающие закономерности методики воспитания физических качеств и двигательных способностей (Рис. 6).

К основополагающим принципам системы ФК, а, следовательно, и ФВ относятся:

– *принцип всестороннего гармоничного развития личности*, который предусматривает требование не только к гармоничному ФР и разносторонней физической подготовленности, но и к формированию этических, коммуникативных, эстетических, социокультурных норм сознания и поведения; развитию интеллектуальных и творческих способностей, эмоциональной устойчивости. Своим содержанием он тесно связан с общенаучными принципами единства социального и биологического, общественного и личностного;

– *принцип гуманистической ориентации учебно-воспитательного воздействия* определяет индивидуальный подход в использовании методов, средств, форм занятий и к содержанию педагогического процесса с учетом уровня физической подготовленности и способности личности. При этом он предусматривает соблюдение этических норм при определении индивидуальных спортивных или оздоровительных методик в соответствии с

¹ Словарь русского языка: в 4 т. –Т. 3.– М.: Русский язык, 1987. – С. 156.

теми мотивами, которые привели человека к физкультурно-спортивной деятельности;

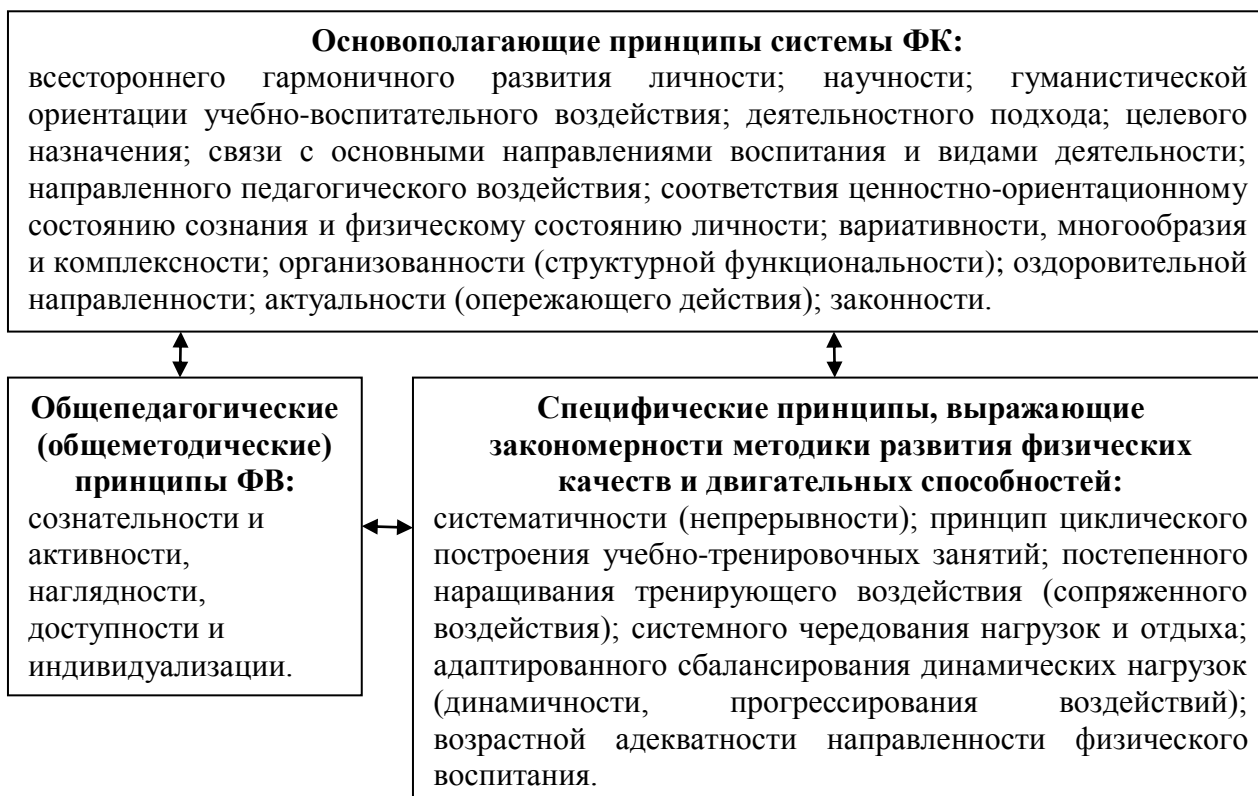


Рис. 6. Общая модель принципов ФК и ФВ

– принцип *деятельностного подхода* предусматривает активное формирование ФК личности на основе вовлечения ее в овладение общественно-историческим опытом физического и духовного совершенствования и умелого стимулирования такой деятельности;

– принцип *целевого назначения или целесообразности* предполагает разработку целей и задач каждого из видов деятельности всеми субъектами ФК и ФВ, планирование и моделирование всех сторон и этапов учебно-воспитательного и научно-познавательного процессов с позиции достижений современной науки;

– принцип *связи с основными направлениями воспитания и видами деятельности* предусматривает оптимальное формирование всесторонних физических и духовных качеств личности, необходимых в многогранной жизнедеятельности людей;

– принцип *направленного педагогического воздействия* заключается в комплексном педагогическом воздействии на личность с целью направленного формирования у нее физических, психических и духовных качеств для обеспечения эффективного результата в различных видах деятельности в области ФК. Направленность педагогического воздействия должна предусматривать совершенствование общих и специальных двигательных навыков, ФР, физических, психических, социальных и нравственных качеств.

Этот принцип является частным по отношению к принципу всестороннего гармоничного развития личности;

– *принцип соответствия ценностно-ориентационному состоянию сознания и физическому состоянию личности* проявляется в трех основных аспектах. Во-первых, в осознании необходимости оздоровления членов общества, сохранения генофонда нации, трудоспособного населения, выраженной в политической воле государства, руководителей всех сфер хозяйствования, образования и культуры. Во-вторых, в осознании необходимости физической, психической и социальной реабилитации нетрудоспособных членов общества (инвалидов детства, труда и т.д.), реализуемой в объединении усилий представителей социальной, медицинской сфер, органов управления ФК по созданию соответствующих условий для удовлетворения этой потребности. В-третьих, осознание необходимости в оптимальном уровне здоровья, ФР и физической подготовленности на уровне отдельной личности, проявляющееся в разнообразных физкультурных потребностях;

– *принцип вариативности, многообразия и комплексности* требует при разработке содержания и форм ФВ основываться на индивидуализации и дифференциации с целью создания людям условий для проявления своих способностей в избранных ими видах физкультурно-спортивной деятельности, реализации их потребностей, ценностных ориентаций и интересов в сфере ФК. Он предусматривает необходимость творческого подхода к созданию разнообразных альтернативных программ, учитывающих национальные, культурно-исторические традиции, интересы занимающихся, финансовые и материально-технические возможности педагогических коллективов. Данный принцип предусматривает многообразие и комплексное использование средств, видов и форм ФК, подбора и сочетания тех видов физических упражнений, гигиенических и природных факторов, того инвентаря и оборудования, которые в комплексе решали бы задачи, поставленные перед конкретным занимающимся и педагогическим процессом в целом;

– *принцип организованности (структурной функциональности)* заключается в том, что ФК должна иметь четкую функциональную структуру организаций и учреждений системы управления, медицинского обслуживания, агитационно-образовательного обеспечения, а также законодательную и нормативно-правовую базу;

– *принцип оздоровительной направленности* проявляется в следующих основных положениях: 1) организация процесса занятий физическими упражнениями должны быть строго направлены на достижение оздоровительного эффекта; 2) планирование и регулирование физической нагрузки должно осуществляться на основе научно обоснованных закономерностей сохранения и укрепления состояния здоровья; 3) обеспечение врачебно-педагогического контроля в процессе занятий физическими упражнениями с целью оценки реакции организма занимающихся на физическую нагрузку, определения изменений, происходящих в системах

организма человека в процессе и результате занятий, коррекции физической нагрузки для достижения оздоровительного эффекта;

– *принцип актуальности или опережающего действия* реализуется через научные и практические действия работников науки, управления ФК и образования по выявлению и устранению насущных проблем, недостатков разнопланового характера в жизнедеятельности людей: их состоянии здоровья, физического развития, физической и профессиональной подготовленности, способов проведения досуга, культуры питания, закаливания и т.п.;

– *принцип законности* реализуется через соблюдение в своей деятельности разнообразных нормативно-правовых и законодательных актов.

Общепедагогические или **общеметодические принципы ФВ** отражают общие методические требования к учебно-воспитательному процессу и формулируют основные закономерности обучения, воспитания и образования. К этим принципам относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Принцип сознательности и активности является основополагающим в любой деятельности. Его назначение в ФВ заключается в том, чтобы процесс занятий физическими упражнениями с любым контингентом населения был направлен на формирование у занимающихся сознательного, мотивационного отношения к этим занятиям. Сознательность деятельности базируется на основе сформированного убеждения в необходимости саморазвития и самосовершенствования посредством возможностей ФК. Активность в деятельности проявляется в желании и способности личности участвовать в познании и усвоении необходимых знаний, овладении конкретными умениями, в проявлении инициативы и творчества в этом процессе, дисциплинированности, стремлении больше познать.

Принцип наглядности предусматривает формирование у занимающихся посредством деятельности органов чувств человека (глаза, уши, вестибулярный аппарат) чувственного познания техники движения, дистанции, темпа или ритма и т.п. Основными формами чувственного познания в реализации принципа наглядности являются ощущения, восприятия и представления. Ощущения отражают отдельные свойства физических упражнений (быстро, сильно, медленно, слабо и т.д.). Под восприятием понимается процесс целостного отражения изучаемого двигательного действия (бега, прыжка, плавания). Представление характеризуется мысленным воспроизведением двигательной деятельности и является предпосылкой к формированию сложно дифференцированных тактильных восприятий («чувство воды», «чувство весла», «чувство мяча» и т.д.). Чем богаче чувственный образ, тем выше интерес занимающихся к изучаемому действию, тем быстрее формируются на его основе двигательные умения и навыки.

В практике ФВ реализация принципа наглядности предусматривает комплексное использование прямой и опосредованной форм наглядности. Прямая двигательная наглядность представляет собой показ конкретных движений физического упражнения в целом или оказание непосредственной помощи занимающимся при выполнении упражнения, что способствует уточнению параметров движения в пространстве и во времени. Ее значение

очень велико особенно на начальном этапе освоения физических упражнений и сложных двигательных актов. К опосредованной форме наглядности относятся зрительная и звуковая наглядность. Зрительная наглядность осуществляется путем демонстрации педагогом движений в целом и по частям с помощью ориентиров, таблиц, диаграмм, видеоматериалов и т.п., что содействует уточнению пространственно-временных характеристик движения. Звуковая наглядность применяется в виде различных звуковых сигналов (звук метронома или ритмодатчика, хлопков, звук свистка, музыки и др.) и уточняет временные и ритмические параметры двигательных актов. Наиболее эффективная реализация принципа наглядности зависит от комплексного использования в процессе педагогического процесса всех ее параметров.

Принцип доступности и индивидуализации предусматривает требование оптимального соответствия задач, средств и методов занятий физическими упражнениями возможностям занимающихся.

Доступность задач, средств и методов занятий любой направленности определяется четырьмя группами факторов.

К первой группе факторов относятся те, которые характеризуют общие черты занимающихся: пол, возраст, принадлежность к определенной медицинской группе, профессиональная принадлежность и др. Ко второй относятся факторы, определяющие индивидуальные особенности занимающихся: специфика состояния здоровья, мотивация, образованность, черты характера и др. В третью группу входят характеристики занимающихся, которые влияют на динамику общих и индивидуальных изменений в ходе занятий: целеустремленность, воля, систематичность посещения занятий, природные физические данные и др. К четвертой группе факторов относятся те, которые связаны с особенностью самих задач, средств и методов занятий физическими упражнениями. Совокупность и специфика каждой из групп факторов и обуславливает методическое поле доступности занятий.

Индивидуализация учебно-воспитательного процесса выражается в дифференциации заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия. Ее сущность заключается в принятии адекватных управленческих решений относительно ФВ конкретной личности, а не группы.

Индивидуальный подход нельзя противопоставлять групповому методу управления педагогическим процессом, поскольку саморегулирование организма занимающихся обеспечивает индивидуальную реакцию на общее по содержанию педагогическое задание для группы.

Критериями для определения доступности и индивидуализации заданий при выполнении физических упражнений являются соответствие планирования, постановки цели и задач, дозирования физической нагрузки во всем процессе ФВ и в каждом занятии объективным и субъективным показателям занимающихся.

Каждый из этих принципов имеет свои внутренние научно обоснованные положения, которые рассматриваются в качестве ***принципов, отражающих закономерности методики развития физических качеств и двигательных способностей:***

– *принцип возрастной адекватности направленности физического воспитания* обязывает специалиста последовательно изменять направленность и объем физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями в соответствии с возрастными этапами физического и функционального развития организма человека. Он предусматривает решение ряда методологических и технологических проблем, среди которых наиболее актуальными являются:

уточнение содержания и преимущественной направленности базовых двигательных способностей и физической подготовки; определение возрастных периодов, благоприятных для начала физкультурно-спортивной деятельности и спортивной специализации и т.п.;

– *принцип систематичности* процесса занятий физическими упражнениями обоснован объективно существующим в организме человека биологическим кодом «кумуляции достигнутого эффекта». Его суть заключается в том, что при обучении двигательным действиям и физических воздействиях эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий, что бы в конечном итоге и произошла кумуляция (сложение, объединение и усиление) этих воздействий. Степень кумулятивного эффекта зависит от продолжительности интервалов времени между занятиями. В зависимости от того, в какой стадии отдыха будут выполняться нагрузки, выделяют четыре основных варианта построения занятия.

Первый вариант используется при двух-, трехразовых занятиях в день и предусматривает выполнение тренировочной работы в фазе недовосстановления. Второй вариант предусматривает проведение каждого следующего занятия в период полного восстановления организма занимающихся и обеспечивает поддержание определенного уровня физической работоспособности. В третьем варианте используется суперкомпенсаторные интервалы отдыха, обеспечивающие выполнение последующей нагрузки в стадии повышенной работоспособности. Четвертый вариант предусматривает проведение следующего занятия через длительный интервал отдыха, когда следы предыдущего занятия почти утрачены. Он используется преимущественно в сфере активного досуга (физической рекреации)¹.

Оперируя различными вариантами нагрузки и отдыха в процессе занятия и между ними, величиной и направленностью нагрузок на различные системы организма человека, максимальный эффект возможен при достаточно частом повторении занятий с относительно большой напряженностью через строго определенные интервалы отдыха. Оптимальным интервалом отдыха считается такой промежуток времени между нагрузками, который нужен для появления фазы сверхвосстановления (суперкомпенсации), что особенно важно при спортивной тренировке.

Среди принципов спортивной тренировки необходимо также отметить:

– *принцип циклического построения учебно-тренировочных занятий* заключается в том, что весь педагогический процесс должен представлять собой завершенные циклы с учетом поступательного развития общей и специальной подготовки занимающихся. В этом процессе различают микро-, мезо- и макроцикловую структуру. Микроцикл – это, как правило, семидневный режим двигательной активности индивида, который является основой целевого планирования учебно-воспитательного процесса. При этом учитываются факторы, отражающие закономерности адаптации организма к физической нагрузке и обеспечивающие выраженный кумулятивный эффект. Структура микроцикла вариативна и подвержена специфике физкультурно-спортивной деятельности, периода и этапа подготовки. Мезоциклы – это

¹ Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 87–88.

совокупность пяти-шести микроциклов, которые формируют относительно законченные элементы структуры этапа ФП и обеспечивают суммарный тренировочный эффект. Структура мезоцикла обусловлена целью этапа подготовки и логикой решения текущих педагогических задач, поэтому параметры структуры мезоциклов, их виды весьма вариативны. Макроцикл предусматривает чередование нескольких мезоциклов на протяжении более продолжительных циклов подготовки – полугодового, годового и многолетнего. Методологической основой управления учебно-воспитательным процессом в макроцикле являются биологические закономерности долговременной адаптации индивида к физическим нагрузкам в процессе его эндогенного развития¹.

– *принцип постепенного наращивания тренирующего воздействия* предусматривает необходимость систематического повышения требований к активизации у занимающихся двигательных и психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок. Этот принцип обосновывается тем, что в основе механизма развития физических качеств, двигательных и функциональных возможностей организма человека лежат приспособительные (адаптационные) нейрофизиологические перестройки в ответ на физические и психические нагрузки, превышающие по объему (интенсивности и длительности) те, к которым организм уже приспособился. Данный принцип реализуется за счет постепенного увеличения двигательной нагрузки, систематического усложнения деталей технических приемов физических упражнений и постепенного изменения техники движений.

– *принцип системного чередования нагрузок и отдыха* отражает естественную необходимость сочетать повышенную активность с отдыхом, как в ходе занятия, так и в общем режиме жизни. Интервалы в ФВ между занятиями представлены в структуре микроциклов и обусловлены особенностями содержания занятий, их частотой и динамикой нагрузок.

В методике физического воспитания возможны различные варианты режима чередования занятий и отдыха. Обеспечивая оптимальное соотношение суммарной нагрузки и отдыха в микроциклах при частых занятиях (ежедневных или неоднократных в день при спортивной тренировке) должны варьироваться не столько протяженность интервалов отдыха, сколько величина и направленность нагрузок. Они должны концентрироваться в одних занятиях и уменьшаться в других таким образом, чтобы в определенной части занятий и интервалов доминировал режим активного отдыха.

– *принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок* предусматривает возможность достижения запланированного эффекта занятий при условии, что переход от менее сложных упражнений и небольших психофизических нагрузок к более сложным упражнениям и более высоким нагрузкам должен проходить по мере закрепления формируемых навыков, функциональных и структурных изменений в организме. Реализация данного

¹ Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 105–109.

положения в практике учебно-тренировочного процесса обеспечивается следующими формами динамики суммарной нагрузки: линейно восходящей, ступенчато восходящей, волнообразно восходящей и скачкообразной¹. Их применение зависит от решаемых задач, возраста, подготовленности занимающихся, длительности планируемого цикла (неделя, месяц, год).

Рассмотренные принципы ФВ образуют единство основополагающих его теоретических и методических положений. В этой связи эффективность ФВ следует рассматривать как способность работника ФК обеспечить в ходе планирования и проведения занятий физическими упражнениями соблюдение принципов ФК, педагогики и ФВ.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

4. Какие общекультурные функции выполняет ФВ?
5. Какие частные функции свойственны ФВ?
6. Какие специфические функции характерны для ФВ?
7. Что представляют собой основополагающие принципы ФВ?
8. Каковы общеметодические принципы ФВ?
9. Что представляют собой специфические (частные) принципы методики развития физических качеств и двигательных способностей?

Рекомендуемая литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: пособие для студентов высших учебных заведений / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – С. 168–169.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С.85–313.
3. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 17–21, 48–56.
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры и пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С.126–129.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 38–40, 82–91.
6. Физическая культура: курс лекций / В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.М. Киселева. – Минск: БГУ, 2007. – С. 106–111.
7. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей. – С. 50–53.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 52–64.

¹ Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 103–105.

РАЗДЕЛ 1.6. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Общая характеристика форм построения занятий в ФВ

Процесс ФВ предусматривает взаимодействие двух основных участников: педагога-руководителя и обучающегося. Педагог должен иметь возможность организовать занимающихся, т.е. провести занятия физическими упражнениями в определенной форме. *Форма построения занятий в ФВ – это способ организации занимающихся физическими упражнениями для решения задач развития физических качеств и двигательных способностей, физической подготовленности и совершенствования функциональных возможностей организма человека.*

В практике построения занятий в ФВ сложились *урочные* и *внеурочные* формы, которые функционируют в системе как государственных, так и частных (коммерческих) учреждений на основе соответствующих программ. Занятия физическими упражнениями с использованием отмеченных форм могут осуществляться в группах и индивидуально, под руководством представителей заинтересованных структур (в том числе и общественных), общеорганизованно и самостоятельно. *Урочные формы* характерны для учреждений образования различного типа, применяются по месту учебы. *Внеурочные формы* более разнообразны и используются по месту учебы, работы, жительства, отдыха и др. В частности, по месту работы возможны восстановительные в режиме труда, тренировочные и соревновательные формы; по месту жительства, отдыха и др. – тренировочные и соревновательные.

Формы построения занятий в ФВ образуют организационную систему на основе научно разработанных методик и принципов ФК (Рис. 7).

Формы ФВ по месту учебы

Традиционно ФВ ассоциируется с организованными занятиями физическими упражнениями в общеобразовательных и специальных учебных заведениях. По месту учебы, как уже отмечалось, используются *урочные* и *внеурочные формы* занятий физическими упражнениями.

Достоинствами урока в ФВ являются непрерывность и четкость руководства учебно-воспитательным процессом со стороны педагога, возможность лучшего изучения занимающихся и друг друга. В процессе урочных занятий оказывается стимулирующее влияние организованного коллектива (класса, студенческой группы, физкультурно-оздоровительной группы и др.) на каждого из его членов, строго регламентируется количество одновременно занимающихся.

Классификация занятий в урочной форме

В ФВ применяются разные по содержанию, структуре и методическим особенностям урочные занятия. Они классифицируются:

- по целевой направленности – на уроки *общего ФВ* (ОФП) и уроки *специализированного ФВ*;
- по предметному содержанию – на *узкопредметные* и *комплексные*;



Рис. 7. Общая модель форм построения занятий в ФВ

– по основным направлениям содержания – на *простые* и *комбинированные*.

Уроки ОФП также имеют свои разновидности:

– *по целевой направленности* – уроки общего ФВ, направленные на всестороннюю подготовку к любой двигательной деятельности и характерные для ФВ детей; уроки ограниченной ОФП, которые применяются в специализированном ФВ (спортивном, профессиональном и др.);

– *по дидактическим задачам* – уроки образовательной направленности, содержанием которых являются формирование и совершенствование общих и специальных знаний, интеллектуального потенциала, двигательных умений, необходимых в изменяющихся условиях жизни; уроки со специальной направленностью, содержанием которых является преимущественное совершенствование интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей; уроки с реабилитационно-развивающей направленностью, предназначенные для ФР и укрепления здоровья лиц разного возраста и состояния здоровья, отнесенных к ПМГ и СМГ; комбинированные уроки, направленные на решение нескольких задач ФВ: ОФП И СФП, реабилитационно-развивающей и образовательной направленности и т.п.; методические уроки, предусматривающие повышение уровня знаний и умений педагогов, тренеров, общественных физкультурных кадров в проведении

занятий физическими упражнениями и физкультурно-спортивных мероприятий.

Уроки *специализированного ФВ* включают три вида: уроки типа спортивной тренировки в конкретном виде спорта; уроки профессионально-прикладной и военно-прикладной ФП; уроки с лечебной направленностью, содержание и методика которых обусловлены характером заболевания человека и особенностями применения других лечебных процедур.

Занятия урочного типа *узкопредметной направленности* характеризуются однородностью учебного материала и простой структурой занятия (по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным играм и др.).

Комплексные уроки отличаются разнообразием учебного материала (гимнастического, легкоатлетического, игрового, ритмопластического и др.) и комбинированной структурой проведения.

Уроки со *специально-воспитательной направленностью* имеют три основных вида: с избирательным воспитательным воздействием, с многосторонним воздействием и контрольные. Уроки с избирательным воспитательным воздействием имеют наибольшее распространение в спортивной тренировке. Уроки с многосторонним (несколькими самостоятельными) воздействием наибольшее значение имеют в общем ФВ и прикладной ФП.

Контрольные уроки имеют место во всех направлениях ФВ, поскольку они связаны с проверкой уровня подготовленности занимающихся.

Содержание и структура занятий урочного типа

Многообразие урочных форм обусловлено разнообразием и сложностью их содержания. В содержание любого урока входят:

1. Задачи и состав физических упражнений, которые определяются направленностью и учебным материалом занятий, характером деятельности преподавателя и занимающихся, ожидаемыми изменениями в состоянии их организма, знаний и умений.

2. Деятельность педагога, состоящая из сообщения и разъяснения цели и задач урока; формулировки конкретных заданий и организации их выполнения; регулирования нагрузок; наблюдения за действиями занимающихся; анализа, обобщения и оценки этих действий; управления поведением отдельных учеников и группы в целом; коррекции взаимоотношений занимающихся и др.

3. Деятельность занимающихся, состоящая из слушания педагога, наблюдения показываемого и осмысления воспринятого, выполнения заданных двигательных действий, самоконтроля и самооценки, взаимоконтроля и взаимопомощи и др.

4. Физиологические и психические процессы в организме человека в ходе выполнения действий, запланированные и оптимальные изменения в котором приводят к желаемому функциональному состоянию в результате качественного проведения занятий и поведения занимающихся. Показатели этих изменений являются важными ориентирами для моделирования дальнейших действий педагога и занимающегося.

Для того, чтобы урок получил законченное выражение, он должен быть определенным образом структурирован. *Структура урока – это упорядоченность всех целевых и содержательных его компонентов с учетом закономерностей ФВ, имеющихся ресурсов времени и условий работы.*

Традиционно, как известно, структура урока состоит из трех частей: *вводной (подготовительной), основной, заключительной.*

Вводная (подготовительная) часть урока составляет 7–10% отводимого на урок времени. Типичными задачами вводной части являются: организовать занимающихся для выполнения физических упражнений, ознакомить их с намеченным содержанием урока и создать положительное эмоциональное состояние, подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

При решении этих задач на уроке используются разнообразные общеподготовительные и специальные упражнения, состоящие из построений и перестроений, различных способов ходьбы, бега, ритмичных прыжков, танцевальных упражнений, знакомых подвижных игр, упражнений с предметами (обручами, скакалками, гимнастическими палками и т.п.).

В *основной части урока* решаются все запланированные задачи: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам определенной направленности; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; закаливание организма; формирование нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 85–90% времени, отводимого на урок.

Заключительная часть урока должна быть направлена на приведение организма занимающихся в оптимальное функциональное состояние, подведение итогов выполненной учебной деятельности, ознакомление занимающихся с содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения необходимых для этого некоторых упражнений и др. Продолжительность этой части урока составляет 3–5% от общего времени занятия.

В заключительной части урока применяются варианты «успокаивающей» ходьбы, упражнения с незначительными перемещениями, танцевальные упражнения под медленную музыку, упражнения на расслабление и дыхание.

Содержание и продолжительность каждой части урока зависят от его типа, от особенностей и состояния занимающихся, от условий работы и других факторов. Правильно построенный урок характеризуется тем, что сочетание указанных его частей представлено в стройной системе, обеспечивающей целостность занятия. При этом построение занятий физическими упражнениями находится в определенной зависимости от имеющихся условий: места проведения (гимнастический зал, спортивная площадка, стадион, плавательный бассейн, каток и т.д.), температуры окружающей среды, состояние оборудования, количество инвентаря т.п. Качественным критерием эффективного подхода педагога к построению урока является

целесообразность, в соответствии с которой заранее запланированные действия должны перестраиваться с учетом непредвиденных ранее факторов.

Внеурочные формы по месту учебы вариативны по задачам, содержанию и структуре, составу занимающихся, регулярности, времени и условиям проведения занятий. На основании этих особенностей выделяются следующие их виды:

- реабилитационно-гигиенические и рекреационно-состязательные занятия;
- общеподготовительные;
- организованные (под руководством педагога) и самостоятельные (самодеятельные);
- однократные, эпизодические и систематические;
- групповые, массовые, индивидуальные и т.д.

Задачи, содержание и выбор конкретных видов занятий определяются научно обоснованной системой ФР и физической подготовленности учащихся, их интересами и склонностями.

В реабилитационно-гигиеническом направлении внеурочные формы занятий разделяются на три составляющие:

1. *Занятия общегигиенического характера*: гигиеническая гимнастика; прогулки; медленный бег; купание, плавание. Они служат целям активизации, улучшения и поддержания на оптимальном уровне физического состояния организма.

2. *Занятия учебно-вспомогательного характера*: самостоятельные занятия, связанные с выполнением заданий педагога (методиста); репетиции к выступлениям, физкультурным праздникам, парадам. Первые, как правило, носят индивидуальный характер, вторые – являются групповыми и массовыми.

3. *Занятия смешанного характера*: туристские походы; подвижные и спортивные игры и развлечения рекреационного типа. Они направлены на оздоровительные цели и сориентированы на общеобразовательные и воспитательные задачи.

В рекреационно-состязательном направлении внеурочные формы направлены на решение нескольких задач и разделяются на два вида:

1. *Тренировочные и соревновательные*: подвижные игры высокой интенсивности, тренировки и соревнования по различным видам спорта, праздники и «дни здоровья», спартакиады и т.п.

2. *Агитационные*: физкультурно-спортивные конкурсы, показательные выступления лучших по уровню физической и технической подготовленности учащихся или занимающихся в спортивных секциях; занятия по теории и методике физических упражнений, правилах и способах ведения ЗОЖ в форме лекций, семинаров, диспутов и др.

Формы ФВ профессионально-прикладной направленности по месту учебы и работы

Физические упражнения профессионально-прикладной направленности для студентов (будущих специалистов) и трудящихся необходимы для развития

физических и психических качеств с целью эффективного выполнения человеком своих трудовых функций. Для этого используются элементы так называемой ППФП.

В соответствии с задачами ППФП, в частности, по месту работы обычно выделяют следующие компоненты данной подготовки:

1. Восстановительные в режиме труда (производственная гимнастика, комплекс психофизических упражнений и т.п.).

2. Профилированные психофизические упражнения (комплекс специальных упражнений, направленных на снижение утомляемости и повышение работоспособности).

3. Специализированные психофизические упражнения (тренировочный процесс по формированию необходимых физических качеств и двигательных навыков работника на основе использования прикладных видов физических упражнений (спорта).

4. Спортивно-прикладные соревнования, направленные на совершенствование прикладных умений и навыков, проверку умений и навыков, приближенных к типичным условиям профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях.

Урочные формы ППФП организуются в профессиональных учреждениях образования и являются частью учебного процесса по ФВ. Они носят организованный и обязательный характер. Внеурочные занятия ППФП студентов организуются в группах общей профессиональной или профилированной (специально профессиональной) направленности (секции по профессионально-прикладным видам спорта, соревнования соответствующей направленности и т.п.).

В условиях производства для занятий ППФП создаются ФОЦы, которые обеспечивают потребности работающих в занятии физическими упражнениями.

Формы ФВ по месту жительства и отдыха населения

ФВ людей по месту проживания и отдыха осуществляется с использованием различных внеурочных форм, которые реализуются существующими культурно-спортивными комплексами (центрами), физкультурно-оздоровительными центрами (комбинатами), физкультурно-спортивными и детско-юношескими клубами по физической подготовке и т.п. Каждое из этих учреждений имеет свою специфику по организации и проведению спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы. Однако их объединяет ведущая функциональная направленность:

- содействие активному содержательному отдыху населения;
- широкое привлечение трудящихся и членов их семей к регулярным занятиям физическими упражнениями оздоровительной и спортивной направленности;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности, снижение уровня заболеваемости и т.п.

Основным содержанием работы указанных и подобных учреждений является развитие и совершенствование физических качеств занимающихся на

основе специально разработанных программ, организация и проведение учебно-тренировочных занятий, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и т.д. Учебно-воспитательный процесс в них осуществляется в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами¹.

В местах отдыха населения (парки культуры и отдыха, профилактории, дома отдыха, пансионаты, туристические базы) ФВ, в основном, имеет оздоровительно-реабилитационную, оздоровительно-профилактическую или оздоровительно-рекреативную направленность и осуществляется в группах, скомплектованных по состоянию здоровья, половозрастной принадлежности, или индивидуально как в секциях по видам спорта, так и через участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

В указанных местах отдыха специфика подбора средств и методов занятий физическими упражнениями в сочетании с гигиеническими процедурами связана с функциональным состоянием и возможностями организма занимающихся, характером выполняемого труда и профессии отдыхающих, сменности их работы, в соответствии с которыми назначается определенный двигательный режим. При оздоровительно-реабилитационной направленности ФВ в качестве средств применяются оздоровительная гимнастика, медленный бег или ходьба по дорожкам в форме терренкура или дорожки (тропы) здоровья, подвижные и спортивные игры на месте или с небольшими перемещениями, упражнения с мячом, плавание, гребля прогулочного характера, упражнения на тренажерах и др., все виды закаливающих процедур. Занятия в данном случае проводят медицинские работники или инструкторы по ФК по специально разработанным оздоровительно-реабилитационным программам.

В качестве средств при оздоровительно-профилактической направленности применяются специализированные комплексы упражнений на тренажерах, соревнования по настольному теннису, шахматам и шашкам, бильярду, по спортивным играм с упрощенными правилами. Здесь обеспечивается комплекс занятий образовательно-агитационного характера, направленный на формирование знаний и умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и ведения ЗОЖ.

Программы групповых или индивидуальных занятий разрабатываются специалистами с физкультурным образованием при непосредственном участии медицинских работников.

В домах отдыха и пансионатах основными направлениями ФВ являются агитационно-пропагандистская и оздоровительно-рекреативная работа, осуществляемая в форме «Школы здоровья».

Агитационно-пропагандистские занятия осуществляются в форме циклов лекций и бесед. Занятия оздоровительно-рекреативной направленности осуществляются в форме групп здоровья, групп общей и специальной ФП, спортивных секций. Специфика подбора средств связана с учетом снижения

¹ Организация физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся: сборник нормативных документов. – Мн. 1997. – С. 86-91.

функциональных возможностей работающего человека или с возрастными периодами его жизнедеятельности, сезонности заезда отдыхающих, их физкультурными потребностями и интересами. К числу средств ФВ относятся: утренняя гимнастика, дозированная ходьба по типу терренкура, оздоровительный бег, упражнения на «Тропе здоровья», ближний туризм, различные виды спорта по упрощенным правилам, гимнастические упражнения с использованием тренажеров, инвентаря и оборудования, подбираемые в соответствии с полом, возрастом, профессиональной принадлежности, состояния здоровья и интересами отдыхающих. Соревновательные формы здесь обеспечиваются путем проведения спартакиад «Бодрость и здоровье», соревнований по отдельным видам спорта, спортивных праздников. Физкультурно-оздоровительную работу в этих учреждениях осуществляет инструктор по ФК на основе специально разработанных планов.

Туристические базы – это учреждения физкультурно-оздоровительной и рекреативной направленности. Основными видами занятий физическими упражнениями здесь являются туристические походы, соревнования по туристской технике и спортивному ориентированию, массовые физкультурно-рекреативные мероприятия. К обязательным учебно-образовательным групповым видам занятий относятся утренняя гимнастика, занятия природоохранным, противопожарным мерам безопасности, мерам безопасности в воде и в походах. Организационную и учебно-воспитательную работу осуществляют инструкторы по туризму на основе специально разработанных программ.

Наиболее эффективно учебно-воспитательный и тренировочно-соревновательный процесс осуществляется в ФОГ.

ФОГ – это добровольное объединение людей, имеющее целью укрепить здоровье, развить физические качества и двигательные способности, удовлетворить другие физкультурные потребности и интересы. Они выполняют:

– *оздоровительные задачи*: рационализация двигательной активности, повышение физической работоспособности и послерабочее восстановление, расширение функциональных возможностей систем организма человека, повышение его адаптационных возможностей, коррекция ФР и нормализация массы тела, снижение психоэмоционального и психофизиологического напряжения, ограничение инволюционных процессов;

– *воспитательные задачи*: формирование общих и прикладных двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств, повышение и поддержание уровня физической подготовленности, развитие социально необходимых качеств и психических возможностей занимающихся (уверенности в своих силах, настойчивости, чувства коллективизма и взаимопомощи), воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и установки на соблюдение норм ЗОЖ;

– *образовательные задачи*: формирование знаний по ведению ЗОЖ и комплекса знаний по вопросам методических особенностей занятий физическими упражнениями.

В зависимости от решения задач различаются группы ОФП, СФП и группы здоровья. Организация занятий в них – сложный процесс, учитывающий характер потребностей и интересов человека.

Самоорганизованные (самостоятельные, самодеятельные) занятия физическими упражнениями отличается добровольностью, возникают стихийно и неформально среди людей, объединенных общими физкультурными потребностями и интересами. Такие занятия проводятся без участия педагога (инструктора-методиста) на основе физкультурно-образовательных программ семейного, группового или индивидуального типа, имеющих у субъектов знаний и умений занятий физическими упражнениями.

Самоорганизованные групповые и индивидуальные занятия могут проводиться по месту работы и жительства, включая домашние условия, в санаториях, санаториях-профилакториях и туристических базах, в парках и др. Однако, чтобы эти занятия имели положительный результат, занимающимся необходим комплекс физкультурно-методических знаний и умений в планировании, организации, методике, технике выполнения движений, дозировке, самоконтроле и обучении физическим упражнениям других людей¹. Получение соответствующих знаний и умений для самостоятельных занятий связана в первую очередь с работой учителя (преподавателя) учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Именно на таких специалистов возлагается функция вооружить необходимой суммой информации учащихся для самостоятельных занятий, сформировать устойчивый интерес к физическим упражнениям.

Соревновательные формы ФВ

Соревновательные формы в ФВ используются с целью оценки психофизической подготовленности человека, развития у него необходимых двигательных умений и навыков, стимулирования к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и организации активного досуга. В соответствии с указанными целями решаются спортивно-технические и социальные задачи.

Среди спортивно-технических задач необходимо отметить:

- привлечение населения к занятиям физическими упражнениями оздоровительно-спортивной направленности;
- предоставление возможности занимающимся определить уровень своих результатов;
- оценка эффективности занятий в ФОГ, самостоятельных занятий физическими упражнениями посредством сдачи нормативов Государственного

¹ Куприян, В.К. Формирование компетенций у учащихся общеобразовательных учреждений, необходимых для самостоятельных занятий физической культурой / В.К. Куприян // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением: Материалы Международной научно-практической конференции. – Витебск, УО «ВГТУ», 2007. – С. 82-84.

физкультурно-оздоровительного комплекса или выполнения разрядных требований;

- выявление сильнейших спортсменов и команд;
- установление рекордов и определение лучших организаций по массовости и качеству физкультурно-оздоровительной работы;
- обмен опытом работы посредством привлечения опытных физкультурников и тренеров, организации встреч с командами других коллективов.

К социальным задачам относятся:

- пропаганда занятий физическими упражнениями различной направленности;
- укрепление коллектива физкультуры посредством создания команд, подготовки к участию в соревнованиях, выбора и подготовки капитанов команд, судей по видам спорта;
- укрепление коммуникативных связей посредством совместной подготовки к соревнованиям и участия в них в составе команд, присутствия на соревнованиях в качестве «болельщика» за успехи своей команды, или друзей;
- приобщение людей к общественной активности в роли физоргов, судей по видам состязаний, членов жюри, оформителей мест соревнований, авторов объявлений и наглядной агитации и т.п.;
- идейно-политическое воспитание за счет участия в ФСМ, посвященных памятным датам и др.

В практике физкультурно-спортивной работы ФСМ классифицируются:

- по *целевой направленности* на агитационно-пропагандистские, учебно-тренировочные и спортивные;
- по *сложности программы соревнований* на простые и сложные (комплексные);
- по *временному параметру проведения* на разовые и многоэтапные;
- по *решаемым задачам и условиям определения победителя* на личные (для определения сильнейших спортсменов по отдельным упражнениям), лично-командные (для выявления сильнейших спортсменов и команд), командные (для определения лучших команд по виду спорта без присуждения побед отдельным спортсменам).

При организации и проведении ФСМ необходимо учитывать протяженность дистанции, вес используемых снарядов, продолжительность и интенсивность состязательных упражнений и др. Упражнения подбираются с учетом пола, возраста, уровня физической и функциональной подготовленности участников. Все это накладывает специфический отпечаток на организацию ФСМ и требует тщательной подготовки специалистов ФК.

Вопросы и темы для закрепления материала

1. Что понимается под формой построения занятий в ФВ?
2. Как классифицируются эти формы?
3. Какие формы ФВ организуются в учебном процессе?

4. Что представляет собой структура занятий урочного типа?
5. Какие формы ФВ организуются во внеурочном процессе в учреждениях образования?
6. Какие формы профессионально-прикладной направленности существуют в ФВ?
7. Что представляют собой формы ФВ по месту жительства и отдыха населения?
8. Каковы задачи и виды ФОГ?
9. Какие соревновательные формы применяются в ФВ и какие цели перед ними ставятся?
10. Что представляют собой самоорганизованные занятия физическими упражнениями, какими знаниями и умениями должен владеть самостоятельно занимающийся ими человек?

Рекомендуемая литература

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 322–359.
2. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 200–213.
3. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства: курс лекций / авт.-сост.: Т.В. Дорофеева, В.В. Леонова. – Мн.: БГУФК, 2005. – С. 39–82, 102–116.
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – С. 141–238, 238–245.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 143–148.

РАЗДЕЛ 1.7. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Средствами ФВ являются факторы, которые оказывают влияние на ФР человека, направлены на его совершенствование и оздоровление.

К средствам ФВ относят: *физические упражнения, природные и гигиенические факторы, а также приемы из различных видов спорта.*

Физические упражнения являются основным и специфическим средством ФВ. Они носят характер сознательных ДД.

Наивысшей эффективности ФВ можно достичь при условии комплексного использования средств, т.е. ДА должна осуществляться в большей части при благоприятных естественных условиях и при неопровержимом соблюдении правил личной гигиены.

ДА человека предусматривает выполнение отдельных движений (ДД) и целостную ДД.

Движение – это моторная функция организма, которая выражается в изменении положения тела или отдельных его частей. Различают врожденные и произвольные движения¹.

Отдельные движения являются составными элементами ДД. С помощью нескольких, логично связанных между собой движений, можно выполнить необходимое ДД, направленное на решение определенной двигательной задачи. Например, определенная последовательность движений ногами, руками, туловищем и головой позволяет занимающемуся выполнить действие в виде подъема разгибом, прыжка в длину, высоту, забросить мяч в ворота или в баскетбольную корзину.

Следовательно, ДД называют определенную систему движений, направленную на решение конкретного двигательного задания. ДД формируется на основе знаний, предыдущего двигательного опыта, физических качеств, овладения рациональным способом его выполнения путем многократного повторения. В программах по ФК предусмотрена определенная система ДД, которыми должен овладеть занимающийся.

Сочетание нескольких специфических ДД называют *двигательной деятельностью* (овладение подачей, приемом подачи, передачей мяча, нападающим ударом).

Физические упражнения – это ДД, с помощью которых решаются задачи ФВ (образовательные, воспитательные и оздоровительные) и подчинены его закономерностям. Физические упражнения выполняются в соответствии с закономерностями ФВ. Они являются одним из средств передачи общественно-исторического опыта в целом и в отрасли ФВ, в частности. Физические упражнения влияют на морфофункциональное и психическое состояние человека и удовлетворяют его естественную потребность в двигательной деятельности.

Физические упражнения являются предметом обучения в ФВ.

¹ Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов факультета физической культуры пед. ин-тов / под редакцией Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 30–42.

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

Слово «упражнение» означает направленную повторяемость действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа выполнения этого действия.

Результативность ФВ в большей степени зависит от системы применяемых физических упражнений, направленных на физическое совершенствование обучающихся, овладения ими ДД.

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

Выделяют разные виды эффектов¹, которые возникают в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

- в зависимости от *задач обучения и воспитания* – образовательный, воспитательный, оздоровительный, функционально-развивающий, реабилитационный, рекреационный эффекты;
- в зависимости от *характера применяемых упражнений* (загрузка, сложность, новизна) эффекты могут быть как специфическими, так и неспецифическими (общими);
- в зависимости от *направленности процесса ФВ* на развитие и совершенствование какой-л. способности – силовой, скоростной, скоростно-силовой и другие виды эффектов;
- в зависимости от *достигнутых результатов* эффект может быть положительного, отрицательного или нейтрального характера;
- в зависимости от *времени*, в течение которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме, эффект может быть срочным (возникающий после выполнения упражнения или серии упражнений в одном занятии), отставленным (текущий) (появляющийся после серии занятий), кумулятивным (суммарный) (проявляется после какого-то длительного этапа, периода занятий).

Естественные силы природы и гигиенические факторы являются вспомогательными средствами. С их помощью полнее и лучше используется основное средство, создаются условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся, а также успешной организации и проведения занятий. Приемы из различных видов спорта (ведение мяча, спуск на лыжах с горы, захваты в борьбе, иммитация ударов боксера, способы плавания, вращение педалей на велосипеде и др.) многообразны и расширяют диапазон упражнений. Основные и вспомогательные средства ФВ применяются в единстве. Их можно отобразить в виде схемы: (Рис. 8).

Физическое упражнение как основное и специфическое средство ФВ. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм

Физические упражнения имеют характерные признаки:

- направлены на решения педагогических задач;
- выполняются в соответствии с закономерностями ФВ;

¹ Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 40–58.

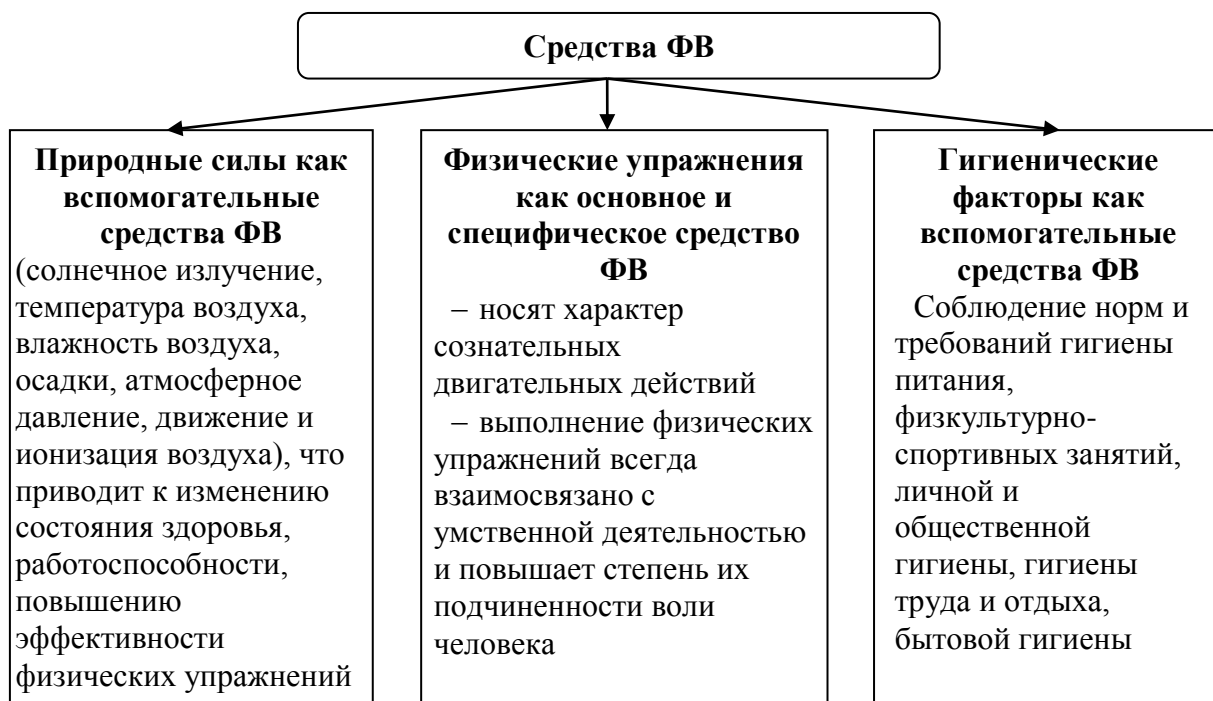


Рис. 8. Общая характеристика средств ФВ

– создают возможность для развития всех органов и систем организма человека.

Физические упражнения, если они применяются без учёта закономерностей ФВ, могут дать отрицательный результат, принести вред. Педагог учитывает влияние физических упражнений в конкретных условиях, имея в виду, что организм человека – это единое целое и что любое движение вызывает деятельность многих его органов и систем и оказывает на него общее и специфическое воздействие.

Наиболее общим фактором, обуславливающим рациональное воздействие физических упражнений на организм, является педагогически правильное руководство занятием, целесообразность применения методики обучения и воспитания.

Существует группа факторов, повышающих эффективность применения физических упражнений.

К первой группе факторов относятся индивидуальные особенности занимающихся, их моральные, волевые и интеллектуальные качества; тип нервной деятельности; уровень знаний, умений и навыков; ФР и подготовленность; состояние здоровья; интерес к занятиям; активность и т.д.

Вторую группу факторов составляют особенности самих упражнений, их характер, структура и сложность; новизна и эмоциональность.

Обучая физическим упражнениям или применяя их для решения какой-л. педагогической задачи (например, для развития двигательных способностей) учитывают, во-первых, координационную сложность, во-вторых, физическую трудность (упражнение статического или динамического, циклического или ациклического характера), в-третьих, новизну. Эта характеристика физического

упражнения определяет подбор средств и методов физического воспитания для решения поставленных педагогических задач.

Большое значение имеет эмоциональное состояние занимающихся во время выполнения упражнений. Следовательно, педагог должен стремиться к обеспечению оптимального эмоционального состояния занимающихся.

Третья группа факторов включает внешние условия выполнения физических упражнений (место проведения, климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические условия, состояние материально-технической базы, рельеф местности).

Содержание и форма физических упражнений

Все физические упражнения имеют свое содержание и форму. В общее содержание физического упражнения входит совокупность целого ряда процессов, которые воздействуют на организм по ходу выполнения упражнения и определяют влияния данного упражнения на занимающегося. Эти процессы сложны и многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, биомеханическом и др.

В психолого-физиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные движения, которые, по выражению И.М. Сеченова¹, «управляются умом и волей». При выполнении физического упражнения всегда предполагается сознательная установка на достижение конкретного результата (эффекта, соответствующего тем или иным задачам ФВ). Реализация этой установки связана с активной мыслительной работой, определением способа действия, оценкой условий действия и управлением движениями, двигательными представлениями, волевыми усилиями, эмоциями и другими психическими процессами.

В физиологическом отношении выполнение физических упражнений характеризуется переходом организма на повышенный (сравнительно с покоем) уровень функциональной активности. В зависимости от особенностей упражнения диапазон этого перехода может быть весьма значителен. Лёгочная вентиляция, например, может возрасти в 30 и более раз, минутный объём крови – в 10 и более раз. Соответственно увеличивается объём и интенсивность метаболических процессов в организме. Функциональные сдвиги во время упражнения стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определённых условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей организма и совершенствования его структурных свойств².

Форма физического упражнения – это определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

¹ Сеченов, И.М. Избранные философские и психологические сочинения / И.М. Сеченов. – М., 1947. – С. 71.

² Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 343 с.

Форма физического упражнения представляет его внутреннюю и внешнюю структуру.

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется взаимозависимыми, взаимосогласованными процессами, которые происходят в организме во время его выполнения. Например, связь (согласованность) процессов (биомеханических, физиологических, биохимических, психологических, педагогических) при беге будет иной, чем при поднятии штанги. Это значит, что соотношение энергетических процессов (аэробных и анаэробных), процессы нервно-мышечной координации будут в данном случае существенно отличаться.

Внешняя структура физического упражнения представлена видимой стороной, т.е. пространственными, временными, динамическими характеристиками движений.

Содержание и форма физического упражнения находятся в единстве, они влияют друг на друга. При этом содержание – это более динамичная, непрерывно изменяющаяся сторона упражнения и играет важную роль по отношению к форме физического упражнения. Изменение содержания предшествует изменению формы.

Для совершенствования двигательной деятельности в первую очередь обеспечивают соответствующие изменения ее содержательной стороны. По мере изменения содержания изменяется и форма упражнения.

Форма также влияет на содержание. Несовершенная форма физического упражнения препятствует максимальному проявлению функциональных возможностей и, напротив, совершенная форма способствует наиболее эффективной реализации физических способностей (при совершенной форме физического упражнения энергии тратится меньше на 10–20%).

Определение оптимального соотношения содержания и формы конкретных физических упражнений – одна из важных проблем теории и практики ФВ.

Техника физических упражнений: основа техники, ведущее звено техники, детали техники

Каждое физическое упражнение характеризуется определенными способами выполнения, с помощью которых решаются двигательные задачи и достигается наибольший эффект в обучении, т.е. техникой выполнения.

Техника (с греч. – «искусственность») *физических упражнений* – это рациональный способ выполнения двигательных действий с относительно большей эффективностью.

Критерием оценки эффективности техники (способов выполнения) физических упражнений в одних случаях является сама внешняя форма движений (точность выполнения движений) и их координационная сложность (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, катание на коньках, прыжки в воду и др.), в других – техника выполнения движений определяется конечной целью: достижения максимального количественно измеряемого результата (легкая атлетика, тяжелая атлетика, гребля, плавание и др.). Технику

физических упражнений в спортивных играх и единоборствах оценивают по достижению конечного эффекта в действиях (бросок в баскетболе, удар в боксе и т.п.).

Различают стандартную и индивидуальную технику выполнения физических упражнений.

Стандартная техника – наиболее рациональная основа выполнения двигательного действия, свойственная многим исполнителям.

Индивидуальная техника выполнения физических упражнений позволяет в пределах стандартной техники вносить некоторые изменения соответственно с особенностями телосложения и физической подготовленности занимающихся. Техника физических упражнений изменяется и совершенствуется.

Двигательные действия состоят из отдельных движений. При этом не все движения в нем являются одинаково важными. В связи с этим различают следующие компоненты техники физических упражнений: основа техники движений, основное (ведущее) звено и детали техники (Рис. 9).

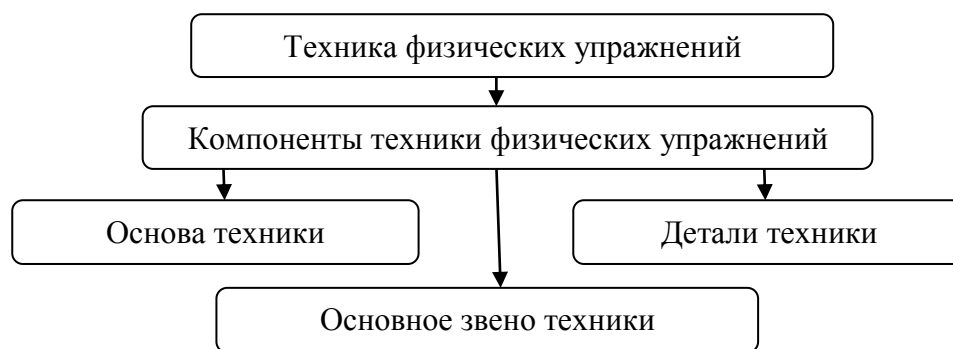


Рис. 9. Техника физических упражнений, ее компоненты

Основа техники физических упражнений – это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи движений. При этом имеют в виду состав и последовательность движений и элементов, которые входят в физическое упражнение. К примеру, техника прыжка в высоту с разбега состоит из четырех элементов, и, чтобы быть именно таковым, ни один из них выбросить нельзя.

Основное (ведущее) звено техники физических упражнений – это наиболее важная и решающая часть основы техники данного двигательного действия. Например, для прыжков в длину с разбега основным звеном техники будет одновременное движение толчковой ноги, с выносом маховой ноги и рук вперед-вверх; для метаний – финальное усилие во время броска; при выполнении нападающего удара в волейболе – удар по мячу в высшей точке прыжка.

Детали техники физических упражнений – это второстепенные элементы физического упражнения. Элементы могут изменяться не вызывая нарушений основы техники. Детали техники движений зависят и от индивидуальных особенностей человека (анатомических, физиологических, двигательных).

Например, в беге с максимальной скоростью люди невысокого роста делают большее количество шагов, чем люди высокого роста. При этом время пробегания дистанции у них может быть одинаковым. В прыжках в длину с разбега – разбег может быть больше или меньше, может быть выполнен по-разному, сильно или недостаточно согнутой ногой.

Расхождения в деталях техники движений зависят в основном от индивидуальных особенностей занимающихся, морфофункциональных и внешних условий.

Выделение в технике движений ее основы, основного звена и деталей имеет большое значение для процесса обучения. Когда основа техники несложная двигательное действие можно разучить сразу. Если же основа техники сложная, то двигательное действие разучивают по частям. И здесь процесс обучения начинается с обучения ведущему звену техники.

Движения человека протекают во времени и пространстве, т.е. при выполнении какого-л. упражнения можно проследить определенную последовательность движений – разбег, отталкивание, полет, приземление (фазы физического упражнения). В одних действиях таких фаз можно выделить две (в гребле, в метании мяча – замах и бросок), в других – три (в прыжках в длину с разбега). В подавляющем большинстве ациклических движений выделяют несколько основных фаз (в тройном прыжке с разбега – три отталкивания).

Разные фазы несут разные функции:

– *Подготовительная.* Задача этой фазы – создать самые выгодные условия для выполнения движений в основной фазе. Например, в прыжках в длину с разбега – разбег.

– *Основная.* В основной фазе движения направлены на решение главной двигательной задачи. Например, в прыжках в длину с разбега – отталкивание и полет, в гребле – гребок. Основная фаза движения составляет основу техники выполнения упражнения.

– *Заключительная.* Эта фаза характеризуется завершением движения. В некоторых физических упражнениях заключительной фазе придается немаловажное значение (устойчивое приземление при соскоках, при приземлении в прыжках в длину и т.п.).

Все фазы взаимосвязаны и каждая предыдущая влияет на выполнение движения последующей.

Частные характеристики техники физических упражнений

К частным характеристикам техники физических упражнений относятся:

– пространственные характеристики движений (положение тела, траектория движения – форма (прямолинейна и криволинейна) и направление траектории, амплитуда;

– временные характеристики движений (темп и длительность);

– пространственно-временные характеристики движений (скорость и ускорение);

- динамические характеристики движений (внутренние и внешние силы);
- ритмические характеристики (комплексная характеристика).

К пространственным характеристикам движений относят положение тела и отдельных его частей.

Движение всегда начинается с какого-то начального относительно неподвижного положения тела (вертикальные – висы, упоры; горизонтальные, наклонные – упоры, лежа). Изменяя положение тела или отдельных его частей, легко можно изменить нагрузку на определенные мышцы, увеличить или уменьшить координационную сложность упражнений (хват сверху заменить хватом снизу). Необходимость выделения положения тела объясняется его большим значением в технике физических упражнений. Различают *исходные, промежуточные, конечные* положения тела.

Исходное положение – расположение частей тела перед началом упражнения (низкий старт, основная стойка). Такое положение создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих движений.

Эффективность многих физических упражнений зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движений, но и от сохранения наиболее выгодной позы тела или каких-л. его частей в процессе выполнения самого движения. Например, удерживание неподвижной позы тела при стрельбе стоя в биатлоне является одной из наиболее важных характеристик техники выполнения упражнения, влияющей непосредственно на результативность стрельбы.

Конечное положение в отдельных физических упражнениях также играет важную роль. К примеру, правильное положение тела при приземлении после соскока со снаряда в спортивной гимнастике или в прыжках на лыжах с трамплина позволяет сохранить устойчивость при приземлении и избежать травмы. Есть виды двигательных действий, в которых конечное положение тела не влияет на результат (например, поза игрока после передачи мяча в футболе). В некоторых видах физических упражнений, связанных с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений при заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), в первую очередь предъявляются требования эстетического характера. Это связано с тем, что техника выполнения упражнения в них приобретает самостоятельную роль, становится предметом оценки спортивных достижений.

Траектория движения – это линия, вдоль которой движется тело или предмет. В траектории движения различают:

- форму (прямолинейная и криволинейная);
- направление (основные, промежуточные, вращательные);
- амплитуду (размах движения).

Прямолинейные движения встречаются преимущественно в тех случаях, когда задача заключается в том, чтобы развить максимальную скорость в какой-л. части тела на коротком отрезке (движение руки в прямых ударах в

боксе, в выполнении укола в фехтовании и др.). Обычно человек прямолинейных движений почти никогда не выполняет. Если проследить за движениями отдельных частей тела, то не трудно заметить, что все они описывают дуги, потому что движения в суставах не поступательные, а вращательные. Поэтому в движениях человека преобладают криволинейные траектории.

Направление движения – это изменение положения тела и его частей в пространстве относительно какой-л. плоскости (фронтальной, сагитальной, горизонтальной) или какого-л. внешнего ориентира (собственного тела занимающихся, партнера, спортивного снаряда и др.).

Направления движений бывают основные – вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево; промежуточные – в сторону и вверх-вправо, в сторону и вниз-влево; вращательные – вперед и назад, т.е. в сагитальной плоскости (переворот вперед и назад, кувырок назад и т.п.); влево и вправо, т.е. в лицевой плоскости (перевороты в стороны вправо и влево и т.п.); в горизонтальной плоскости (винты в прыжках в воду и т.п.).

Направление движения в технике выполнения физического упражнения играет важную роль в достижении практических спортивных результатов и обеспечении эффективности влияния упражнения на определенные мышечные группы. Даже незначительные отклонения в направлении движения приводят к тому, что такие движения не достигают конечной цели (например, в броске мяча в баскетболе, ударе в боксе, в прыжке в длину с места и т.п.).

Амплитуда (размах движения) – это расстояние, которое преодолевает движущая часть тела или наибольшее отклонение тела и его частей от положения равновесия.

Амплитуда определяется в угловых градусах или линейных мерах, она может определяться и условными обозначениями (полуприседание, полное приседание) или с помощью внешних ориентиров (при наклоне коснуться пола). Амплитуда зависит от строения костей и суставов, эластичности связок, мышц.

Временные характеристики движений: *длительность* движения и *темп*.

Длительность движений – это время, в течение которого движение продолжается независимо от пройденного пути.

Длительностью можно регулировать общий объем нагрузки. На выполнение разных упражнений и статических положений затрачивается разное время. Отдельные элементы техники физических упражнений выполняются с разной длительностью (замах в метании выполняется медленнее, чем бросок).

Под *темпом* понимают количество одинаково повторяющихся движений за единицу времени (темп ходьбы 120–140 шагов за мин). Темп движений отдельных частей тела зависит от их массы. Чем меньше масса тела, тем большую частоту движений можно развить. Наибольшая частота достигается в движениях пальцами руки и кистью (8–10 движений в сек), более медленные движения в локтевом и плечевом суставах и самые медленные движения туловищем (1–2 движения в сек). В циклических видах спорта темп движений

во многом зависит от длины нижних конечностей, от техники и уровня развития быстроты.

Необходимо различать «темп» и «скорость», поскольку это разные по содержанию понятия. Например, можно бежать на месте в каком-то темпе (т.е. с определенным количеством движений за единицу времени), но характеризовать эти движения по «скорости» нельзя, так как при этом нет пройденного пути.

Скорость относят к *пространственно-временным характеристикам движения*. Скорость движений определяется временем перемещения отдельных частей тела или всего тела в пространстве, т.е. отношением длины пути, пройденного за единицу времени.

Движения по скорости могут быть равномерными и неравномерными. Если скорость в течение пути не изменяется, то движения равномерные, а если изменяется, то неравномерные.

Изменение скорости за единицу времени называется ускорением. Неравномерно ускоренные движения или неравномерно замедленные движения называются резкими.

Динамические характеристики движений.

На выполнение физических упражнений влияют внутренние и внешние силы. Любое движение человека это результат приложения дополнительной мышечной силы, мышечной тяги во взаимодействии с другими внутренними и внешними силами.

К *внутренним силам* относятся пассивные, активные (ими человек может управлять) и реактивные силы двигательного аппарата. Активные – силы тяги мышц; пассивные – эластичные силы мышц, вязкость мышц; реактивные – силы, возникающие при взаимодействии отдельных частей тела в процессе движения с ускорениями.

К *внешним силам* относятся силы тяжести собственного тела (сила земного притяжения), силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды (воздуха, песка, грунта, воды, партнера в упражнении), сила тяжести снаряда (штанга, ядро, гантели, мяч).

Сила тяжести действует постоянно и всегда направлена вертикально вниз. Она является движущей силой при перемещении тела вниз (при падении и спуске с гор) и тормозящей при перемещении тела вверх.

Сила реакции опоры равна по величине силе, действующей на опору, и направлена в противоположную сторону. Она зависит от веса тела, скорости движения, от степени трения и других причин. Эта сила особенно проявляется при ходьбе на лыжах, катании на коньках и т.п.¹

Сила сопротивления внешней среды (воды, воздуха и т.п.) в одних случаях положительно, а в других отрицательно сказывается на решении двигательных задач. Например, спортсмены показывают более высокие результаты на высокогорных катках, где воздух имеет меньшую плотность, а

¹ Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 50–57.

результаты в метании снарядов (диска, копья и т.п.), наоборот, снижаются с уменьшением плотности воздуха.

При выполнении физических упражнений стремятся к возможно более полному использованию всех движущих сил при одновременном уменьшении тормозящих сил.

Ритмическая характеристика определяется как соразмерность во времени сильных, акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, относительно пассивных движений.

Ритм является комплексной характеристикой, отражающей определённое соотношение между отдельными частями, периодами, фазами, элементами какого-л. физического упражнения по усилиям, во времени и пространстве. Ритм движений присущ как повторяющимся (циклическим), так и однократным (ациклическим) двигательным действиям. Обычно ритм определяют путём измерения соотношения длительности каких-л. фаз, которые характерны для данного физического упражнения. Например, ритм в беге на коньках выражается ритмовым коэффициентом, который равен отношению времени отталкивания ко времени свободного скольжения. Для коротких дистанций это отношение равно 3,39, для средних – 0,3, а для длинных – 2,57. Отсюда видно, что бег на короткие дистанции отличается по ритмовому показателю от бега на средние и длинные дистанции. Ритм движений может быть рациональным, правильным, способствующим высокому результату и нерациональным, снижающим результаты.

В циклических упражнениях (в беге, плавании, передвижении на лыжах и т.д.) правильно выбранный, целесообразный при данных условиях ритм обеспечивает проявление необходимой скорости и достаточно длительное сохранение соответствующей работоспособности организма. В ациклических действиях (прыжках, метаниях и др.) рациональный ритм содействует наилучшей концентрации усилий и максимальному использованию двигательных возможностей человека в наиболее решающий момент выполнения упражнения. При овладении техникой физических упражнений ритм движений можно выразить музыкой, с помощью счёта, постукивания или хлопками.

Педагогическая классификация физических упражнений

В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений. В теории и методике ФВ существует следующая современная классификация физических упражнений:

- по *анатомическому признаку* (упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног, рук, спины, шеи и т.д.);
- по *структуре движений* – циклические (бег, ходьба, гребля и т.п.), ациклические (гимнастические упражнения; метание диска, молота и т.п.), смешанные (прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом и т.п.);
- по *преимущественной направленности* на развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости);

- по значению упражнений для спортивной специализации (соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные);
- по значению для решения образовательных задач (основные, подготовительные и подводящие);
- по исторически сложившимся формам физических упражнений (гимнастика, туризм, спортивные игры).

Кроме вышеупомянутых классификаций, существуют и другие, например, по признаку биомеханической структуры (статические, динамические, ациклические, циклические, комбинированные и др.), в физиологии – по признаку интенсификации загрузки (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной интенсивности).

Классификация физических упражнений имеет педагогическое значение. Знание классификации позволяет ориентироваться в большой массе двигательных действий, которые являются средствами ФВ, а при решении конкретных задач выбирать те из двигательных действий, которые для данной ситуации будут самыми эффективными.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства ФВ

Среди средств ФВ важное место занимают *оздоровительные силы природы* (солнечные лучи, воздух и вода), которые при правильном их использовании укрепляют здоровье и закаляют организм. Постоянно изменяющиеся метеорологические условия могут вызывать существенные биохимические изменения, которые приводят к определенным физиологическим и психологическим реакциям, к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

Использование оздоровительных сил природы в процессе ФВ осуществляется в 2-х направлениях:

- как сопутствующие условия в занятиях физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями они дополняют и усиливают эффективность влияния движений на организм человека;
- как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания в виде специальных процедур (водные процедуры, обливания, купания, обтирания).

Главным требованием при использовании оздоровительных сил природы является системное и комплексное их применение в сочетании с физическими упражнениями.

Гигиенические факторы – это обширная группа средств, которая условно делится на две подгруппы:

- средства, обеспечивающие жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания (нормы личной и общественной гигиены, учебы, труда, быта, отдыха, питания);
- средства, которые включаются в процесс физического воспитания (оптимизация нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами);

создание внешних условий для занятий физическими упражнениями – чистота воздуха, достаточная освещенность, удобство одежды; восстановление – баня, массаж, ультрафиолетовое облучение и т.д.).

Максимальный эффект достигается только при систематическом и комплексном применении этих средств.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Охарактеризуйте средства ФВ.
2. Как характеризуются понятия «движение», «двигательное действие», «двигательная деятельность»?
3. Классификация физических упражнений.
4. Характеристика факторов, от которых зависит эффективность применения физических упражнений.
5. Что понимается под терминами «содержание» и «форма» физических упражнений?
6. Характеристика техники физических упражнений и ее критерии.
7. Какие существуют компоненты техники физических упражнений и фазы их выполнения?
8. Что относят к пространственным, временным, пространственно-временным и динамическим характеристикам?
9. Характеристика вспомогательных средств ФВ.

Рекомендуемая литература

1. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – С. 86–117.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 63–85.
3. Основы теории и методики физической культуры: [учеб. для техникумов физ. культуры / В.М. Выдрин, А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж и др.]; под общ. редакцией А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 36–47.
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов физического воспитания и спорта: в 2 т. / под редакцией Т.Ю. Круцевич. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 111–135.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов факультета физической культуры пед. ин-тов / под редакцией Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 75–96.
6. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов педагогических ин-тов и пед. училищ / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев и др.; под редакцией Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 1988. – С. 70–86.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 32–52.

РАЗДЕЛ 1.8. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В практике ФВ особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной ДА и возрастным особенностям занимающихся.

Специальные знания и двигательные действия требуют от педагога владения определенными способами преподавания. Знание характеристики методов обучения позволяет педагогу правильно ориентироваться в их многообразии и отбирать наиболее оптимальные для решения задач обучения.

Методы обучения – это способы взаимосвязанной деятельности педагога и занимающихся, направленные на решение задач обучения.

Метод – это сумма приемов, которые применяются для решения конкретных задач.

Методический прием – это способ реализации метода в соответствии с конкретными задачами обучения. Методический прием позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. Методических приемов очень много. Расхождение в уровне преподавания предмета объясняется именно разным объемом методических приемов, которыми владеет педагог. Например, метод показа может осуществляться разными приемами – показ педагогом, показ с помощью занимающегося, показ с применением дополнительной наглядности (слайды, рисунки, жесты).

Методика – это своеобразная программа (или система средств) подбора физических упражнений, которые применяются в обучении. Например, методика обучения учащихся младших классов кувырку или методика обучения прыжкам в длину с разбега студентов.

Выбор методов обучения определяется конкретными педагогическими задачами, особенностями содержания учебного материала, уровнем подготовленности занимающихся, внешними конкретными условиями.

Выбор метода и методики также зависит от профессионального уровня педагога, его методической и технической подготовленности.

Классификация и характеристика методов

Существует три группы методов обучения¹, которые применяются в практике ФВ:

1. Словесные методы.
2. Наглядные методы.
3. Практические методы.

В первой группе средством влияния на занимающихся выступает слово, во второй – наглядность и в третьей – физические упражнения.

Словесные и наглядные методы обучения называют еще общепедагогическими, потому что они используются в любой области знаний (Рис. 10), а практические методы являются сугубо специфическими и применяются только в области ФВ.

¹ Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак-та физ. культуры пед. ин-тов / под ред. В.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1996. – С.75–96.



Рис. 10. Общепедагогические методы обучения, используемые в ФВ.

Деятельность педагога в области ФВ не мыслится без широкого использования слова. Со слова начинается учебный процесс – постановка задач занимающимся. С помощью слова педагог организует и дальнейшую свою деятельность, и деятельность занимающихся, руководит классом, группой, формирует знания, ставит перед занимающимися учебные задачи, оценивает выполнение их, активизирует занимающихся и оценивает достигнутые ими результаты в учебной деятельности в целом на занятии.

В зависимости от многообразных функций слова в практической учебной работе используются разные словесные приемы и формы.

К словесным методам обучения относятся все способы передачи знаний, опыта, что применяются педагогом. Они рассчитаны на слуховое восприятие занимающимися.

Основными из них считаются рассказ, беседа, объяснение, распоряжение, команды, указание, задание, оценка, самооценка, самоприказы, самопроговаривание, устные сообщения, отчеты и другие формы речевого воздействия. Эти методы обучения могут быть применены непосредственно самим педагогом, а также путем использования технических средств воспроизведения информации.

Рассказ – это последовательное логическое изложение фактов или явлений в их развитии. В педагогической практике рассказ широко применяется при ознакомлении занимающихся с новой игрой, с эпизодами спортивных соревнований, с фактами спортивной жизни.

Беседа – это вопросно-ответная форма, обычно сочетающаяся с объяснением или рассказом.

Как правило, выделяют:

- беседа-вводная (напоминание старого материала);
- беседа по сообщению новых знаний (в том случае, если есть предыдущие знания и опыт);
- беседа для проверки знаний.

Разновидностью беседы является *разбор* (для анализа проведенных соревнований, похода), *задание* (предусматривает постановку задач перед занятием или по ходу занятия).

Объяснение – это последовательное изложение техники выполнения движения, его закономерностей, правил, которые необходимо соблюдать.

Объяснение может быть:

- всему классу, группе или индивидуально;
- целостное, по частям или в сочетании;
- доказательное, утвердительно или образное;
- подробное или краткое;
- однократное или многократное.

При объяснении техники физического упражнения внимание занимающихся сосредоточивают на главном. Можно также задавать вопросы для того, чтобы уяснить, как занимающиеся восприняли объяснение, и этим повысить самостоятельность их суждения. Объяснение должно быть последовательным, вначале обращают внимание на главные элементы техники действия, которое разучивается. Если техника сложная, ее целесообразно объяснять и показывать по частям (расчлененный способ).

Объяснение должно быть кратким, точным, доступным для понимания учащимися разного возраста. Объяснение детям отличается образностью, яркими сравнениями и конкретностью.

В старшем детском возрасте при объяснении широко используют спортивную терминологию, характерную для определенного раздела учебной программы (гимнастика, легкая атлетика и др.). Это делает объяснение более коротким и конкретным.

Для непосредственного руководства практическими действиями занимающихся применяются указания, распоряжения, подсчет, команда.

В процессе выполнения упражнений достаточно дать простое указание на то, что нужно сделать («точнее бросок», «выше прыжок» и др.).

Распоряжение – это форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному выполнению или прекращению действий. Распоряжение не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных фраз). Например, «дежурные, раздайте мячи», «первое отделение, поставьте гимнастическую скамейку», «второе отделение, принесите стойки для прыжков». Распоряжение дается для выполнения какого-л. действия («повернитесь лицом ко мне», «станьте спиной друг к другу», «постройтесь вдоль стены»), для выполнения упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря, уборки зала и т.д. Опытные педагоги дают распоряжение немногословно, ясно, четко, с учетом возрастных особенностей занимающихся, с необходимой требовательной тональностью, но главным образом повествовательно и спокойно.

Разновидностью распоряжения является команда.

Команда – это особая форма словесного воздействия на занимающихся, с целью побуждения их к немедленному беспрекословному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Для регулирования темпа применяют подсчет, его можно заменять музыкой, задавать темп звуколидером, голосом. Положительных результатов в обучении физическим упражнениям добиваются в том случае, если речь педагога отвечает определенным требованиям: быть краткой, ясной, точной, разнообразной по содержанию и интонации. Рассказ должен быть образным.

В зависимости от того, как преподаватель подает команды, как он дает указания, распоряжения, как осуществляет подсчет, можно почти безошибочно сделать вывод о его профессиональной подготовленности.

Методические рекомендации к словесным методам:

- словесное содержание учебного материала должно отвечать особенностям занимающихся и задачам обучения;
- слово должно подчеркивать эффективность изучаемого двигательного действия;
- слово должно помогать выявлению взаимосвязи между отдельными движениями в двигательном действии;
- слово должно раскрывать основу техники физического упражнения;
- терминология должна быть точной, краткой, понятной и показательной.

Наглядные методы обучения также разнообразны.

К этой группе методов обучения относится *показ* движения. Показ, который используется в процессе обучения физическим упражнениям, отличается разновидностями:

- непосредственный показ;
- показ с помощью иллюстрирующих пособий (опосредованный показ);
- направленного прочувствования двигательного действия;
- срочной информации.

Непосредственный показ в свою очередь делится на:

- реальный показ (учитель или учащийся);
- обозначенный или условный показ;
- зеркальный показ (в сторону противоположную той, в которую следует выполнять движение);
- контрастный показ (2 варианта) – это последовательно правильный и неправильный показ с целью лучшего понимания того, что следует делать и чего избегать (не используют с детьми младшего возраста);
- показ жестами.

К *показу с помощью иллюстрирующих пособий* относят демонстрацию рисунков, кинофильмов, таблиц, кинограмм, фотоснимков, видеозаписей и др.

Методы *направленного прочувствования движения* применяются в практике ФВ при внедрении технических средств, позволяющих

принудительно задавать требуемые параметры движения и тем самым лучше прочувствовать их.

Методы *срочной информации* предусматривают экстренное получение занимающимся объективных сведений о ходе движений с целью коррекции их или сохранения заданных параметров.

Подбор наглядного метода зависит от конкретных условий процесса обучения.

Методические рекомендации к применению показа в обучении физическим упражнениям:

– показ следует применять не во всех случаях. Показывают тогда, когда занимающиеся после объяснения не могут представить движение и правильно его выполнить. В ряду случаев, даже на первом этапе обучения физическому упражнению, можно предложить занимающимся выполнить упражнение без предварительного показа (только по объяснению). После того, как они попробуют выполнить движение только с помощью словесного описания, ценность показа упражнения возрастает;

– при первоначальном показе избегают имитации движений. Идеальным считают положение, когда занимающиеся видят изучаемое физическое упражнение в целом в лучшем его выполнении с соблюдением ритма, амплитуды, интенсивности и других характеристик;

– реальный показ эффективнее, когда внимание занимающихся сосредоточено не более чем на 1–2 взаимосвязанных деталях, а также когда сокращена пауза между показом движения преподавателем и выполнением его занимающимися;

– для того чтобы суметь правильно показать двигательное действие, педагог готовится к показу. При работе с начинающими показывать упражнение могут хорошо подготовленные занимающиеся. Практический показ всегда сопровождается словесным объяснением, причем слово в этом случае играет вспомогательную роль.

Практические методы обучения.

Выше рассмотренные методы (словесные и наглядные) обеспечивают лишь создание необходимых представлений у занимающихся и усвоение знаний, но не могут сформировать у них двигательные умения и навыки, а также развить физические качества.

Эти задачи решаются путем применения практических (специфических) методов обучения (Рис. 11) в ФВ.

К практическим методам обучения относят:

– методы строго регламентированного упражнения;

– методы использования упражнений в игровой форме (игровой метод);

– методы использования упражнений в соревновательной форме (соревновательный метод).

Методы *строго-регламентированного упражнения* используются при обучении двигательным действиям и направленном развитии физических качеств.



Рис. 11. Практические методы, используемые в ФВ

Строго-регламентированное упражнение – это многократное выполнение двигательного действия с соблюдением формы, темпа и величины нагрузки¹.

Использование названных методов предусматривает:

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

Методы строго регламентированного упражнения условно разделяют на две группы:

- методы обучения двигательным действиям;
- преимущественно направленные на развитие физических качеств.

¹ Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / В.М. Выдрин [и др.]; под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 36–47.

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

- метод расчлененно-конструктивного упражнения (разучивание упражнения по частям);
- метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание упражнения в целом);
- метод сопряженного воздействия.

Метод расчлененно-конструктивного упражнения предполагает разучивание упражнения по частям с последующим их объединением в целостное действие. Этот метод применяется в следующих случаях:

- при обучении координационно сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически не связанных между собой;
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучать его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддерживать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Положительные стороны использования данного метода:

- внимание занимающихся сосредотачивается на каждой детали упражнения;
- требуются меньшие затраты физических сил;
- формируется большой запас двигательных умений.

Отрицательные стороны использования данного метода:

- трудно соединить разученные элементы по частям в целостное упражнение;
- требуется много времени для овладения двигательными действиями.

Метод целостно-конструктивного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются в целостной структуре без расчленения на части. Это позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, прыжки, метания и др.). Данный метод используется:

- при разучивании наиболее простых упражнений;
- при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям;
- при закреплении и совершенствовании двигательных навыков.

Положительные стороны использования данного метода:

- наиболее эффективный метод при обучении (движение воспроизводится в логической связи);
- целостное разучивание способствует формированию прочных условно-рефлекторных связей одновременно на все элементы двигательного действия.

Отрицательные стороны использования данного метода:

- не рекомендовано использовать для разучивания сложных физических упражнений (спортивная гимнастика, акробатика, фигурное катание);
- много тратится физических сил, потому что сочетаются трудные и легкие элементы движения;
- нечетко выполняются детали техники, которые приводят к нечеткому выполнению упражнения в целом;
- при целостном разучивании сложного движения возможны травмы.

На этапах совершенствования двигательных действий особое значение приобретают методы, которые характеризуются целостным выполнением действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств без нарушения структуры движений, так называемые методы сопряженного воздействия¹. К примеру, совершенствуя прыжок в высоту путем его целостного выполнения, применяют дополнительное отягощение строго определенного веса, не искажающее технику движений. Тем самым содействуют развитию скоростно-силовых способностей, необходимых в прыжке, в единстве с улучшением навыка прыжка.

В основе методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств, лежит определенный порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха.

Такие методы направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Их можно разделить на методы со стандартными и вариативными (переменными) нагрузками (Рис. 12).

Нагрузка – это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей².

Нагрузка, как известно, связана с расходом энергии и вызывает утомление, которое в свою очередь стимулирует восстановительные процессы в организме. Причем характер нагрузки всегда будет определять специфику приобретений, это одно из принципиальных положений теории ФВ.

Термин «нагрузка» является обобщенной характеристикой ее воздействия на организм. Принято различать «внешнюю» и «внутреннюю» нагрузку.

«Внешняя» нагрузка представляет собой количественную меру воздействия физических упражнений на организм человека. Показателями, характеризующими внешние параметры нагрузки, являются: продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений, подходов, вес отягощений и т.д.

«Внутренняя» нагрузка – это величина ответных реакций организма, вызванных выполнением физических упражнений. Эти ответные реакции

¹ Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 40 с.

² Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 69–77.

выражаются биохимическими, физиологическими, психологическими и другими сдвигами в организме, вызываемыми упражнением (степенью учащения ЧСС, увеличением легочной вентиляции, максимальным потреблением кислорода, кислородным долгом, увеличением ударного и минутного объема крови и др.).

В целом между «внешней» нагрузкой и ответными реакциями организма существует прямая связь: чем выше нагрузка, тем значительнее сдвиги в организме. По мере повышения тренированности организма одна и та же по величине «внешняя» нагрузка приводит к постепенному уменьшению ответных реакций в организме, т.е. происходит соответствующая к ней адаптация. Являясь на первых порах развивающей, нагрузка затем может стать просто поддерживающей¹. Поэтому на занятиях приходится постоянно увеличивать нагрузку, поддерживать ее в развивающем диапазоне.

Величина нагрузки зависит от двух ее структурных компонентов – *объема и интенсивности*.

Объем нагрузки – это длительность выполнения физических упражнений, суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, год и т.д.).

Количественными показателями объема в циклических видах физических упражнений является общий километраж преодолеваемых дистанций, продолжительность упражнения и количество повторений определенного задания.

В ациклических физических упражнениях объем зависит от количества повторений одного и того же упражнения, количества (разнообразия) выполняемых физических упражнений, количество комбинаций или элементов и т.д.

На занятиях ФК с преобладанием ациклических упражнений, направленных на обеспечение общей физической подготовленности, объем упражнений определяется плотностью занятий. Ее величина выражается в процентах.

Интенсивность нагрузки – это сила воздействия физических упражнений на организм в данный момент, напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени.

В циклических и ациклических видах физических упражнений интенсивность изменяется под влиянием неодинаковых факторов. Фактором, влияющим на изменение интенсивности в циклических видах упражнений, является прежде всего скорость движений, затем – специально применяемые отягощения (их средняя величина).

В ациклических движениях интенсивность упражнений зависит от:

- координационной сложности выполняемых движений;
- исходного положения (жим штанги стоя, сидя, лежа);
- формы и веса используемых снарядов;

¹ Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 50–58.

- веса, сопротивления и квалификации соперника;
- степени нервно-мышечного напряжения занимающегося (скорости движений, точности движений, увеличенной амплитуды движений и др.) необходимого для достижения большого двигательного эффекта.

В ФК для определения интенсивности применяется показатель «моторной плотности». Универсальным критерием интенсивности может быть средняя ЧСС за одну минуту работы.

Между объемом и интенсивностью существует обратно пропорциональная зависимость¹.

Нагрузку можно регулировать за счет объема и интенсивности или обоих показателей одновременно. Стойкие положительные результаты достигаются при условии, если нагрузка повышается главным образом за счет объема упражнений (т.е. увеличивается число занятий в недельном цикле, на протяжении дня, километража в занятиях циклическими видами спорта и т.д.). Только при постепенно повышающемся объеме физических упражнений периодически применяются более интенсивные движения.

Нагрузка бывает *стандартной* – практически одинаковой по своим внешним параметрам (скорости и темпу движений, весу отягощений) в каждый момент воздействия и *переменной (вариативной)*, изменяющейся в ходе выполнения упражнения.

Применение стандартных нагрузок обеспечивает долговременные морфофункциональные приспособительные перестройки в организме человека, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепление и совершенствование двигательных навыков. Однако длительное применение однообразных нагрузок может тормозить рост физических качеств, привести к переутомлению занимающихся, вызвать у них потерю интереса к занятиям. Поэтому непрерывным варьированием применяемых нагрузок создаются условия, при которых уменьшается возможность появления переутомления, активизируются восстановительные процессы в организме, усиливаются адаптационные перестройки функций и структур организма, лежащих в основе развития соответствующих качеств.

Нагрузка может иметь *непрерывный характер*, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо *прерывный*, когда между повторениями одного и того же упражнения или разных упражнений имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности, снизившейся в результате нагрузки.

На величину нагрузки влияют *форма и продолжительность организации отдыха*.

Отдых представляет собой время, необходимое для восстановления работоспособности.

По характеру отдых может быть *активным и пассивным*.

¹ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 229–232.

Активным отдыхом называется такой, при котором для ускорения восстановления работоспособности применяются специальные движения и действия. После монотонно повторяющихся движений активный отдых в 2-3 раза эффективнее пассивного¹. В этих случаях он дает положительные результаты независимо от степени утомления.

В циклических видах спорта наиболее целесообразная форма отдыха в перерывах между упражнениями – продолжение того же циклического движения, но с меньшей интенсивностью. Следовательно, чтобы быстрее и лучше восстановить силы непосредственно после финиша, необходимо некоторое время (3-5 мин) продолжать движение (бегуну бежать «трусцой», пловцу понемногу двигаться в воде и т.д.). Резкое прекращение движений после интенсивного бега может стать причиной растяжений и разрывов мышц и сухожилий или вызвать так называемый гравитационный шок (кратковременное обморочное состояние). Медленная ходьба – лучшая форма отдыха также после ациклических упражнений.

Пассивный отдых состоит в прекращении каких-либо специальных движений (отдых стоя, сидя или лежа).

В ФВ применяются оба указанных вида отдыха. При этом, если на занятии между частями нагрузки используются оба вида, то рекомендуется сразу же за нагрузкой дать активный отдых. Он обеспечит плавный переход от активности к покою, что с точки зрения физиологии является непреложным правилом, а затем применяют и пассивный отдых. В целом же выбор вида отдыха определяется многими факторами, решающим из которых обычно является величина утомления.

Активный отдых менее целесообразен после утомительных упражнений в видах спорта, которые состоят из разнообразных по структуре движений, оказывающих воздействие на всю двигательную сферу. В этих видах спорта (баскетбол, хоккей, бокс и т.п.) во время коротких перерывов отдыхают сидя, а не делают какие-либо специальные движения для восстановления.

На занятиях ациклическими видами спорта время, отведенное на перерыв для отдыха, делят на 3 части: первая – 25% времени отдыхают пассивно; во второй 50% – активно и в третьей 25% времени – пассивно. В перерывах и после окончания движений, вызывающих местное утомление, выполняют упражнения на расслабление и применяют массаж или самомассаж и т.д.

В рамках одного занятия между частями нагрузки возможны три типа интервалов отдыха, в каждом из которых могут быть элементы активного и пассивного видов. В основе этих типов отдыха лежит эффект восстановления работоспособности, зависящий от их продолжительности².

¹ Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов физического воспитания и спорта: в 2 т. / под редакцией Т.Ю. Круцевич. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 22–110.

² Теория и методика физической культуры (курс лекций): учеб. пособие для аспирантов и студентов высших и средних учеб. заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб, 1998. – С.78–90.

Ординарный, или полный тип отдыха. Обычно это такая продолжительность отдыха, которая обеспечивает к моменту очередной нагрузки относительно полное восстановление работоспособности. Продолжительность такого отдыха имеет широкие колебания и зависит от объема и интенсивности работы (от десятка секунд до нескольких минут). Подобные паузы отдыха применяются, прежде всего, при развитии мышечной силы, быстроты и координации движений.

Жесткий, или неполный отдых. Этот тип интервала обеспечивает лишь частичное восстановление работоспособности, и очередная нагрузка дается в фазе менее значительного недовосстановления. Короткие интервалы характеризуются сравнительно значительным недовосстановлением (5–10%), ЧСС – 130–140 уд./мин, дыхание учащенное, субъективной готовности к работе нет. Повторное выполнение нагрузки в этом случае ведет к снижению интенсивности упражнения (скорости передвижения, темпа движения, силы и т.д.). Обычно данный отдых используют для развития специальной выносливости.

Суперкомпенсационный, или экстремальный отдых. По величине это самый продолжительный интервал отдыха, при котором очередное выполнение нагрузки совпадает с фазой повышения работоспособности. В реальной практике в рамках одного занятия он встречается редко, обычно наблюдается при переходе от разминки к выполнению основной нагрузки по развитию скоростных способностей, при скоростных кратковременных максимальных нагрузках. Чаще всего суперкомпенсационный интервал целесообразен не в рамках одного занятия, а в системе занятий.

Классификация методов строго регламентированного упражнения, основу которого составляет различный порядок сочетания и регулирования нагрузки и отдыха, представлена на рисунке 12.

Равномерный метод (стандартно-непрерывный) характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений. Например, при прохождении дистанции в беге колебания скорости не превышает 3% от средней скорости. Такой бег можно считать равномерным¹.

Этот метод стимулирует развитие механизмов кислородного, аэробного энергообеспечения, или, другими словами, способствует развитию общей выносливости. Интенсивность работы по показателям пульса такая, чтобы не выходила за пределы ПАНУ (порог анаэробного обмена), т.е. ЧСС не должна быть выше 160 уд./мин. В спортивной практике, когда стоит задача максимального повышения аэробных возможностей, ЧСС может быть в пределах 165–190 уд./мин.

¹ Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 69–77.

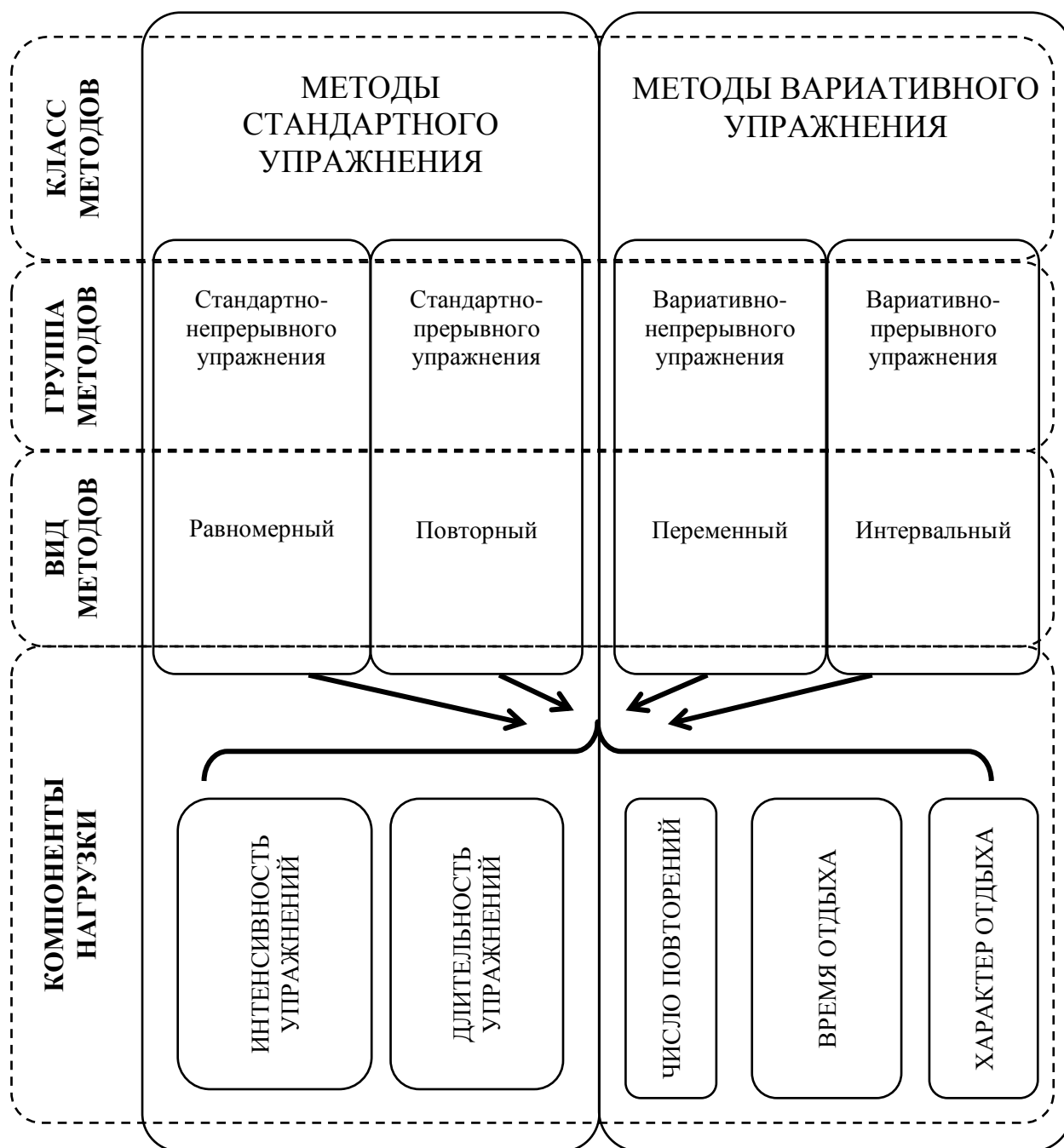


Рис. 12. Классификация методов, связанных с нормированием и управлением нагрузкой в процессе выполнения упражнения

Метод равномерного упражнения может быть реализован не только применительно к циклическим видам, но и к ациклическим, к примеру, многократные приседания, отжимания, поднятие незначительных отягощений и т.п.

Физическая нагрузка при равномерном подходе в рамках одного занятия регулируется за счет изменения объема (продолжительности) работы, т.к. ее интенсивность остается относительно постоянной величиной, либо путем изменения интенсивности при той же продолжительности.

Переменный метод (вариативно-непрерывный) представляет собой непрерывную физическую работу с изменяющейся интенсивностью. Метод

обладает большими педагогическими возможностями по сравнению с равномерным методом, т.к. позволяет совершенствовать не только общую выносливость, но и ее специфические виды.

Ценность данного метода состоит в том, что по ходу непрерывной продолжительной работы организму постоянно предъявляются более высокие требования.

Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях. В циклических упражнениях нагрузка регулируется за счет варьирования скорости передвижения. Нагрузка может изменяться от умеренной до соревновательной. От изменения скорости и длительности выполнения упражнения зависит характер физиологических сдвигов в организме, что, в свою очередь, ведет либо к развитию аэробных, либо аэробно-анаэробных возможностей.

В ациклических упражнениях переменный метод реализуется путем выполнения упражнений, непрерывно изменяющихся как по интенсивности, так и по форме движений.

Выделяют¹ несколько вариантов переменного метода:

1) с ритмичным колебанием интенсивности – одинаковые периоды работы с повышенной интенсивностью чередуются с такими же периодами работы пониженной интенсивности;

2) с неритмичными колебаниями интенсивности и длительности мышечной работы (бег на местности в течение длительного времени от 30 мин. до 2 часов с разной скоростью);

3) с неритмичными колебаниями интенсивности, зависящей от решения определенных технико-тактических задач (при отработке тактики «рваного бега» в легкой атлетике).

Преимущества этого метода заключается в том, что он устраняет монотонность в работе. Смена интенсивности выполнения упражнения требует постоянного переключения физиологических систем организма на новые, более высокие уровни функционирования, что в конечном итоге содействует развитию быстроты их выработки, повышению способности к одновременной перестройке всех органов и систем. Чередование скоростей и напряжений в циклических упражнениях дает возможность совершенствовать двигательные качества и технику движения.

Повторный метод (стандартно-повторный) является наиболее универсальным методом ФВ, т.к. он необходим для развития практически всех физических качеств, а также для процесса обучения двигательным действиям. Разучивание техники движений при целостном или расчлененном методе предполагает обязательное многократное повторение двигательного действия. Физические качества человека также совершенствуются только в результате повторного выполнения работы.

¹ Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физической культуры / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 97–104.

Сущность повторного метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяются через определенные промежутки отдыха. В результате этого в организме уменьшаются морфофункциональные сдвиги, т.е. одна и та же нагрузка осуществляется более экономно. Это позволяет проявлять физические усилия (силовые, скоростные и т.д.) на высоком, зачастую максимальном уровне. Поэтому повторный метод является одним из основных специфических методов развития, прежде всего скоростных способностей человека.

В практике повторный метод применяется в нескольких вариантах:

1. Повторная работа с равномерной непредельной интенсивностью (90-95% от максимальной) для выработки необходимого темпа и ритма в соревновательных упражнениях, для стабилизации техники на высокой скорости и пр.

2. Повторная работа с равномерной предельной интенсивностью. При применении коротких отрезков с целью развития скоростных способностей и более длинных отрезков для максимального развития скоростной выносливости и максимального воздействия на волевые качества.

Преимущества повторного метода состоят, прежде всего, в возможности точной дозировки нагрузки, а также ее направленности на совершенствование экономичного расходования энергетических запасов мышц, устойчивости их к недостатку кислорода и в совершенствовании мышечного обмена.

Интервальный метод (переменного интервального упражнения). Нагрузка в рамках этого метода также прерывается интервалами отдыха, тогда как их продолжительность (в этом суть метода) недостаточная для полного восстановления. Обычно между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, т.е. очередная нагрузка дается в фазе неполного восстановления работоспособности. Поэтому данный метод используется преимущественно для развития специфических видов выносливости (скоростной, силовой).

Метод не рекомендуется применять на начальных этапах занятий, потому что он оказывает сильное воздействие на ССС и может привести к перенапряжению и появлению негативных изменений в сердечной мышце. Обычно его применяют высококвалифицированные спортсмены, имеющие хорошую и достаточную специальную ФП.

Требованиями к использованию интервального метода являются:

– интенсивность выполнения однократной нагрузки должна быть достаточно высокой (предельной или околопредельной) для данного упражнения и чтобы ЧСС к концу работы была 160–180 уд./мин;

– продолжительность одного повторения определяется специфическими требованиями спортивной специализации и может колебаться в достаточно широких пределах – от нескольких десятков секунд до полутора-двух минут;

– интервал отдыха между повторениями – до неполного восстановления работоспособности, между сериями он может возрастать (ЧСС должна быть в пределах 120–140 уд./мин). Отдых может быть активным либо пассивным,

упражнения повторяются сериями. Общее число повторений упражнений может быть от 10–20 до 20–30¹.

Комбинированные методы упражнения. В практике ФВ возможны самые разнообразные варианты комбинирования особенностей, которые характеризуют отдельные методы: *метод повторно-прогрессирующего упражнения, метод стандартно-вариативного упражнения, метод повторного упражнения с переменным интервалом.*

Перечисленные методы в практике зачастую комбинируют. Это обусловлено тем, что не всякий материал позволяет применять тот или иной метод «в чистом виде», а с другой – тем, что объединение особенностей различных методов дает возможность более гибко регулировать нагрузку и отдых, эффективно воздействовать на определенные приспособительные процессы и более целесообразно управлять развитием необходимых качеств и навыков. Возможны самые разнообразные комбинации этих методов: повторный метод может сочетаться с переменным, переменный с равномерным, повторный с интервальным и т.д.

Комплексный характер деятельности способствует разностороннему развитию физических качеств в органической взаимосвязи их друг с другом и создает благоприятные условия для совершенствования двигательных координаций.

Методы упражнения могут быть аналогичными описанным выше, но с характерными особенностями для данной деятельности. Так, метод повторного упражнения при комплексном использовании заключается в стереотипном воспроизведении всего комплекса движений или действий, которые рассматриваются в данном случае как одна целостная нагрузка.

Метод непрерывного упражнения реализуется в поточном, слитном выполнении движений или действий, составляющих комплекс, а также в слитном повторении всего комплекса. Метод же интервального упражнения отличается, в частности, тем, что интервалы отдыха могут вводиться как между элементами комплекса, так и между повторениями его в целом.

Наряду с этим существуют организационно-методические формы, специально предназначенные для комплексного использования различных физических упражнений. Это КТ, которая включает ряд вариантов, рассчитанных на комплексное развитие различных физических качеств.

КТ – специальная комплексная организационно-методическая форма проведения занятий, предназначенная для комплексного использования различных физических упражнений, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Ее основу составляет циклическое повторение комплекса физических упражнений, подобранных в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций» (мест для занятий с соответствующим оборудованием), которые располагаются на площадке в форме замкнутого круга. Занимающиеся

¹ Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Мн.: Высшая школа, 1985. – 256 с.

переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Главная цель КТ – направленное развитие физических качеств. Такая цель предусматривает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальном дозировании физических упражнений.

КТ имеет преимущество над другими методами развития физических качеств, поскольку решает эти задачи в комплексе с морально-волевой подготовкой, что способствует развитию личности с учетом индивидуальных способностей и возможностей. В процессе применения КТ педагог дает конкретную программу действий и контролирует ее выполнение, дает оценку результатам. Занимающиеся в свою очередь получают задания, осмысливают их и выполняют.

В процессе КТ совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся достигается за счет строгой регламентации физической нагрузки, установленной последовательности смены физических упражнений, разносторонним их влиянием на нервно-мышечную систему и внутренние органы.

Особенностью организации деятельности занимающихся при использовании метода КТ является то, что занимающиеся распределяются по группам (4–6 человек в каждой) и размещаются по разным местам (станциям), расположенным по кругу. Группы под руководством педагога на каждой станции одновременно и многократно (циклично) выполняют определенные сравнительно простые и знакомые физические упражнения, а затем по команде переходят на другую станцию, где выполняют очередные упражнения. Смена станций проводится до тех пор, пока круг станций не пройдет каждая группа.

Существует несколько вариантов КТ (по сложности, объему, интенсивности, общей нагрузке на организм занимающихся):

– прохождение «круга» с выполнением на каждой станции упражнений в течение установленного времени в произвольном темпе, по возможности точно и согласованно, или повторение упражнений определенное количество раз в заданном темпе;

– прохождение «круга», выполняя на каждой станции упражнение как можно большее количество раз в течение установленного времени;

– прохождение «круга» за более короткое время с повторением на каждой станции указанное количество определенных физических упражнений.

Каждый из этих вариантов применяется в зависимости от задач и содержания занятия, в котором планируется использование КТ. При этом учитывают особенности возраста, пола, состояние здоровья, уровень ФР и двигательной подготовленности занимающихся.

Общие практические рекомендации по использованию метода КТ

1. Комплексы упражнений КТ включают в основную часть занятия после обучения двигательным действиям.

2. В комплексы упражнений КТ включают упражнения, которые составляют основное содержание данного занятия (если в основу его включена гимнастика, то и в комплекс упражнений КТ включают хорошо освоенные занимающимися несложные гимнастические упражнения, если основное содержание занятия спортивные игры, то включают элементы данной игры и т.д.);

3. КТ на занятиях составляет относительно самостоятельный подраздел, для которого отводится до 20 мин в его основной части.

4. Включая КТ в занятие, сначала знакомят занимающихся с наиболее простым (первым) вариантом. При этом для прохождения круга включают не более 4–6 станций.

5. Часть занятия, в которую планируется включить комплекс упражнений КТ, может быть использована для ознакомления занимающихся с упражнениями на каждой из станций.

6. Не используют один и тот же комплекс упражнений в течение длительного времени. Через 4–6 занятий упражнения заменяют полностью или частично.

7. При проведении КТ возможно использование наглядных пособий: таблицы с названием или схематичным изображением упражнений, где указано количество повторений.

Перед выполнением упражнений для развития быстроты, а также между повторением таких упражнений, используют отдых (желательно в активной форме).

Нагрузка с помощью специальных упражнений для развития выносливости согласовывается с общей нагрузкой комплекса упражнений КТ.

Правило дозирования нагрузки в КТ заключается в возможности с достаточной точностью увеличивать или уменьшать нагрузку в зависимости от поставленных задач, с учетом возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности занимающихся.

Если мощность и продолжительность нагрузки подобрана правильно, то показатель ЧСС в условиях покоя и нагрузки в серии занятий будет иметь тенденцию к снижению. В случае, когда ЧСС при одинаковой мощности тренировочной нагрузки на протяжении определенного периода занятий снижается на 10 уд./мин, мощность нагрузки повышают с таким расчетом, чтобы ЧСС увеличилась до тренировочного уровня.

Если после прохождения круга ЧСС у занимающихся повышается до 140–160 уд./мин, то это нормально. В конце паузы отдыха частота пульса снижается до уровня состояния покоя. Как правило, комплекс КТ состоит из 4–10 упражнений, т.е. в круг входит от 4 до 10 станций. Продолжительность выполнения упражнений на каждой станции должна быть в пределах 20–30 сек, а продолжительность перерывов и отдыха при переходах от одного упражнения к другим сначала достигает 30 сек, а дальше постепенно сокращается до 20, 15 и 10 сек. Это значительно повышает общую нагрузку на занятиях.

Продолжительность КТ в целом может быть доведена до 15–20 мин. При включении в КТ игр учитывают, что на каждую игру затрачивается от 3 до 6 мин.

Метод частично-регламентированного упражнения (игровой и соревновательный методы)

Метод частично-регламентированного упражнения (игровой и соревновательный) характеризуется свободным выбором двигательных действий занимающимися для решения двигательной задачи.

Игровой метод и его характерные признаки:

- соперничество и эмоциональность в игровых действиях занимающихся;
- изменчивость условий;
- отсутствие строгой регламентации;
- комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и физических качеств.

Соревновательный метод и его характерные признаки:

- главная задача – победить;
- требует максимального проявления физических и психических сил занимающихся;
- ограниченные возможности педагога в управлении действиями учащихся, в регуляции их физической нагрузки.

Требования, которые предъявляются к практическим методам обучения:

- разучивать двигательное действие в реальной обстановке, в которой потом будут применяться изученные навыки;
- первоначальное разучивание упражнения проводить в облегченных условиях (более простые условия выполнения, меньший темп и скорость);
- обучение начинать с целостного разучивания двигательного действия, а затем, если необходимо, выделить отдельные элементы, требующие более тщательного изучения.

Общие требования к выбору методов обучения:

- соответствие метода поставленным задачам обучения (учить, повторить, усовершенствовать, закрепить). Задание должно быть конкретным;
- обеспечение воспитательного характера обучения (при выполнении физического упражнения преодолеть страх, проявить волю, оказать помощь товарищу);
- взаимосвязь методов и принципов обучения;
- соответствие специфике учебного материала;
- соответствие индивидуальной и групповой подготовленности занимающихся;
- соответствие индивидуальным особенностям и возможностям занимающихся;
- соответствие условиям проведения занятий;
- использование разнообразных методов обучения.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Определение понятий «метод», «методический прием», «методика».
2. Характеристика методов использования слова.
3. Какие приемы метода слова используются в процессе ФВ?
4. Требования к методу наглядного восприятия.
5. Характеристика метода частично-регламентированного упражнения.
6. Характеристика метода строго-регламентированного упражнения.
7. Какие методы применяются при обучении двигательным действиям?
8. Характеристика методов, связанных с нормированием и управлением параметрами нагрузки в процессе выполнения упражнения.
9. В чем суть организационно-методической формы занятий «Круговая тренировка»?
10. Какие общие требования предъявляются к использованию методов обучения?

Рекомендуемая литература

1. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – С. 118–143.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 63–85.
3. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: [учеб. пособие для пед. спец. вузов] / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – С. 94–98.
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов физического воспитания и спорта: в 2 т. / под редакцией Т.Ю. Круцевич. – Т. 1.: Общие основы теории и методики физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 111–135.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов факультета физической культуры пед. ин-тов / под редакцией Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 75–96.
6. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов педагогических ин-тов и пед. училищ / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев и др.; под редакцией Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 1988. – С. 50–65.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 58–82.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 32–52.

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

РАЗДЕЛ 2.1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

В процессе ФВ занимающихся обучают различным ДД, что составляет специфический предмет обучения. Их освоение опирается на системные знания, строится в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков.

Двигательное умение и навык, как известно, представляют собой поведенческие двигательные акты, направленные на решение двигательных задач.

Для ДУ характерны неустойчивость и изменчивость двигательного действия, относительная изолированность движений, а также существенная роль мышления в непосредственном управлении движениями. Следовательно, ДУ – это способность, приобретенная в результате обучения, опыта и т.п., осознанно совершать ДД, которая характеризуется ведущей ролью мышления в непосредственном управлении движениями и отсутствием устойчивой системности движений¹.

Навык отличается стабильностью и относительной стандартностью действий, автоматизированным управлением движениями и их системностью. Таким образом, ДН – это способность к осуществлению ДД, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями и их устойчивой системностью.

К числу характеристик первоначального ДУ относятся:

- постоянная концентрация внимания в процессе ДД на составляющих компонентах данного действия;
- нестандартность параметров и результата при воспроизведении ДД.

К числу характеристик ДН обычно относят:

- направленность сознания по ходу ДД не столько на отдельных деталях действия, сколько на реализации общей цели;
- повышенную устойчивость техники движения по отношению к сбивающим его факторам;
- выраженную слитность действия и сокращение времени на его выполнение.

Взаимосвязь ДУ и ДН состоит прежде всего в том, что ДУ служит основной предпосылкой формирования ДН в процессе обучения ДД. В свою очередь, ДН, возникший на основе первоначального ДУ, может стать предпосылкой возникновения нового, более сложного ДУ. На основе ранее усвоенных знаний и навыков формируются ДУ высшего порядка, т.е. навык является необходимым фактором и условием формирования умения,

¹ Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 193 с.

успешности ДД. Для ДУ и ДН характерна строгая дифференциация, но это не исключает их неразрывного единства.

Для рационального построения процесса обучения ДД необходимо учитывать то, что любое ДУ и ДН включают в себя компоненты ранее сложившихся умений и навыков. Взаимодействие уже сложившихся и новых компонентов ДУ и ДН может быть односторонне направленным и обоюдным, положительным и отрицательным, прямым и косвенным.

При положительном взаимодействии ранее сформированное умение или навык содействует формированию, становлению других, а при отрицательном – препятствует, т.е. затрудняют процесс изучения и закрепления последующих ДД.

Односторонне направленное взаимодействие отмечается тогда, когда формирование одного ДН содействует становлению другого, а обратного влияния не обнаруживается. Обоюдное взаимодействие приводит к ускоренному освоению ДН в условиях взаимного двустороннего влияния одного ДН на другой.

Прямое взаимодействие компонентов ДН характеризуется тем, что формирование одного компонента оказывает непосредственное влияние на становление другого в движениях со сходной координационной и двигательной структурой.

Косвенное (опосредованное) взаимодействие компонентов ДН – это когда результат формирования ДН вначале не обнаруживается, а спустя некоторое время эффект проявляется через промежуточные связи.

Тип взаимодействия компонентов ДУ и ДН зависит как от особенностей содержания и структуры ДД, так и от стадии и условий их формирования¹. К тому же, при обучении ДД формируются не столько ДН, сколько ДУ.

Задачи, на решение которых нацелено обучение в многолетнем процессе ФВ, конкретизируются применительно к основным направлениям системы ФВ. В общеподготовительном направлении реализуются задачи общего физкультурного образования, предусматривающие получение основных физкультурных знаний и жизненно важных ДУ и ДН, в том числе таких, которые связаны с ДД и наиболее широко используются в жизненной практике, служат элементами для построения новых ДД. Значительное место в этом направлении отводится обучению подготовительным упражнениям, применяемым в качестве подводящих к основным ДД и в качестве средств развития физических качеств.

В профессионально-прикладном направлении задачи обучения конкретизируются в соответствии с особенностями непосредственной подготовки к избранной профессиональной деятельности. Здесь наряду с углублением специальных знаний предусматривается углубленное освоение,

¹ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 64–74.

формирование и совершенствование новых ДУ и ДН, способствующих успеху в избранной профессиональной деятельности¹.

Реализация намеченных задач в процесс обучения тому или иному ДД зависит от имеющихся к началу обучения объективных и субъективных предпосылок. К числу таких предпосылок относятся:

– готовность самого обучающего к решению конкретных задач преподавания;

– готовность обучающихся к разучиванию действия;

– наличие ряда содействующих этому условий.

Готовность обучающихся к практическому разучиванию ДД характеризуется тремя основными компонентами:

– состоянием физических качеств, необходимых для выполнения ДД;

– двигательным опытом;

– личностно-психическими факторами, определяющими характер поведения при выполнении ДД. Эти компоненты готовности могут складываться далеко не одновременно, на них в процессе ФВ направленно воздействуют.

В процессе ФВ осуществляется постоянное обучение тем или иным ДД. Одни из них формируются в качестве ДУ, другие – в качестве ДН, третьи, многократно преобразуясь, приобретают свойства ДУ и ДН. Если рассматривать процесс обучения отдельно взятому ДД, доводимому до сформированного в определённой степени ДН, то правомерно говорить об относительно завершённом цикле обучения этому ДД. В таком цикле выделяют три последовательных этапа:

– этап начального разучивания ДД;

– этап углубленного разучивания ДД;

– этап закрепления и совершенствования, который имеет своим результатом сформированный до необходимой степени ДН².

Обучение на *этапе начального разучивания ДД* направлено на формирование умения его выполнять. Отсюда и основные задачи:

1. Сформировать в первоначальном виде представления о ДД. Она предполагает:

– осознание и осмысление общей технической структуры ДД на базе соответствующих знаний;

– формирование зрительных, двигательных и чувственных представлений о разучиваемом ДД.

2. Освоить целостную структуру ДД и изучить основу техники движения. Эта задача предусматривает:

– использование доступных и простых ДД в построения новой техники движения;

¹ Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин [и др.]; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 92–106.

² Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

– формирование основ техники движений и закрепление ведущего звена в облегченных условиях;

– предупреждение и устранение ошибок в технике движений с использованием средств наглядного и словесного воздействия.

В числе основных средств обучения на начальном этапе существенное место занимают слово и образ, составляющие основу речевых и наглядных методов обучения ДД. По мере освоения и правильного выполнения ДД, увеличивается удельный вес методов строго регламентированного упражнения.

Из числа методов речевого воздействия широкое значение приобретают объяснительный рассказ и инструктирование, содействующие пояснению основ техники ДД, раскрывающие механизмы его техничного исполнения, описывающие основные опорные точки, которые входят в его ориентировочную основу. Наряду с этим при демонстрации и первых попытках выполнения ДД используются сопроводительные пояснения, оценочные суждения и корректирующие замечания.

В составе наглядно-демонстрационных средств и методов на этом этапе ярко представлены методы непосредственной наглядности и опосредованной демонстрации – рисованные, графические наглядные пособия и предметные аналоги действия, кинограммы, циклограммы, видеозаписи и т.д. В начале формирования ДД, когда связанные с ним мышечно-двигательные ощущения ещё недостаточно определены, ведущую роль в системе чувственной информации о его параметрах и условиях выполнения играют зрительные и слуховые восприятия. На формирование их и направлены в первую очередь методы сенсорного воздействия¹.

Среди практических методов изучения ДД на этом этапе во многих случаях пользуются методом расчленено-конструктивного упражнения – освоение технических элементов и последовательное их соединение в целое. Так поступают, если ДД достаточно сложное и поддается разделению на относительно самостоятельные операции. Если же расчленение ДД искажает саму его суть, ведущую роль играет метод целостно-конструктивного упражнения. При этом ДД обычно упрощают в деталях, особое внимание уделяя подводящим упражнениям, используя ряд частных вспомогательных методических приёмов и подходов. В этих целях широкое использование получили методические приёмы прочувствования движения, соблюдения заданных параметров движений, срочной информации и коррекции отклонений.

Применяя эти или другие средства и методы в процессе разучивания ДД, имеют в виду, что облегчение и внешняя его регламентация не должны быть чрезмерными. Разучивание ДД начинается с сообщения знаний о главной двигательной задаче и способах её решения. Практически одновременно ДД наглядно демонстрируется в достаточно совершенном исполнении. Демонстрация при этом обеспечивается самыми разнообразными средствами и

¹ Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 114–158.

приёмами (натуральный показ, показ кино- и видеозаписей в обычном, замедленном и ускоренном темпе, с выделением подготовительных и основных фаз действия и сопроводительными пояснениями и т.д.). Пояснительные сведения о технике движений дают по возможности в сочетании с демонстрацией самих движений и наглядных пособий. Выразительная и эмоционально привлекательная демонстрация, как правило, активизирует интерес и желание научиться выполнять ДД.

Методическое мастерство преподавателя при формировании представления о ДД в немалой степени определяется тем, насколько он способен вызвать у обучающихся точные ассоциации между поставленными двигательными задачами, сообщаемой информацией и имеющимся двигательным опытом.

В рамках отдельного занятия (урока) наиболее благоприятные условия для выполнения упражнений, направленных на формирование нового ДД, обеспечиваются обычно в первой половине занятия, когда обучающиеся находятся в состоянии оптимальной оперативной работоспособности. Как только в процессе повторения разучиваемого ДД из-за утомления начинают возникать ошибки, ухудшаться точность и другие качественные характеристики движений, занимающиеся прекращают выполнять его, или удлиняют интервалы отдыха между повторениями. При этом интервалы отдыха, с одной стороны, должны быть достаточно продолжительными для восстановления оперативной работоспособности, текущего осмысления результатов предыдущей попытки и психической настройки на очередную попытку, а с другой – не могут быть слишком продолжительными, при которых исчезают разминочный эффект подготовительной части занятия и положительное последствие предыдущей попытки. Число повторений в этих условиях относительно небольшое и зависит от сложности ДД.

Между занятиями избегают длительных перерывов при изучении ДД, к обучению обращаются на каждом очередном занятии и проводят их с относительно небольшими интервалами.

Первые попытки выполнить новое ДД обычно сопровождаются более или менее существенными отклонениями от заданного образца. Типичны при этом такие отклонения, как:

- а) лишние, ненужные компенсаторные движения;
- б) искажение пространственных параметров движений (неточность их по направлению, амплитуде и т.д.);
- в) отклонения от заданных временных и пространственно-временных параметров движений (несвоевременное начало следующих друг за другом движений, замедленность их и т.д.);
- г) излишние затраты мышечных усилий, закрепощённость, скованность движений;
- д) искажение общего ритма ДД.

На этапе начального разучивания ДД причины ошибок могут быть различными:

1. Недостаточная подготовленность обучаемых к разучиванию ДД, в частности, недостаточная степень развития силовых, скоростных и (или) других двигательных способностей, проблемы в двигательном опыте, недостаточная степень развития волевых качеств и слабость психической установки к ДД.

2. Изъяны в информации, сообщаемой преподавателем при формировании представления о ДД (её неполнота, недостаточная доходчивость и т.д.), несовершенство методов ее передачи.

3. Искажение воспринятой информации в результате неадекватного освоения ее обучающимися, недостаточный самоконтроль.

4. Негативное влияние фактора утомления.

5. Неблагоприятные внешние условия выполнения ДД (некачественное учебное оборудование, отсутствие технических средств обучения)¹.

При обеспечении педагогического контроля учитывают данные самоконтроля за построением ДД и самооценку качества выполнения входящих в него операций. Следовательно, преподаватель обычно уделяет особое внимание совершенствованию самоконтроля учащимися. Для этого наряду с традиционными методами используются такие, как выполнение занимающимися заданий по моделированию ДД в различных формах. Важно, чтобы в итоге начального разучивания ДД занимающиеся научились правильно описывать его ориентировочную основу в словесной или иной форме.

Контроль за становлением собственно исполнительской стороны ДД ведётся на основе оценки отклонений выполняемых движений от заданных параметров. Большой частью в массовой практике обучения движениям эти отклонения выявляются преподавателем визуально.

Средствами, облегчающими самоконтроль на первом этапе разучивания ДД, являются также различного рода ориентиры и предметные ограничители, вынуждающие соблюдать заданные параметры движений (разметка площадки или зала, направляющие плоскости оборудования, набивные мячи, щиты и другие предметные препятствия, мешающие отклонениям от необходимых параметров движений и т.д.).

Целью *этапа углубленного разучивания ДД* является завершение формирования ДД в качестве ДУ, обеспечив законченное освоение его как в деталях, так и в целом.

Среди основных задач названного этапа выделяют:

1) оптимизация обучения ДД;
2) пополнение, углубление и конкретизирование знаний и представлений обучающихся о ДД;

3) усовершенствование техники выполнения ДД, точности движений во времени, в пространстве и по величине усилий. При этом добиваются их общей слаженности и ритмичности в составе целостного ДД при постепенно усложняющихся условиях его выполнения.

¹ Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / А.М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – С. 111–127.

Соотношение средств и методов обучения ДД на втором этапе существенно изменяется. Доминирующее место на этом этапе занимает практическое воспроизведение ДД методом целостного упражнения. Расчленение ДД для избирательной отработки деталей техники применяется в норме на втором этапе лишь как вспомогательный методический прием, поскольку это связано с отступлением от формируемой целостной структуры движений. По мере закрепления техники ДД наряду со стандартно-повторным упражнением вводятся определенные разновидности вариативного упражнения. При этом направлены лишь условия его выполнения и детали техники при точно заданных пределах варьирования, детализируется объяснение, аналитический разбор выполнения действия в сочетании с методами самостоятельного приобретения знаний обучающимися и углубленного их осмысления. Шире, чем на первом этапе, используются и методы идеомоторного упражнения. Они играют большую роль в уточнении представлений о ДД и его фактических параметрах. На втором этапе не утрачивают своего значения средства и методы обеспечения наглядности, аппаратные и другие технические средства обучения. Демонстрация ДД приобретает избирательный характер, проводится в единстве с углубленным анализом механизмов техники ДД, на которых концентрируется внимание с помощью наглядно-демонстрационных средств.

Одна из типичных черт методики углубленного разучивания ДД – постепенное усложнение заданий по концентрации внимания на «опорных точках» в каждый текущий момент времени. Если, выполняя движения, на первом этапе с трудом удастся контролировать хотя бы по одной «опорной точке» в каждый текущий момент времени, то по мере усвоения ДД становится возможным удерживать в сфере внимания одновременно несколько «опорных точек», контролировать и регулировать с опорой на них основные моменты действия¹.

Совершенствованию ДД способствует и выполнение так называемых контрастных и сближаемых заданий, связанных с уточнением «опорных точек» и параметров совершаемых движений. Например, при разучивании броска мяча по баскетбольному кольцу контрастное задание заключается в поочередном выполнении бросков с неодинаковых расстояний (например, броски с 5 и 8 м), при сближении заданий разница в расстоянии постепенно уменьшается (например, броски с 6,5 и 5,5 м, 6 и 5,5 м). Использование таких заданий, как свидетельствуют практический опыт и экспериментальные данные, помогает добиваться весьма тонких мышечно-двигательных дифференцировок, а в связи с этим и высокой точности движений. Аналогичную роль может играть направленное варьирование предметных и других внешних условий выполнения ДД (бег в гору и под уклон, прыжки через планку различной высоты, метание мяча из кругов различного диаметра и т.д.).

¹ Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 72–105.

В числе методических подходов и приемов уточнения представлений о ДД на рассматриваемом этапе эффективными являются и такие, как выполнение ДД в усложненных условиях. Например, ведение упражнений, при которых ограничивается или полностью исключается зрительный самоконтроль (с помощью специальных очков с ограничителями, повязок и других приспособлений), достигается более совершенное управление движениями.

Частота занятий на втором этапе разучивания ДД в массовой практике обучения остается обычно такой же, как и на первом этапе. Вместе с тем, в спортивной тренировке и других случаях углубленного разучивания ДД (производственная физическая культура) она увеличивается. В рамках отдельных занятий общий объем и интенсивность нагрузки, частота упражнений возрастают. Число повторений ДД в пределах отдельного занятия может достигать на втором этапе значительных величин, зависящих от координационной сложности и других особенностей разучиваемого ДД. Так, если оно не связано с большими затратами физических и психических сил (например, элементарные гимнастические упражнения без снарядов, сравнительно простые акробатические упражнения), оправдано многократное серийное воспроизведение его – с десятью и большим числом повторений в каждой серии. Если же ДД отличается высокими требованиями к выносливости, координационным и (или) другим двигательным способностям, оправданное число его повторений, естественно, будет не столь значительным. Во всех случаях число повторений регламентируют, исходя из того же основного критерия, что и на первом этапе, – отсутствия ошибок: как только ошибки начинают устойчиво воспроизводиться в ходе упражнения и их не удается избежать, то ограничивают число повторений или прекращают упражнение в рамках данного занятия.

Интервалы отдыха между повторениями тоже регламентируют по тем же критериям, что и на первом этапе: интервалы должны быть достаточными для восстановления оперативной работоспособности до уровня, позволяющего безошибочно выполнить очередную попытку (или серию попыток), и вместе с тем не слишком большим, чтобы не исчез положительный эффект предшествующей работы. В рамках отдельного занятия этим требованиям обычно соответствуют интервалы продолжительностью от 1 до 5 мин.

К числу сравнительно часто допускаемых на этом этапе обучения ошибок относятся:

1. Расхождения между представлениями о ДД и индивидуальным двигательным опытом, приобретаемым в процессе практического выполнения ДД. Эти расхождения могут относиться к деталям ДД, отдельным «опорным точкам», к тем сторонам выполнения ДД, которые связаны со сложившимся двигательным автоматизмом. Причиной расхождений может быть несоответствие между фактическими параметрами совершаемых движений и их субъективным отображением в сознании исполнителя.

2. Нарушение меры нагрузки и преемственности эффекта занятий. Хотя формируемое ДУ на втором этапе меньше поддается отрицательному влиянию утомления, чрезмерно большое число повторений, завышенный общий уровень

нагрузок, нерациональное чередование их с отдыхом, очень большие интервалы между занятиями могут быть причинами существенного ухудшения качества ДД.

3. Форсированное увеличение скорости движений и степени силовых напряжений. На этом этапе сохраняет свое значение правило – выполнять ДД на контролируемых скоростях и с контролируемой степенью силовых напряжений. Нарушение этого правила (чрезмерное форсирование скорости движений и мышечных усилий) может существенно помешать формированию оптимального способа выполнения ДД. На этом этапе практически на каждом занятии установка должна быть не столько на максимальную мобилизацию физических сил, сколько на точность движений и другие показатели совершенствования техники (слаженность, ритмичность и т.п.).

На *этапе закрепления и совершенствования ДД* реализуется конечная цель обучения, т.е. достигается итоговый результат – формирование прочного ДН, доведенного до определенной степени совершенства. Цель этапа состоит в том, чтобы обеспечить заданный уровень овладения ДД, необходимый для эффективного использования его в жизненной практике и (или) для дальнейшего совершенствования двигательной деятельности.

Основными задачами данного этапа являются:

- 1) довести процесс освоения всех сторон ДД (ориентировочной, собственно исполнительной и контрольной) до уровня превращения ДУ в ДН;
- 2) обеспечить необходимую степень стабильности и вариативности ДН, надежности и экономичности техники ДД;
- 3) гарантировать необходимое соответствие между техническими характеристиками движений и уровнем развития физических качеств (способностей) применительно к условиям эффективного использования ДД, добиться в итоге необходимой степени его результативности¹.

Реализация перечисленных задач связана с существенными преобразованиями как самих ДД, так и механизмов непосредственного управления движениями. Закрепляется динамичность в построении движений, ДД автоматизируется в определенных операциях и вместе с тем остается целенаправленным.

Очень важно обеспечить становление ДН в единстве с совершенствованием физических качеств, требующихся для эффективного выполнения ДД. Процесс обучения ДД на рассматриваемом этапе тесно сочетают с совершенствованием двигательных способностей, чтобы гарантировать надежность и вариативность техники движений наряду с заданным уровнем результативности ДД.

Комплекс средств и методов, используемых на этом этапе обучения, в основном остается тем же, что и на этапе углубленного разучивания ДД. Только дополнительно вводятся новые факторы совершенствования ДД. Это выражается преимущественно в дальнейшем увеличении удельного веса,

¹ Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина.– М.: Советский спорт, 2004. – С.92–106.

разнообразия и интенсивности воздействия факторов практической отработки ДД.

Наряду с методами стандартно-повторного упражнения шире, чем на предыдущем этапе, применяются методы вариативного упражнения с разнообразными приемами изменения параметров и условий ДД. Возрастает удельный вес комбинированных разновидностей методов упражнения (повторно-переменного упражнения со ступенчато повышающейся и волнообразной динамикой нагрузок, интервального упражнения с жесткими и иными интервалами отдыха и т.д.). Шире используются также игровой и соревновательный методы.

Многократное воспроизведение разученного целостного ДД, являясь на этом этапе главным фактором становления и совершенствования ДД, при известных условиях служит одновременно и фактором развития физических качеств – метод сопряженного упражнения.

Такое развитие обеспечивается целым рядом методических подходов и приемов, способствующих повышению уровня проявления физических качеств. В частности:

- использованием в процессе выполнения упражнений дополнительных строго нормированных отягощений в чередовании с выполнением упражнений без отягощений;

- стимулированием скорости и темпа движений с помощью внешнего сенсорного лидирования, технических средств и содействующих естественных условий (аппаратурных свето- и звуколидеров, различного рода тренажерных устройств, сил инерции после предварительного разгона, сил реакции опоры и т.д.);

- выполнением упражнений в состоянии эмоционального подъема, вызываемого игровой и соревновательной ситуациями;

- выполнением упражнений на фоне утомления, создаваемого предшествующими нагрузками и сокращением интервалов отдыха между повторениями;

- другими путями, характерными для методики сопряженного воздействия на совершенствование техники движений и развитие двигательных способностей.

Идеомоторные упражнения и аналогичные методы (самоанализ, самоубеждение и т.п.) используются на этом этапе прежде всего как способ самонастройки на совершенное выполнение ДД, а также как способ самоанализа и исправления допущенных ошибок. Идеомоторная настройка на ДД тесно связывается с активной установкой на его результативность и с самоприказами, которые произносятся обычно про себя в ключевые моменты по ходу выполнения действия.

Методы преподавания на завершающем этапе обучения ДД еще в большей мере, чем на предшествующем, объединяются. Частично они замещаются методами самообучения, в том числе методами самостоятельного углубления и практического применения обучающимися усвоенных знаний о ДД, самостоятельного осмысления закономерностей совершенствования

техники ДД и поиском индивидуализированных способов повышения его результативности.

Выполнение заданий по точному предвидению параметров ДД. Конкретное содержание задания может состоять, например, в том, чтобы по возможности точно назвать время, затраченное на выполнение ДД, скорость, с которой будет преодолена дистанция в беге либо ином упражнении, дальность прыжка или броска снаряда и т.д.; отметить, насколько верен оказался прогноз после выполнения действия, и в случае значительных расхождений постараться свести их к минимуму. При выполнении таких заданий внимание концентрируется не на деталях ДД, а на его общей результативности.

Выполнение заданий по акцентированию установки на решающих качественных характеристиках ДД. Такого рода задания связываются как с идеомоторным упражнением, так и с фактическим выполнением ДД (например, при мысленном воссоздании фазы отталкивания в прыжках в длину, а затем и в реальном его выполнении акцентируется установка на предельную быстроту отталкивания – «как можно быстрее», что способствует сосредоточению внимания и физических усилий на ключевом моменте этого ДД в соответствии с его качественными особенностями).

Выполнение по ходу ДД дополнительных так называемых отвлекающих заданий. Эти задания способствуют переключению внимания с частных, хорошо освоенных движений и операций, на обстановку ДД, помогают освободить сознание от ненужной сосредоточенности на освоенных движениях и сконцентрировать внимание на решающих моментах и условиях достижения цели.

Известно, что ДН быстрее возникает и закрепляется тогда, когда ДД воспроизводится достаточно часто и относительно стереотипно. Исходя из сказанного, вначале освоения ДД больше используют методы стандартно-повторного упражнения. При этом стремятся по возможности исключить все сбивающие факторы (помехи), вызывающие отклонения от заданных параметров техники ДД (затрудняющие условия внешней среды, утомление, психическую напряженность и т.д.) и создать условия, способствующие точному воспроизведению данных параметров в процессе повторения ДД (путем стандартизации внешних условий, использования вспомогательных технических средств, целесообразного нормирования нагрузок и отдыха и т.д.).

В числе многообразных методических подходов и приемов, способствующих расширению диапазона вариативности сформированных ДН, выделяют два типа:

- 1) предполагающее строго регламентированное варьирование, когда направленность и степень его предписаны точным заданием и обеспечены определенными внешними условиями ДД;
- 2) предполагающее относительно свободное (не строго регламентированное) варьирование.

Одна из главных методических линий при этом состоит в обеспечении последовательной адаптации ДН к повышенным проявлениям функциональных возможностей организма в процессе упражнений, что выражается в

постепенном увеличении как интенсивности усилий, направленных на достижение необходимой результативности ДД, так и объема нагрузок. Вместе с тем, на этом этапе оправдано выполнение ДД не только при оптимальном состоянии работоспособности, но и на фоне утомления, т.е. после предшествующей нагрузки и, в частности, с сокращенными интервалами отдыха.

Повторяя ДД в условиях нарастающего утомления, испытывают приобретенный навык на прочность. Если при этом не нарушается мера нагрузки и не допускаются существенные отклонения от освоенных оптимальных параметров техники ДД, такой методический подход может способствовать как упрочению ДН, так и совершенствованию координации движений.

В тех случаях, когда необходимо добиться высокой помехоустойчивости ДН в экстремальных ситуациях (характерны, например, для особо напряженных спортивных состязаний, проводимых в необычных условиях), используются также специальные методические подходы и приемы, направленные на повышение степени надежности результата. В частности, в обстановку тренировочных занятий преднамеренно вводят дополнительные трудности, усложнения, помехи, требующие повышенной мобилизации физических и психических сил для преодоления¹.

Суммарное число повторений и интенсивность упражнений, обеспечивающих завершающую отработку ДД, могут возрасти в широких пределах. Пока не достигнута необходимая степень прочности ДН, нецелесообразны длительные перерывы в выполнении ДД (целесообразно повторять его в каждом очередном занятии). Хорошо закрепленный ДН не утрачивается и при больших перерывах.

К наиболее распространенным ошибкам относят:

1. Чрезмерную, излишнюю концентрацию внимания на деталях ДД, что тормозит целесообразную автоматизацию, мешает переключению внимания на общий целевой результат и условия выполнения ДД.

2. Нарушение меры в использовании стандартно-повторного упражнения. Следствием этого является чрезмерная стереотипизация ДН, нарушение меры в варьировании упражнений и условий их выполнения, в результате чего формируется недостаточно устойчивый ДН.

3. Нарушение соответствия между отработкой ДН и развитием физических качеств.

Контроль за формированием ДН и совершенствованием ДД в целом на заключительном этапе включает преимущественно определение его общей результативности и качественных сторон ДН, от которых в решающей мере зависит его надежность и эффективность. При этом используется ряд тестовых и других контрольных процедур, а также расчетные способы оценки. Общая результативность ДД оценивается посредством стандартизированных

¹ Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 114–158.

контрольных упражнений (тестов-испытаний), результаты в которых сопоставляются с табличными нормативами, и в состязаниях с принятыми в спорте критериями достижений.

Степень автоматизации движений оценивается, в частности, по успешности выполнения упражнений, требующих переключения внимания по ходу ДД с него самого на иные объекты и задачи (например, на анализ внешних условий, на решение дополнительных двигательных задач), а также упражнений, связанных с ограничением зрительного контроля.

О степени надежности приобретенного ДН судят по его стабильности в условиях сбивающих факторов и по целесообразной вариативности в меняющихся условиях, что выявляется посредством соответственно организованных контрольных упражнений.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Общая структура процесса обучения и особенности его этапов.
2. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения.
3. Этап начального разучивания двигательного действия: задачи этапа, типичные средства и методы, определяющие черты методики обучения на этапе.
4. Этап углубленного разучивания двигательного действия: задачи этапа, типичные средства и методы, определяющие черты методики обучения на этапе.
5. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия: задачи этапа, типичные средства и методы, определяющие черты методики обучения на этапе.
6. Проблемы перестройки двигательного навыка.

Рекомендуемая литература

1. Боген, М.М. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям: учеб. пособие / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1982 – 92 с.
2. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / А.М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – С.111–127.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 114–158.
4. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – С. 161–188.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 141–168.
6. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. училищ олимп. резерва / под общ. ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.З. Карнаухова. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. – С. 81–91.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 92–106.
8. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 64–74.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РАЗДЕЛ 2.2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К ИХ ПРОЯВЛЕНИЮ

Жизнедеятельность человека определяется его наследственными и приобретенными в процессе индивидуального развития и профессиональной деятельности физическими (двигательными) качествами. К физическим качествам относятся: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость и др.

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только функциональными (физиологическими) возможностями органов человека, но и психическими факторами, в частности¹.

Существуют периоды, когда для развития физических качеств складываются благоприятные возможности направленного воздействия на их биологические основы. Эти периоды названы «сенситивными», как база наибольшей реализации потенций организма в онтогенезе, как совершенно определенный период, в котором специфическая стимуляция вызывает определенное ответное действие.

Данное утверждение было подкреплено результатами научного эксперимента, проведенного А.А. Гужаловским² на школьниках 7–17 лет. В результате исследования были установлены периоды, отличающиеся явно неодинаковыми темпами изменения показателей ФР школьников. Исходя из этого, специалисты в области ФВ и спорта строят учебный процесс так, чтобы специально направленные воздействия на определенные физические качества концентрировались в сенситивные периоды их естественного развития (Табл. 2).

Рассматривая вопрос о развитии физических качеств, важно определиться в применяемой терминологии. К сожалению, в ряде литературных источников смешиваются такие понятия как «развитие физических качеств» и «воспитание физических качеств», а также «физические качества» и «физические (двигательные) способности».

Чтобы прийти к общему пониманию, уместно сослаться на мнение В.М. Зациорского³, который писал: «Различие между терминами «воспитание физических качеств» и «развитие физических качеств» нам представляется весьма существенным».

Утверждение о том, что при применении физических упражнений можно говорить о воспитании физических качеств, неубедительно. Проводя аналогию, уместно заметить, что при развитии речи тоже применяют упражнения, однако при этом о воспитании речи не говорят.

Различие терминов «физические качества» и «физические (двигательные) способности» подтверждается лежащими в их основе общими и индивидуальными модельными показателями преимущественно сенсорного, интеллектуального и моторного характера. Физические (двигательные) способности в спортивной деятельности рассматриваются как совокупность вариативных и стабильных индивидуально-

¹ Теория и методика физического воспитания: учебник / под общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – С. 168, 198–200, 210–212.

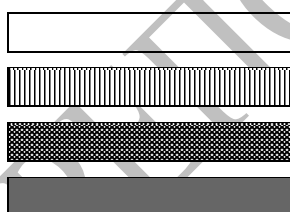
² Гужаловский, А.А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека / А.А. Гужаловский: Актовая речь на научной сессии, посвященной презентации АФВиС Республики Беларусь. – Минск: АФВиС, 1993. – 21 с.

³ Зациорский, В.И. Физические качества спортсмена / В.И. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – С. 7, 80–81, 112–114, 169–177.

психологических свойств, от которых зависит успешность обучения¹. В связи с этим подмена понятий «физические качества» на «физические (двигательные) способности» не имеет основания, поскольку способности проявляются на базе уже сформированных физических качеств, к тому же механизм их физиологического развития различен.

Таблица 2. Критические периоды развития двигательных (физических) качеств детей школьного возраста (А.А. Гужаловский, 1993)

| Возрастные периоды, годы | | Двигательные (физические) качества | | | | | |
|--------------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------|---|---|
| | | Абсолютная станова́я сила | Быстрота движений (смешанные упоры) | Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) | Выносливость | | |
| Статическая силовая (сгибателей рук) | Динамическая силовая (сгибателей туловища) | | | | «Общая» (в беге на 500 м) | | |
| Мальчики | 7-8 | | | | | | |
| | 8-9 | ▨ | ▨ | | | | |
| | 9-10 | | ▨ | | | | |
| | 10-11 | ▨ | | ▨ | | | |
| | 11-12 | | | | | ▨ | |
| | 12-13 | | | | | ▨ | |
| | 13-14 | ▨ | | ▨ | ▨ | | |
| | 14-15 | ▨ | | ▨ | ▨ | | |
| | 15-16 | ▨ | ▨ | | ▨ | | |
| | 16-17 | ▨ | | | | | |
| Девочки | 7-8 | ▨ | ▨ | ▨ | | | ▨ |
| | 8-9 | ▨ | ▨ | | | ▨ | |
| | 9-10 | | ▨ | ▨ | ▨ | ▨ | ▨ |
| | 10-11 | ▨ | ▨ | ▨ | ▨ | ▨ | |
| | 11-12 | ▨ | ▨ | ▨ | ▨ | ▨ | ▨ |
| | 12-13 | | | | | ▨ | |
| | 13-14 | | ▨ | | | | ▨ |
| | 14-15 | | | ▨ | ▨ | | ▨ |
| | 15-16 | | ▨ | | | | |
| | 16-17 | ▨ | | | | ▨ | |



Субкритические периоды
Критические периоды низкой чувствительности
Критические периоды средней чувствительности
Критические периоды высокой чувствительности

Известно, что в возрасте 26 лет и старше, в зависимости от наследственных и средовых факторов начинают развиваться процессы инволюции (снижения) двигательной функции. Эти процессы протекают гетерохронно и в первую очередь затрагивают нейромоторные механизмы, связанные с проявлением быстроты движений (Табл. 3).

Безусловно, знания о периодах как развития физических качеств, так и о периодах их инволюции позволят учителям ФК и здоровья, преподавателям ФВ, методистам ОФК и тренерам профессионально строить учебный процесс.

¹ Платонов, К.К. Проблемы способностей / К.К. Платонов. – Москва: Наука, 1972. – 312 с.

Таблица 3. Критические периоды инволюции физических качеств человека
(А.А. Гужаловский, 1993)

| Физические способности | | Пол | «Критические периоды инволюции» (КПИ) по годам | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-45 | 46-50 | 51-55 | 56-60 |
| Скоростные – бег на 60 м | | ж | КПИ* | КПИ | КПИ | - | - | - | - |
| | | м | - | - | КПИ* | - | КПИ | - | - |
| Силовые – станова́я динамометрия | | ж | - | - | - | - | КПИ* | - | - |
| | | м | - | - | - | КПИ | КПИ | - | КПИ* |
| Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места | ж | КПИ | - | - | - | - | - | - |
| | | м | - | КПИ | КПИ | - | - | - | - |
| | Метание гранаты | ж | КПИ | КПИ | - | - | КПИ* | - | - |
| | | м | - | - | КПИ | - | КПИ* | КПИ | - |
| Общая выносливость | Бег 500 м Бег 1000 м | ж | - | - | КПИ | - | - | КПИ* | - |
| | | м | - | КПИ | КПИ | КПИ | КПИ* | - | - |
| Скоростно- силовая выносливость | Поднимание туловища из положения лежа в сед за 30 с | ж | - | КПИ | КПИ | КПИ* | - | - | - |
| Силовая выносливость | Подтягивание | м | - | - | КПИ | КПИ* | КПИ | - | - |
| Ловкость | Челночный бег 3 x 10 м | ж | КПИ | - | КПИ | - | КПИ | - | - |
| | | м | - | - | КПИ | - | КПИ | - | КПИ |
| Гибкость | Наклон вперед | ж | - | - | КПИ* | КПИ | - | - | - |
| | | м | КПИ | - | КПИ | - | - | - | КПИ |

* КПИ с наибольшими темпами возрастной инволюции

Рассмотрим механизм развития силы.

ПОДРАЗДЕЛ 2.2.1. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Выносливость – это физическое качество, позволяющее человеку длительно осуществлять какую-л. деятельность без снижения ее эффективности.

Биологическая сущность выносливости, при различных видах трудовой и спортивной деятельности, весьма разнообразна. Мышечную выносливость условно классифицируют по следующим признакам:

- по режиму работы мышц – на *статическую* и *динамическую*;
- по объему участвующих в движении мышечных групп – на *глобальную*, *региональную*, *локальную*;
- по зонам относительной мощности – на *максимальную*, *субмаксимальную*, *большую*, *умеренную*;
- по энергообеспечению – на *общую* или *аэробную* и *анаэробную*.

Исходя из этого, необходимо отметить, что выносливость не существует сама по себе. Она формируется применительно к конкретным видам деятельности со специальным характером морфологических, физиологических и биохимических изменений в организме.

Биологические и физиологические механизмы развития выносливости

Любая деятельность человека связана с расходом энергии. Непосредственным источником энергии при мышечном сокращении, как известно, является расщепление АТФ. Содержание АТФ в клетках человека относительно невелико, но весьма постоянно.

Расходуемые запасы АТФ должны быть немедленно пополнены, иначе мышцы теряют способность сокращаться. Восстановление (ресинтез) АТФ осуществляется за счет химических реакций двоякого рода:

- 1) дыхательных, идущих с участием кислорода – *аэробных*;
- 2) дыхательных, происходящих без кислорода – *анаэробных*.

Отражением аэробных процессов служит потребление кислорода во время работы. Максимальный объем кислорода, который способен потребить человек за одну минуту, характеризует его аэробную производительность (аэробные возможности). Анаэробные превращения приводят к накоплению в организме продуктов неполного распада. Эти продукты устраняются не только во время работы, но и в период отдыха после нее, что приводит к повышенному по сравнению с покоем потреблению кислорода в послерабочем состоянии. Этот излишек кислорода, получивший название «кислородного долга», служит мерой анаэробных реакций. Максимальная величина кислородного долга является показателем анаэробной производительности (анаэробных возможностей). Анаэробные возможности полностью характеризуют функциональный «потолок» энергетического обмена у данного человека – его общие энергетические возможности.

Аэробные возможности определяются совокупностью свойств организма, обеспечивающих поступление кислорода и его утилизацию в тканях. К таким свойствам относится производительность систем:

- внешнего дыхания (показатели: минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, скорость диффузии газов в легких и пр.);
- кровообращения (минутный и ударный объемы, частота сердечных сокращений, скорость кровотока);
- системы крови (содержание гемоглобина);
- тканевой утилизации кислорода, зависящей от уровня тканевого дыхания, а также слаженность в деятельности всех этих систем.

Окислительный механизм обеспечивает ресинтез АТФ в условиях непрерывного поступления кислорода в митохондрии мышечных клеток и использует в качестве субстратов окисления углеводы (гликоген и глюкозу), жиры и липиды (жирные кислоты) и частично белки (аминокислоты). Окислительный механизм позволяет выполнять мышечную работу в течение нескольких часов.

Анаэробные процессы включают два типа реакций. Первая из них – креатинфосфокиназная (связана с расщеплением КрФ), фосфатные группировки с которого переносятся на аденозиндифосфорную кислоту (АДФ), ресинтезируя ее в АТФ. Вторая – гликолиз, которая заключается в ферментативном расщеплении углеводов до молочной кислоты. Часть выделяющейся при этом энергии используется на восстановление запасов АТФ.

При напряженной мышечной деятельности различные энергетические механизмы (креатинфосфатный, гликолитический, дыхательный) по-разному вступают в работу.

Креатинфосфокиназная реакция достигает своего максимума уже на 2–3-й сек работы, однако, поскольку запасы КрФ в клетке невелики, эта реакция начинает быстро ослабевать. Гликолиз развивается несколько медленнее. Максимальная его интенсивность наблюдается на 1–2-й мин работы. Энергии гликолитического процесса может хватить на несколько минут напряженной деятельности. Наконец, дыхательные процессы разворачиваются полностью лишь к 3–5-й мин работы. Это объясняет, почему в работах разной продолжительности столь различно соотношение анаэробных и дыхательных процессов энергетического обмена. Чем длиннее дистанция при беге, тем большую роль играют анаэробные процессы и наоборот, с уменьшением дистанции возрастает значение сначала гликолитического, а затем и креатинфосфатного механизмов.

Аэробные и анаэробные возможности, определяемые по величинам максимального потребления O_2 и максимального O_2 -долга, являются ведущим фактором, от которого зависит выносливость в напряженной мышечной работе¹.

Установлено, что выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий спортсмены испытывают определенную степень утомления. При этом организм адаптируется к подобному состоянию, что внешне выражается в улучшении выносливости.

Развитие процессов утомления связано в первую очередь с увеличением мощности работы, а во вторую – с ее длительностью. Особенно быстро утомление развивается при нагрузках в пределах 50% МПК, причем в начале на исполнительском уровне, затем на межсистемном, и наконец – на центральном уровне². Без значительного, причем глобального утомления прогресс аэробной функции невозможен. Тренировка этой способности связана не только с совершенствованием механизмов кислородно-транспортной системы, но и с повышением устойчивости всех систем организма, включая нервные центры, к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма, в частности, к нарушению температурного гомеостаза³.

Поскольку утомление при нагрузках разного типа неодинаково, важным становится вопрос о природе утомления.

При выполнении многих, в частности циклических упражнений, нагрузка относительно полно характеризуется следующими пятью компонентами⁴:

- 1) абсолютная интенсивность упражнения (скорость передвижения);
- 2) продолжительность упражнения;
- 3) продолжительность интервалов отдыха;
- 4) характер отдыха (активный либо пассивный, формы активного отдыха);
- 5) число повторений упражнения.

В зависимости от сочетания этих компонентов будут различными не только величина, но и (главное) качественные особенности ответных реакций организма. Влияние названных компонентов на примере циклических упражнений будет следующим:

1. Абсолютная интенсивность (скорость) упражнения прямо влияет на характер энергетического обеспечения деятельности. При низких скоростях передвижения, когда расход энергии невелик и величина кислородного запроса меньше аэробных возможностей спортсмена, текущее потребление кислорода полностью покрывает потребности – работа проходит в условиях истинного устойчивого состояния.

¹ Зациорский, В.И. Физические качества спортсмена / В.И. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – С. 7, 80–81, 112–114, 169–177.

² Меерсон, Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации / Ф.З. Меерсон // Физиология адаптационных процессов: Руководство по физиологии. – Москва: Наука, 1986. – С.10–22.

³ Романенко, В.А. Определение тепловой устойчивости спортсменов методом прогнозирования / В.А. Романенко, В.А. Максимович // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 5. – С. 21.

⁴ Новиков, А.Д. Теория и методика физического воспитания / А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев. Под общей редакцией. Учебник. – Т. 1. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 399 с.

2. Продолжительность упражнения определяется длиной преодолеваемых отрезков и скоростью передвижения по дистанции. Изменение продолжительности имеет двойное значение. Во-первых, длительностью работы устанавливается, за счёт каких поставщиков энергии будет осуществляться деятельность. Если продолжительность работы не достигает 3–5 мин, то дыхательные процессы не успевают усилиться в достаточной мере и энергетическое обеспечение берут на себя анаэробные реакции.

3. Продолжительность интервалов отдыха играет исключительно большую роль в определении как величины, так и в особенности характера ответных реакций организма на нагрузку. При повторной работе воздействие, оказываемое на организм каждой последующей нагрузкой, зависит, с одной стороны, от предшествующей работы, с другой – от продолжительности отдыха между попытками.

4. Характер отдыха, в частности, заполнение пауз другими, дополнительными видами деятельности (например, включение бега «трусцой» между основными забегами), оказывает разное влияние на организм в зависимости от вида основной работы и интенсивности дополнительной. При работе со скоростями близкими к критической дополнительная работа низкой интенсивности даёт возможность поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и избегать благодаря этому резких переходов от покоя к работе и обратно. В этом заключается одна из характерных сторон переменного метода упражнения.

5. Число повторений определяет суммарную величину воздействия нагрузки на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В анаэробных условиях увеличение повторений рано или поздно приводит к истощению безкислородных механизмов. Тогда работа либо прекращается, либо её интенсивность резко снижается.

В спортивной практике под общей (или аэробной) выносливостью понимают способность организма длительное время работать в условиях устойчивого потребления кислорода. Такая выносливость имеет место при работе с участием не менее 70% мышечной массы. Примером ее могут служить бег и плавание на длинные дистанции, лыжные и велосипедные гонки, гребля академическая и т.п. Успешная деятельность в этих видах спорта тесно связана с аэробными возможностями, т.е. способностью организма потреблять и усваивать необходимое количество кислорода. Показателем аэробной производительности служит величина МПК. Этот показатель чрезвычайно вариабелен и зависит от многих наследственных и средовых факторов. Увеличиваясь с возрастом, он остается большим у мужчин и тесно связан с весом тела (особенно мышечной массой), в определенной степени зависит от образа жизни, профессии, климато-географических условий, вида спорта и квалификации спортсмена. Наибольшие значения МПК характерны для спортсменов тренирующих выносливость к продолжительной работе большой мощности: стайеров, марафонцев, ходоков, лыжников, гонщиков, спортсменов-

ориентировщиков, велосипедистов-шоссейников, пловцов-стайеров и т.д. Меньшее значение этого показателя у игроков и представителей других спортивных дисциплин. Срочная адаптация организма к длительной работе аэробного характера зависит в основном от функционального состояния механизмов потребления, транспорта и утилизации кислорода.

Развивают аэробную производительность преимущественно двумя методами – равномерным и повторным. Равномерный метод чаще применяют на начальных этапах подготовки для снижения массы тела занимающихся, а повторный, как правило, используют для расширения аэробных кондиций. Вне зависимости от тех или иных методов для достижения программируемого тренировочного эффекта продолжительность аэробных упражнений различной мощности и модальности должна составлять в случае 100% прироста пульса – 10 мин, 75% – 20 мин, 50% – 45 мин, 25% – 90 мин.¹

Между длительностью и периодичностью занятий существует определенная зависимость (Табл. 4).

Таблица 4. Зависимость количества занятий от их продолжительности при развитии аэробной функции (H.G. Knuttgeh et al., 1973)

| Количество занятий в неделю | Продолжительность занятий, мин | Общие затраты времени в неделю, мин |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 2 | 90 | 180 |
| 3 | 45 | 135 |
| 4 | 30 | 120 |
| 5 | 20 | 100 |
| 6 | 15 | 90 |

С позиций развития процессов долговременной адаптации квантование (дробление) нагрузок во времени, даже без изменения их мощности, обеспечивает более значительный кумулятивный эффект². Очевидно, по этой причине А.А. Виру и соавт.³ считают наиболее оптимальными 3–5-разовые занятия в неделю с небольшим объемом нагрузки. Другие⁴ предлагают ежедневные интенсивные нагрузки в течение 6 мин. При тренировках через день с мощностью работы на уровне 70% МПК их продолжительность должна составлять 15–20 мин, при двухразовых – не менее 45 мин. По мнению Pollok M.Z.⁵, двухразовые занятия эффективны только в том случае, если их продолжительность составляет не менее 90 мин, а минимальная пороговая

¹ Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, В.А. Бендет. – Киев: Здоровье, 1975. – 255 с.

² Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – Москва: Медицина, 1988. – 250 с.

³ Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 143 с.

⁴ Ракитина, Р.И. Физическая тренировка в группах здоровья / Р.И. Ракитина, В.В. Бованенко, Г.А. Буткевич и др. – Киев: Здоровье, 1989. – 95 с.

⁵ Pollok, M.Z. The quantification of endurance training programs / M.Z. Pollok // Exercise and Sports Sciences Reviews. – 1983. – Vol. 5. – P. 155–188.

интенсивность на уровне ЧСС 120 уд./мин. Американские специалисты¹ рекомендуют три занятия в неделю по 45 мин с дискретными (8–12 мин) беговыми нагрузками и 4-х минутными интервалами отдыха. Постепенно, по мере адаптации организма, рекомендуют увеличивать скорость и длительность пробежек до 40 мин. По мнению авторов рекомендаций, тренировочный режим с ЧСС равной 150–165–185 уд./мин уже через два месяца систематических занятий повышает аэробную производительность соответственно на 10–25–40%. Другой американский специалист² (Е. Fox, 1981) оптимальной нагрузкой для существенного прироста МПК считает беговую дистанцию 5–8 км с периодичностью 4–5 раз в неделю в режиме 85–95% максимальных значений пульса.

Развитие аэробной выносливости с помощью упражнений различной модальности при соблюдении общих закономерностей имеет свою специфику, положительные и отрицательные стороны. Большинство исследователей и практиков считают ходьбу лучшим, по крайней мере для людей среднего и старшего возраста, средством развития аэробных кондиций. Индивидуальная скорость ходьбы зависит от длины и темпа шагов (Табл. 5).

Таблица 5. Индивидуальная скорость ходьбы в зависимости от ширины шагов и темпа (Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко, 1988)

| Ширина шага, см | Темп, шагов/мин | Скорость, км/ч | Ширина шага, см | Темп, шагов/мин | Скорость, км/ч |
|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| 60 | 60 | 2 | 80 | 60 | 2.9 |
| 60 | 70 | 2.5 | 80 | 70 | 3.4 |
| 60 | 80 | 2.9 | 80 | 80 | 3.8 |
| 60 | 90 | 3.2 | 80 | 90 | 4.3 |
| 60 | 100 | 3.6 | 80 | 100 | 4.8 |
| 60 | 110 | 4.0 | 80 | 110 | 5.0 |
| 60 | 120 | 4.3 | 80 | 120 | 5.8 |
| 60 | 130 | 4.7 | 80 | 130 | 6.2 |
| 60 | 140 | 5.0 | 80 | 140 | 6.7 |
| 70 | 60 | 2.5 | 90 | 60 | 3.2 |
| 70 | 70 | 2.9 | 90 | 70 | 3.7 |
| 70 | 80 | 3.4 | 90 | 80 | 4.3 |
| 70 | 90 | 3.7 | 90 | 90 | 4.9 |
| 70 | 100 | 4.2 | 90 | 100 | 5.4 |
| 70 | 110 | 4.6 | 90 | 110 | 5.9 |
| 70 | 120 | 5.0 | 90 | 120 | 6.5 |
| 70 | 130 | 5.5 | 90 | 130 | 7.0 |
| 70 | 140 | 5.9 | | | |

Преимущество упражнений циклического характера заключается в их легкой дозировке по параметрам времени, скорости и величине реакции организма. Однако эта реакция при ходьбе, беге, передвижении на лыжах и

¹ Sheprod, D.W. Complete Conditioning / D.W. Sheprod, H.G. Knuttgen // The nonsense guide to fitness and good health. – Reading, Addison. Wesley Publ. Cj, 1976.

² Fox, E.Z. The physiological Basis of Physical Education and Athletics / E.Z. Fox, D.K. Mathews. – Philadelphia, Saunders Co, 1981.

велосипеде в значительной степени зависит от рельефа местности, характера грунта, температуры внешней среды, качества спортивного инвентаря, гигиенических свойств одежды и обуви. Занятия привязаны к метеоусловиям и недостаточно эмоциональны. Нагрузка (за исключением плавания и лыжных гонок) акцентируется в основном на крупных мышцах нижних конечностей и иногда не исключает длительных статических напряжений, например, при езде на велосипеде.

Длительное пребывание в согнутом положении, особенно в молодом возрасте, может вызвать нарушение осанки и обострение таких заболеваний как радикулит, варикозное расширение вен, геморрой и некоторых др. При рациональном сочетании динамических и статических нагрузок велосипедные прогулки являются весьма эффективным средством повышения аэробных кондиций, особенно у людей среднего и старшего возраста. Велотренажеры позволяют точно дозировать нагрузку и проводить занятия на ограниченных площадях и в любых метеоусловиях.

Ходьба на лыжах, в отличие от велоспорта, равномерно и активно нагружает динамической работой крупные мышцы всего тела. Тренировочный пульсовый режим при передвижении на лыжах, в зависимости от возраста и физического состояния, колеблется в достаточно широком диапазоне: от 80 до 170 уд./мин¹.

Оптимальным средством развития аэробных кондиций является плавание, поскольку одновременно значительно укрепляет мышцы рук, плечевого пояса и спины.

Оптимальным средством тренировки аэробной функции у женщин является ритмическая гимнастика, включающая широкий спектр движений из основной и художественной гимнастики, акробатики и танцев. Регулярные занятия ритмической гимнастикой не только повышают аэробную производительность, но и укрепляют мышцы всего опорно-двигательного аппарата, формируют хорошую осанку, вырабатывают пластичность движений и грацию. Аэробной гимнастикой становится тогда, когда движения выполняются достаточно интенсивно и слитно, без перерыва, в течение 25–60 мин.

Анаэробная выносливость характеризует способность человека выполнять работу субмаксимальной мощности за счет гликолитических источников энергообразования. Увеличиваясь с возрастом, эта способность достигает своего максимума у мужчин в 23 года, у женщин – в 18 лет, а после 30-ти снижается. Нетренированные люди способны выполнять работу субмаксимальной мощности не более 50 сек. Время работы зависит от способности индивидуума образовывать максимальный кислородный долг. У нетренированных людей этот показатель составляет 4–8 л, у спортсменов его величина в 2–3 раза выше и зависит от их специализации: у спринтеров этот

¹ Романенко, В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: УКЦентр, 1999. – 335 с.

показатель составляет 253 мл/кг, у средневигов – 305 мл/кг, у стайеров – 228 мл/кг¹.

Для тренировки анаэробной (скоростной) выносливости применяют в основном два метода – *повторный* и *интервальный*. Первый заключается в повторном выполнении работы заданной мощности с определенными интервалами отдыха. При использовании второго метода эти интервалы сокращаются на заранее предусмотренную величину. Средствами тренировки обычно служат упражнения из основного вида спорта. Однако, когда эти упражнения нельзя использовать, они могут быть заменены и другими, не сходными по своей биомеханической структуре с основным упражнением. Это положение использовано в занятиях, где в качестве средств повышения анаэробной выносливости приводятся не только беговые упражнения, но и элементы подвижных и спортивных игр, эстафеты, различные прыжки и т.п. При этом мощность (интенсивность) нагрузок различной модальности должна находиться на уровне 90–95% от максимума. Если это бег, то рассчитывают его скорость; если прыжки, – их количество от максимально возможного темпа за 10 сек и т.п. Такие нагрузки вызывают сдвиг ЧСС до 185–190 уд./мин и для нетренированных мужчин (женщин) допустимы в течение 15–50 сек. В случае продолжения работы ее мощность (например, скорость бега) будет падать и, следовательно, удельный вес анаэробных источников энергообразования уменьшаться, а анаэробных, наоборот, возрастать. Как следствие, происходит прирост аэробной выносливости. Интервалы отдыха между отдельными упражнениями определяют временем восстановления пульса до 130 уд./мин, а между их сериями – до 90–100 уд./мин. Естественно, у занимающихся различного пола, возраста и подготовленности время отдыха будет неодинаковым. В качестве отдыха может быть использован медленный бег, ходьба и т.п.

Развитие скоростной выносливости сопряжено со значительным напряжением организма, и занимающимся необходимо проявлять определенные, порой значительные волевые усилия. Поэтому в работе с малоподготовленным контингентом, особенно с женщинами и детьми, используют средства, вызывающие положительные эмоции (элементы подвижных и спортивных игр, эстафеты, соревнования и т.п.).

Основными видами спорта, совершенствующими скоростную выносливость, являются бег на дистанции 200–1000 м, плавание (100–400 м), короткие дистанции в лыжном и велосипедном спорте. Для начинающих несомненный интерес представляют спортивные игры: футбол, гандбол, баскетбол, хоккей и др.

ПОДРАЗДЕЛ 2.2.2. СИЛА И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Сила человека заключается в преодолении им внешнего сопротивления или противодействие ему за счет мышечных усилий. Физиологи под силой

¹ Волков, Н.И. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации: учебное пособие для студентов специализаций и слушателей высшей школы тренеров ГЦОЛИФК / Н.И. Волков, А.Ю. Бужетин. – Москва: ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с.

мышц подразумевают возможность их к максимальному напряжению. Наибольшее значение в жизнедеятельности человека имеет сила мышц тазового и плечевого пояса, туловища и бедер. Сильные мышцы брюшного пресса обеспечивают эффективную работу внутренних органов и способствуют профилактике грыжи. Хорошо развитые мышцы спины предохраняют позвоночник от травм.

Принято различать *абсолютную* и *относительную* силу. Первая характеризует максимальную силу человека, вторая – силу, отнесенную к его массе. Абсолютная сила возрастает с увеличением массы тела, относительная, наоборот, уменьшается на каждый килограмм веса свыше 60-ти кг.

Физиологические механизмы регуляции мышечной силы

Развитие силы происходит в процессе жизнедеятельности человека. Сила также может развиваться в процессе выполнения специальных физических упражнений.

Сила зависит от многих биологических факторов: физиологического поперечника мышц и соотношения медленных и быстрых волокон, степени возбуждения соответствующих нервных центров, сократительных свойств мышц и их химической активности, запасов АТФ в мышцах, мощности и емкости креатинфосфатного и гликолитического механизмов энергообеспечения. Важное значение в проявлении силы принадлежит координационным способностям и технике овладения движениями.

Единственным прямым источником энергии для мышечного сокращения служит АТФ. Ресинтез этого высокоэнергетического соединения осуществляется тремя путями: креатинфосфатным, гликолитическим, окислительным.

Креатинфосфатный механизм (КрФ) обеспечивает мгновенный ресинтез АТФ за счет энергии КрФ и обладает наибольшей мощностью, которая примерно в 3 раза превышает максимальную мощность гликолитического и в 4–10 раз окислительного механизмов ресинтеза АТФ. Поскольку запасы АТФ и КрФ в мышцах ограничены, емкость КрФ механизма восстановления АТФ невелика и работа с предельной мощностью, обеспечиваемая этим механизмом, может продолжаться 6–10 сек (например, стартовый разгон в спринтерском беге, кратковременные мышечные усилия «взрывного» характера).

Гликолитический механизм обеспечивает ресинтез АТФ и КрФ за счет анаэробного расщепления углеводов – гликогена и глюкозы с образованием молочной кислоты (лактата). Мощность гликолитического механизма в 1,5 раза выше, чем окислительного, а энергетическая емкость в 2,5 раза больше, чем креатинфосфатного. Этот механизм обеспечивает упражнения силовой динамической выносливостью (у нетренированного человека) до 2-х мин.

Повышение силы преимущественно связано с адаптивными перестройками на корковом уровне. Эти перестройки выражаются в способности ЦНС рекрутировать (при необходимости) большее число мотонейронов и лучше осуществлять межмышечную координацию. На исполнительском уровне в мышечном аппарате повышается уровень кровоснабжения, улучшаются процессы обмена, увеличиваются запасы энергетических веществ. В результате этих преобразований в мышечном волокне интенсифицируется процесс образования белковых структур по саркоплазматическому или миофибриллярному типу¹.

¹ Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. – Москва: Физкультура и спорт, 1956. – 326 с.

Средствами развития силы являются упражнения с повышенным сопротивлением. Они делятся на 2 группы¹:

1. Упражнения с внешним сопротивлением. Обычно используют: а) вес предметов; б) противодействие партнера; в) сопротивление упругих предметов; г) сопротивление внешней среды (бег по воде, глубокому снегу, песку).

2. Упражнения с весом собственного тела.

Для развития способности к проявлению силы используют в основном три метода:

1) повторных усилий до отказа;

2) динамических усилий;

3) максимальных усилий².

Эти методы различаются между собой механизмами физиологического и энергетического обеспечения, величиной и специфичностью оперативного и пролонгированного тренировочного эффекта.

Для первого метода характерна длительная (15–25 повторений в одном подходе) мышечная работа в гликолитическом или смешанном режиме энергообеспечения. Метод является оптимальным для нетренированных людей. У этого контингента упражнения с отягощениями 40–50% максимального веса дают почти такой же эффект как и тренировка с субмаксимальными нагрузками.

Метод динамических усилий предполагает кратковременную (в течение 1–2 сек) работу по перемещению предметов небольшого веса с высокой скоростью. Естественно, столь кратковременная работа предопределяет и такое же кратковременное напряжение нервно-мышечного аппарата. Типичным примером такой работы являются различные виды метаний, ударных движений и прыжков.

Для тренировки абсолютной силы используют суб- и максимальные нагрузки (85–100%) с числом повторений от 1 до 3-х в одном подходе и достаточными (5–6 мин) для полного восстановления интервалами отдыха. Механизм энергообеспечения такого тренировочного режима – КрФ. Метод является основным для лиц, регулярно занимающихся силовыми упражнениями. Некоторая схожесть механизмов мышечного сокращения при предельных статических и медленных динамических усилиях создает предпосылки для развития максимальной силы посредством изометрических упражнений. Для этого достаточно принять определенную позу и в обратной зависимости от величины прилагаемого усилия в течение 5–8 сек развивать напряжение определенной группы мышц. В одно тренировочное занятие включают 6–7 упражнений с повторением каждого из них 2–3 раза подряд. Изометрическая тренировка не требует специального оборудования и помещения. Время занятий может ограничиваться 15–20 мин. Существует возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы за

¹ Теория и методика физического воспитания: учебник / под общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – С. 168, 198–200, 210–212.

² Романенко, В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: УКЦентр, 1999. – 335 с.

счет изменения положения тела. В частности, изометрические упражнения развивают силу в основном в том положении, в котором проводилась тренировка и уже через 6–8 недель перестают давать положительный эффект; не имеют существенного «переноса» на динамическую силу из-за различий в нейрофизиологическом, морфологическом и биохимическом обеспечении¹.

Динамическая сила связана с выполнением работы субмаксимальной мощности в течение 8–15 сек по перемещению собственного тела или отягощений равных 60–80% абсолютной силы. В этом случае мышцы работают либо в преодолевающем режиме, либо в уступающем. Преодолевающий режим имеет место при поднимании предметов различного веса и преодолении внешнего сопротивления. К движениям такого рода относят: преодоление сопротивления амортизаторов, поднимание штанги, партнера, подтягивание, разгибание рук и ног и т.п. Уступающий режим характерен для таких движений, как приседание, наклоны туловища назад в положении сидя, сгибание рук в упоре, медленное опускание снарядов и т.п. Упражнения, характерные для преодолевающего режима, могут быть выполнены и в уступающем (разгибание-сгибание рук, подтягивание-опускание) режиме.

Средства развития динамической силы подразделяют на упражнения с внешним сопротивлением, в качестве которого используют предметы различного веса, противодействие партнера, амортизаторы, условия внешней среды и упражнения с отягощением, равным весу собственного тела.

Разновидностью динамической силы является «взрывная» сила. Уровень этой силы определяет успех в таких движениях, как прыжки, бег на короткие дистанции, метания. «Взрывная» сила – это способность нервно-мышечного аппарата к мобилизации силовых возможностей в короткий временной отрезок. Поэтому доминирующим методом ее развития будет метод динамических усилий с использованием различных прыжков, спринтерского бега, метания снарядов. Отличное средство для развития «взрывной» силы – метание набивных мячей и прыжки вверх после приземления.

При всем многообразии описанных выше средств важной методической особенностью их применения является оценка по срочному результату. Например, снижение результатов в прыжках в длину с места, метании набивного мяча, толкании ядра, беге на 30 м должно стать сигналом к прекращению работы, ибо дальнейшее выполнение этих упражнений будет развивать другие силовые способности.

Дифференцирование силовых способностей по динамическим и статическим характеристикам выражается и в таких свойствах мышечного аппарата как *динамическая* и *статическая силовая выносливость*. Эти способности детерминированы различными нейрофизиологическими, морфологическими и энергетическими механизмами и поэтому практически не коррелируют между собой.

¹ Медведев, А.С. Оптимизация и управление тренировочным процессом тяжелоатлетов на современном этапе: Лекция / А.С. Медведев. – Москва: ГЦОЛИФК, 1989. – 39 с.

Динамическая силовая выносливость характеризует способность нетренированного человека выполнять работу умеренной мощности по перемещению отягощений (преодолению сопротивлений) равных 20–40% собственной массы, в диапазоне до 2-х мин. Время работы находится в обратной зависимости от ее мощности. Движения в режиме динамической силовой выносливости выполняются в среднем темпе: увеличение их скорости (темпа) будет приводить к развитию «взрывной» силы, а увеличение веса снаряда (величины сопротивления) – к приросту абсолютной силы. Средства совершенствования этой способности те же, что и для развития других форм силы. Важны не средства, а эргофизиологические режимы их использования. При соответствии этих режимов цели занятия и достигается необходимый тренировочный эффект. Систематическая тренировка в режиме динамической силовой выносливости совершенствует механизмы потребления, транспорта и утилизации кислорода, увеличивает метаболический резерв мышц и способствует значительному приросту мышечной массы. Эту цель преследуют занятия культуризмом и отчасти атлетической гимнастикой.

Статическая силовая выносливость определяется временем поддержания заданного усилия, выражается через импульс силы (кг×сек) и зависит от многих наследственных и средовых факторов. Например, значения этого показателя у всех людей достигает своего максимума в зимний сезон и снижается до минимума в летний. Развитие данного качества в процессе онтогенеза носит поступательный и неравномерный характер. В частности, у женщин наиболее высокие темпы прироста статической силовой выносливости от 8 лет до пика своего естественного развития отмечаются у мышц брюшного пресса (+109,5%), далее у мышц, сгибающих кисть (+36,0%), у мышц – разгибателей ног (+29,3%) и, наконец, у мышц спины (+27,7%). При этом наибольшей выносливостью обладают мышцы спины, разгибатели туловища и ног, меньшей – мышцы, сгибающие кисть, самой низкой – мышцы брюшного пресса. В период существенных инволюционных преобразований сила мышц значительно снижается, в то время как выносливость к статическим нагрузкам на уровне 1/2 и 1/3 максимальной силы достигает у женщин своего пика к возрасту 60–65 лет¹. Однако, при сильном напряжении крупных мышечных структур сразу же обнаруживается низкая статическая выносливость мышц спины, брюшного пресса, разгибателей туловища и ног. С увеличением мощности нагрузок требования к сократительным свойствам мышц изменяются, мощность и емкость этого механизма у пожилых людей ограничена. Следовательно, если способность поддерживать субмаксимальное усилие тесно коррелирует с величиной абсолютной силы, то время удержания усилия на уровне приблизительно 50% находится в обратной и нелинейной зависимости от его величины. Лимитируется это время функциональными

¹ Городниченко, Э.А. Возрастные особенности физиологических изменений дыхательной функции у лиц женского пола при статической нагрузке / Э.А. Городниченко // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. 17–18.

возможностями ЦНС, мышечного аппарата, кислороднотранспортной и других систем организма.

Статическая силовая выносливость, так же как и статическая сила связана с изометрическим режимом работы мышц. При коррекции этих способностей принципиальное различие состоит в интенсивности и времени воздействия тренировочных нагрузок. Кратковременные (5–10 сек) максимальные усилия совершенствуют статическую силу, более длительные (15–50 сек) – статическую силовую выносливость. К таким упражнениям относят: удержание ног в положении «угла», висы на прямых или согнутых руках, упоры на брусьях и (или) полу, удержание различных отягощений в руках или на плечах в определенной позе и т.п. Каждое упражнение повторяют последовательно 2–5 раз.

Для развития силовой динамической силовой выносливости мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса полезны (в порядке снижения их значимости) занятия атлетической гимнастикой, культуризмом, гиревым и гребным спортом, плаванием и греко-римской борьбой.

Для организма детей в возрасте от 7 до 11–12 лет характерно плавное развитие морфофункциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы. В этом возрасте продолжается окостенение скелета, хотя он еще содержит значительное количество хрящевой ткани; формируется шейная и грудная кривизна; связочный аппарат обладает высокой эластичностью; мышцы-сгибатели преобладают над разгибателями, мышцы туловища – над мышцами конечностей; относительная сила конечностей приближается к показателю взрослых.

Дети способны выполнять очень большой объем работы умеренной и большой мощности. За год тренировки первоклассники могут повысить аэробную выносливость вдвое, причем без существенных морфологических перестроек, только за счет синхронизации систем энергообеспечения¹. Для стимулирования естественного роста аэробной функции в период от 7–8 до 10–11 лет применяют нагрузки умеренной мощности циклического характера в диапазоне 4–6 мин и пульсовом режиме не ниже 160 уд./мин. Такие нагрузки эффективны, но недостаточно эмоциональны, поэтому аэробную выносливость у детей младшего школьного возраста тренируют с помощью подвижных и спортивных игр низкой и средней интенсивности.

В этом возрасте сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, преобладает возбуждение. Это вызывает сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость и кратковременность концентрации внимания. Вместе с тем, высокая реактивность и пластичность нервных процессов создают физиологический базис необходимый для быстрого и точного освоения двигательных навыков.

Способности к проявлению силы развивают акцентируя основное внимание на повышении уровня «взрывной» силы с помощью метаний

¹ Сонькин, В.Д. Энергетика оздоровительных упражнений / В.Д. Сонькин // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 32–39.

снарядов небольшого веса, прыжков, стартов и т.п. Реализация этих упражнений предполагает максимум усилий в минимум времени. Только в этом случае достигается необходимый эффект. Другие силовые характеристики – абсолютную силу, динамическую и статическую силовую выносливость тренируют в значительно меньшем объеме и направляют в основном на формирование хорошей осанки, укрепление дыхательной мускулатуры и мышц, которые без применения силовых упражнений развиваются медленно. У ребят – это мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, задней поверхности бедра и стопы, а у девочек – мышцы верхних конечностей и плечевого пояса. Силовые нагрузки сочетают с упражнениями на гибкость.

Динамика развития силы у мальчиков характеризуется ускоренными темпами на этапе от 14 до 15 лет. У девочек этот процесс носит более плавный характер и к 15 годам завершается. Естественный прирост силы обуславливается различными физиологическими механизмами: от 8 до 14 лет превалирует механизм увеличения физиологического поперечника мышц, а на этапе от 15 до 17 лет прирост силы связан с увеличением богатых энергией фосфатных соединений¹. Прогресс скоростно-силовых качеств также носит дискретный характер, имеет свои «пики» и «провалы». Так, судя по результатам в беге на 30 м со старта, метанию набивного мяча и прыжков в длину с места, «взрывная» сила ног у мальчиков начинает заметно прогрессировать к 13 годам. У девочек в этом возрасте отмечается один из наибольших пиков прироста силы ног. К 14 годам темпы прироста «взрывной» силы мышц ног и туловища замедляются, а к 15 – вновь нарастают как у девочек, так и у мальчиков.

Учитывая отставание силы мышц в этом возрасте от прироста мышечной массы, для тренировки динамической силы используют метод повторных усилий до отказа, но с увеличением веса отягощений, позволяющим выполнить упражнение не более 7–3 раз.

Периодически применяют и метод максимальных усилий. Оптимальное сочетание этих методов исключает интенсивное наращивание мышечной массы и тем самым способствует росту относительной силы. Функциональным возможностям 14–15-летних адекватны и такие упражнения, как метание набивных мячей весом 1–3 кг, кратковременные усилия с небольшими (20–30% от собственного веса) отягощениями, способствующие росту «взрывной» силы. Полезно эпизодически включать в учебно-тренировочный процесс кратковременные (до 5 сек) статические напряжения. Для развития статической и динамической силовой выносливости используют снаряды различного веса, эспандеры, вес партнера и т.п. Тренировка различных форм силы связана с режимами средней и отчасти высокой интенсивности.

На этом этапе жизни подростка можно приобщать практически к любым видам спорта. Для повышения их скоростно-силовой подготовленности

¹ Волчецкий, Э.И. Развивая силу / Э.И. Волчецкий // Физическая культура в школе. – 2000. – № 2. – С. 46–48.

оптимальными будут занятия спринтом, легкоатлетическими прыжками и метаниями, тяжелой атлетикой.

При совершенствовании динамической силовой выносливости школьников старшего возраста акцент делают на упражнения по преодолению веса собственного тела: подтягивание, разгибания рук в упоре, приседания на одной ноге и т.п. Динамические и статические упражнения с субмаксимальными усилиями способствуют приросту абсолютной силы. Учебно-тренировочный процесс девушек базируется на совершенствовании «взрывной» силы. Кратковременные упражнения прыжкового характера и метание набивных мячей весом 1–3 кг из различных исходных положений – основные средства развития этого физического качества. Длительные упражнения в сопротивлении, близкие по характеру к изометрическим, развивают статическую силовую выносливость¹.

Регресс функций организма в молодом и зрелом возрасте не затрагивает силовые способности. Тенденция к снижению уровня «взрывной» и относительной силы к 25–30 годам связана с увеличением массы тела. Силовые способности женщин развивают повышая уровень динамической силы и выносливости мышц живота, разгибателей рук и ног; мужчин – силы и силовой выносливости сгибателей и разгибателей рук. Методом динамических усилий поддерживают уровень «взрывной» силы, а максимальных усилий – абсолютной силы, повторных усилий «до отказа» – выносливости. Основные тренировочные средства – подтягивание, разгибание рук, наклоны туловища, приседание на одной ноге, преодоление сопротивления партнера, упражнения изометрического характера, с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, гимнастическими скамейками. Для развития «взрывной» силы молодым людям рекомендуют тяжелую атлетику, спринтерские дистанции в циклических дисциплинах, легкоатлетические прыжки и метания, некоторые виды борьбы (греко-римская, вольная, самбо, дзюдо) и восточных единоборств (каратэ, кикбоксинг, киокушинкай, ушу, джиу-джитсу и т.п.). Гиревой спорт, культуризм, греко-римская борьба, академическая гребля и т.п. совершенствуют динамическую силовую выносливость. Адаптацию организма к статическим нагрузкам обеспечивают парусный и буерный спорт, различные виды стрельбы, фехтование, альпинизм и скалолазание.

А.В. Коробковым² при изучении особенностей мышечной силы у лиц 30–50 лет установлена определенная закономерность: топография силы различных мышечных групп, сформировавшаяся к концу периода полового созревания, сохраняется в основном до 40–50 лет, в то время как показатели относительной силы снижаются ранее, в 30–40 лет. Как правило, наиболее выражено это снижение при сгибании и разгибании туловища, сгибании бедра и приведении плеча. Этим мышечным группам и уделяют особое внимание при развитии «взрывной» и абсолютной силы. Прирост абсолютной силы связан с

¹ Романенко, В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: УКЦентр, 1999. – 335 с.

² Коробков, А.В. Упражнение. Утомление. Восстановление / А.В. Коробков. – Москва: УДН, 1980. – 64 с.

использованием снарядов предельного (субпредельного) веса в режиме максимальных усилий. Пригодны и упражнения изометрического характера. Для этого занимающиеся принимают определенную позу и в обратной зависимости от величины прилагаемого усилия (80–100% F_{max}) в течение 5–10 сек развивают напряжение мышц. Ту же задачу решают статические нагрузки по удержанию максимальных (субмаксимальных) отягощений (например, штанги на плечах в положении полуприседа). В одно тренировочное занятие включают 6–7 таких заданий с повторением каждого из них 2–3 раза.

Метание набивных мячей, кратковременные прыжки, бег 30 м со старта обеспечат прирост «взрывной» силы. Основное внимание уделяют мышцам, наиболее подверженным процессам старения, и профессионально значимым мышцам. Метод повторных усилий пригоден на начальных стадиях тренировки силы, при изучении техники движений. Частое его использование приводит к увеличению мышечной массы, что биологически неоправданно. Этот метод будет основным для повышения силовой выносливости мышц брюшного пресса, разгибателей рук и ног у женщин и сгибателей рук у мужчин. В связи с большим собственным весом значительная часть женщин 29–34 лет вообще не способна выполнить некоторые силовые упражнения. Им создают облегченные условия, используют помощь партнера, варьируют вес отягощений и исходные положения, доводят количество повторений в одном подходе до 20 и более раз.

У мужчин с 40 до 49 лет и у женщин с 39 до 44 лет медленно, но неуклонно регрессирует мышечный аппарат, скоростно-силовые качества понижаются в среднем на 9%, а статическая и динамическая силовая выносливость – на 15%. Структуру двигательной подготовленности мужчин по-прежнему определяет фактор динамической силовой выносливости (40%) и в меньшей степени (25,4%) – скоростно-силовой подготовленности. Для изменения структуры и уровней физического состояния используют те же средства и методы, что и на предыдущем возрастном этапе. Ограничивают нагрузки лишь по параметрам мощности и координационной сложности упражнений при сохранении заданных физиологических режимов.

Инволюционные перестройки, ухудшающие скоростные свойства мышц, в старшем и пожилом возрасте лежат и в основе снижения силовых способностей. Особенно заметен этот регресс в отношении разгибателей туловища, сгибателей бедра и мышц приводящих плечо. Именно на эти мышцы рекомендуют воздействовать в первую очередь. Прирост относительной силы обеспечивается совершенствованием статической и динамической «взрывной» силы. Ограничивают упражнения изометрического характера, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием. Предпочтение отдают метанию набивных мячей, прыжкам, упражнениям в сопротивлении и преодолении массы собственного тела. После тщательного изучения техники движений рекомендовано применять отягощения 70–80% от максимума. Снижение веса снарядов с увеличением времени работы обеспечивает прирост динамической силовой выносливости. Силовые упражнения чередуют с упражнениями на гибкость. Увеличение подвижности в суставах ограничивает

до некоторой степени развитие таких возрастных болезней, как остеохондроз и полиартрит.

В возрасте старше 60 лет у мужчин и 55 лет у женщин темпы инволюционных процессов нарастают на всех уровнях и охватывают практически все морфофункциональные системы. Активизация дегенеративно-дистрофических процессов в опорно-двигательном аппарате сопровождается ограничением подвижности в суставах, изменением осанки и снижением силы. Раньше и отчетливее деструктивные изменения происходят в икроножной и переднеберцовой мышцах, затем в мышцах спины и живота, и наконец, в мышцах рук¹. Изменение топографии силы мышц связано с их неодинаковой функциональной активностью. Более активные мышцы, такие как сгибатели рук и разгибатели ног, меньше подвержены процессам инволюции.

ПОДРАЗДЕЛ 2.2.3. БЫСТРОТА И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Быстрота – это физическое качество, позволяющее человеку выполнять движения с максимальной частотой (скоростью) в минимально короткое время без наступления утомления.

У нетренированных людей в зависимости от возраста и пола утомление наступает через 5–10 сек, у спринтеров экстракласса – через 20 сек.

Быстрота представляет собой совокупность относительно независимых компонентов:

- 1) скрытого (латентного) времени двигательной реакции;
- 2) быстроты одиночного движения;
- 3) частоты (темпа) движений.

Относительная независимость составляющих быстроты объясняется специфичностью их физиологических механизмов. Поэтому элементарные формы быстроты принято анализировать отдельно.

Физиологические, биохимические и морфологические основы быстроты

Движения, выполняемые с максимальной скоростью, отличаются по своим физиологическим характеристикам от более медленных. Наиболее существенное различие заключается в том, что при максимальной скорости затруднены сенсорные коррекции по ходу выполнения: рефлекторное кольцо не успевает сработать, с этим связана трудность выполнения достаточно точных движений на больших скоростях.

С биохимической и морфологической точек зрения качество быстроты зависит от содержания АТФ в мышцах и скорости ее расщепления под влиянием нервного импульса, а также от быстроты ресинтеза АТФ. Поскольку скоростные упражнения кратковременны, то синтез АТФ осуществляется в данном случае почти исключительно за счет анаэробных механизмов: креатинфосфатного и гликолитического. В таких упражнениях, например, как бег на 100 и 200 м, плавание на 25 и 50 м и т.п., доля анаэробных источников в энергетическом обеспечении деятельности может превышать 90%. Такого рода работа приводит к образованию большого кислородного долга, оплата которого затягивается на несколько десятков минут.

¹ Власова, И.А. Оздоровительные тренировки в пожилом возрасте: энергосберегающая технология спортивной медицины / И.А. Власова, Г.И. Губин // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2009. – № 1. – С. 12–14.

Зависимости между особенностями телосложения и максимальными скоростными показателями человека нет¹.

Простая двигательная реакция зависит от многих средовых и наследственных факторов: физической природы сигнала (свет, звук и т.п.), времени его ожидания, возраста, профессии, уровня квалификации спортсмена и его специализации, функционального состояния мышечного аппарата и двигательных центров коры головного мозга. Время реакции складывается из: появления возбуждения в рецепторе, передачи возбуждения в ЦНС, формирования сигнала действия, проведения этого сигнала к мышце, возбуждения мышцы и формирования электрического сигнала².

Этот физиологический механизм детерминирован генетически и слабо поддается тренировке. За период с 10 до 18 лет время ЗМР укорачивается с 0,290 до 0,230 сек и составляет в среднем у взрослых 0,250 сек, у спортсменов – 0,180 сек, у спринтеров экстракласса – 0,05–0,07 сек. Связано это с высокой различительной способностью спринтеров дифференцировать интервалы в десятые и сотые доли секунды³. На неспецифический сигнал спринтеры реагируют хуже. Наиболее оптимальным временем ожидания сигнала является интервал в 1,5 сек. Напряжение мышц до определенной степени также сокращает время реакции. Мышечная работа, в зависимости от ее модальности, влияет на реакцию неоднозначно: дискретные (8–12 сек) нагрузки скоростно-силового характера активируют корковые центры и сокращают у нетренированных людей время ЗМР на 12%, в то время как упражнения в развитии различных форм динамической выносливости (силовой, скоростной, аэробной), наоборот, тормозят (7%) эту реакцию.

Тренировка двигательной реакции представляет собой сложный и весьма длительный процесс. За время многолетней специализированной подготовки возможный диапазон ее сокращения колеблется в пределах 0,10–0,15 сек. Для тренировки двигательной реакции применяют повторный метод максимально быстрого реагирования на сигнал заранее заданным движением (стартом, хлопком и т.п.). Движения выполняют в облегченных или соревновательных условиях, учитывают физическую природу сигнала и варьируют эти сигналы по времени и силе⁴.

Быстрота одиночного движения у мужчин и женщин примерно в равной степени зависит от наследственных и средовых факторов. Эта способность нервно-мышечного аппарата подчиняется определенной закономерности, которая сохраняется в течение всей жизни: скорость движения пальца, кисти, стопы, предплечья больше, нежели скорость движения плеча, туловища, бедра, шеи.

¹ Зациорский, В.И. Физические качества спортсмена / В.И. Зациорский. Москва: Физкультура и спорт, 1966. – С. 7, 80–81, 112–114, 169–177.

² Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 143 с.

³ Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 125 с.

⁴ Бойко, Е.И. Время реакции человека / Е.И. Бойко. Москва: Медгиз, 1964. – 288 с.

Прогресс функции связан с увеличением скорости протекания биохимических процессов в мышцах и улучшением межмышечной координации. Для достижения цели рекомендуют динамические одиночные движения с максимальной скоростью и небольшими (10–20% максимальной силы) отягощениями. Вне зависимости от используемых методов (повторный, динамических усилий, сопряженный и т.п.) тренировочный эффект будет тем больше, чем ближе параметры движения к объективно существующим структурно-физиологическим особенностям развиваемого качества¹.

Темп движений в различных суставах неодинаков и обусловлен средовыми и генетическими факторами. Дети одного возраста обладают различной частотой движений, но у одного и того же ребенка существует высокая зависимость между темпом движений в различных суставах. У девочек эта способность в большей степени зависит от наследственных факторов, а у мальчиков – от факторов среды².

Реализация движений в высоком темпе зависит от мощности потока нервных импульсов из ЦНС, количества вовлеченных в деятельность мотонейронов и мышечных волокон, содержания в них медленных и быстрых волокон, а также сократительных белков, мощности и емкости креатининфосфатного механизма ресинтеза АТФ, особенностей регуляции и координации движений. Прирост темпа движений (скорости бега) в результате целенаправленной подготовки связан с совершенствованием этих механизмов.

Перенос быстроты (темпа движений) существует только в сходных по координационной структуре движениях. Увеличение темпа движений в одних звеньях опорно-двигательного аппарата не приводит к увеличению темпа в других. Например, быстрое проплывание дистанции 25 м никак не связано со способностью к успешному преодолению дистанции в беге на 30 м сходу.

Развитие быстроты предполагает соблюдение определенных методических правил:

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;
- 2) техника движения должна быть проста и (или) хорошо изучена;
- 3) темп выполнения движений – максимальный, время – минимальное, до наступления утомления;
- 4) с уменьшением темпа (скорости) занятие следует прекращать;
- 5) время отдыха между упражнениями должно обеспечивать практически полное восстановление организма³.

Выбор средств тренировки различных форм быстроты, как и других двигательных качеств, не является принципиальным. В зависимости от

¹ Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий / Ю.В. Менхин: дисс. на соиск. ученой степени докт. пед. наук. – М., 1991. – 236 с.

² Абзалов, Р. Развитие скоростных способностей / Р. Абзалов // Спорт в школе. – 2009. – № 9. – С. 8–11.

³ Романенко, В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: УКЦентр, 1999. – 335 с.

доминирующей цели применяют самые разнообразные упражнения: бег 10–30 м сходу и 60 м со старта, бег на месте, «семенящий» бег и бег с горы, наклоны, повороты, выпады, приседания и т.п., хлопки в различных сочетаниях, ловля падающих предметов и многие другие. Словом, используют любые движения в максимальном темпе в течение 5–10 сек. Для спортсменов это время увеличивается до 15 сек и зависит от их специализации, уровня подготовленности и функционального состояния организма в конкретный момент времени.

Эффективно стимулируют прирост частоты движений в различных суставах такие виды спорта и упражнения, как бег 20–30 м сходу и 60 м со старта, гонки на треке (велоспорт), гребля академическая на байдарках и каноэ (спринтерские дистанции), плавание 25–50 м, баскетбол и гандбол.

Двигательную реакцию и скорость одиночного движения хорошо тренируют спортивные игры и метания. Единоборства (бокс, вольная борьба, самбо, дзюдо, фехтование) и нетрадиционные виды спорта (айкидо, карате, таэквандо, джиу-джитсу, тай- и кикбоксинг) совершенствуют эти функции в совокупности. Оптимальными для тренировки быстрой и своевременной реакции будут фехтование, бокс, хоккей, теннис, стрельба по движущимся мишеням и др.

В качестве средств развития быстроты используют упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Они предназначены для удовлетворения трех требований:

1) техника должна быть такой, чтобы упражнение возможно было выполнять на предельных скоростях (поэтому малопригодны многие гимнастические упражнения, ходьба и пр.);

2) упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

3) продолжительность выполнения упражнения должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Выполнение скоростных упражнений относится к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает у квалифицированных спортсменов 20–22 сек (у слабо подготовленных людей это время ещё меньше).

В числе методов развития быстроты широко применяется метод повторного упражнения. Основная тенденция в данном случае – стремление превзойти в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики метода (длина дистанции, интенсивность выполнения упражнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность упражнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью. Занимающийся в каждой попытке стремится показать наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движений не рекомендуется снижать от повторения к повторению.

Таким образом, интервалы отдыха могут быть, с одной стороны, настолько короткими, чтобы импульсы ЦНС не успевали существенно снижаться, а с другой – настолько длинными, чтобы показатели вегетативных функций успели более или менее полно восстановиться.

В интервалах между повторениями используют активный отдых. Это позволяет поддерживать возбудимость ЦНС на достаточно высоком уровне. В качестве средств активного отдыха рекомендуется выполнять упражнения небольшой интенсивности, включающие функционирование тех же мышечных групп, что и в основном упражнении. В беге, например, заполняют паузы спокойной ходьбой или свободным медленным бегом, в плавании – неторопливыми движениями в воде и т.п.

Поскольку при повторной скоростной работе интервалы отдыха все же недостаточны для полного восстановления, то относительно быстро наступает утомление, внешне выражающееся в снижении скорости. Это снижение служит первым сигналом (критерием достаточности) для прекращения в данном занятии работы по развитию быстроты: дальнейшие повторения способствовали бы лишь развитию выносливости¹.

При тренировке быстроты в возрасте 7–12 лет рекомендуют уделять внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений. Для развития первых двух используют метод максимально быстрого реагирования на сигнал заранее обусловленным способом (стартом, прыжком, хлопком и т.п.). Для совершенствования частоты движений пригодны практически все физические упражнения в максимальном темпе и коротком интервале времени. Наиболее характерные из них: бег на месте и с продвижением до 30 м, эстафеты, подвижные игры, элементы баскетбола, простейшие движения в различных суставах и т.п. Тренировочный режим – работа максимальной мощности в диапазоне до 8 сек.

Исследованиями В.В. Апокина² было установлено, что время, необходимое для выхода на максимальную скорость бега, практически одинакова у детей разного возраста и составляет 6 сек. В течение этого периода сократительный аппарат мышц преодолевает силы инерции покоя. Стабильность этого показателя свидетельствует о принципиальном единстве организации мышечного сокращения в течение всего постнатального онтогенеза. Тем не менее, качественные различия в возрастном энергообеспечении быстроты локомоций существуют: частота шагов у мальчиков значительно увеличивается с 14 лет, у девочек – в возрасте от 11 до 13 лет. После достижения 14-летнего возраста существенного прироста быстроты у девочек не наблюдается. Прирост результатов в беге на 30 м сходу

¹ Новиков, А.Д. Теория и методика физического воспитания / А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев. Под общей редакцией. Учебник. – Т. 1. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 399 с.

² Апокин, В.В. Научно-технологическое обоснование стандартной учебно-тренировочной программы стимулированного развития быстроты у детей младшего школьного возраста: Физическое воспитание школьника / В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 49–51.

в этом возрасте происходит не за счет увеличения темпа шагов, а благодаря увеличению силы и длины ног, улучшению техники бега¹.

Быстрота в этом возрасте в значительной степени зависит от силы мышц, их эластичности и способности к расслаблению. Определенное значение имеет подвижность в суставах и уровень овладения техникой движений. При тренировке быстроты больше внимания уделяют основной (для спорта) ее стороне – частоте движений. Для этого используют бег на 30 м сходу и 60 м со старта, некоторые специальные упражнения спринтера, эстафеты с преодолением дистанции различными способами, спортивные и подвижные игры и т.п.

В возрасте 26 лет и старше в зависимости от наследственных и средовых факторов начинают развиваться процессы инволюции двигательной функции. Страдают все компоненты быстроты: темп, быстрота одиночного движения и латентный период двигательной реакции. Лучший показатель моторной реакции отмечается для относительно мелких мышечных групп кисти, предплечья, стопы и голени, худший – для мышц туловища. Скорость одиночного движения наиболее существенно снижается при движениях в тазобедренном и коленном суставах. К тридцати годам уменьшается и темп движений. Основные причины регрессирования всех форм быстроты заключаются в некотором снижении возбудимости и подвижности нервных процессов, увеличении фаз абсолютной и относительной рефрактерности, развитии процессов пессимального торможения при более редких, чем у подростков, раздражениях. Пониженная возбудимость и лабильность психодинамических процессов до некоторой степени ограничивает и способность к овладению сложнокоординированными движениями, особенно при дефиците времени. Поскольку в ходе инволюции в первую очередь страдают не столько координационные способности, сколько все формы быстроты, процесс ФП должен быть ориентирован в первую очередь на тренировку этой двигательной функции. В зависимости от цели занятия выбирают те или иные методы. Однако следует помнить, что перенос быстроты существует только в сходных по биомеханической структуре движениях. Следовательно, для увеличения скорости бега двигательные задания должны содержать его элементы. Такие упражнения относятся к работе максимальной мощности, и поэтому метод тренировки скоростных качеств будет повторным, с достаточными интервалами отдыха².

В процессе совершенствования всех форм быстроты в зрелом возрасте акцентируют внимание на крупных мышечных группах. Для этого пригодны приседания, наклоны, повороты, круговые вращения туловищем и т.п. Темп их выполнения – максимальный, время – минимальное, отдых – до полного восстановления.

¹ Сонькин, В.Д. Энергетика оздоровительных упражнений / В.Д. Сонькин // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 32–39.

² Абзалов, Р. Развитие скоростных способностей / Р. Абзалов // Спорт в школе. – 2009. – № 9. – С. 8–11.

Наибольшие темпы снижения скорости одиночных движений в старшем и пожилом возрасте присущи мышцам рук и голени. Поэтому в тренировочном процессе охватывают в основном именно эти мышечные группы. Передачи мяча с использованием соревновательных моментов, семенящий бег и др. будут вполне адекватны лицам пожилого возраста. Для поддержания уровня быстроты в других суставах пригодны средства, рекомендованные для более молодых возрастных групп. Эти средства строго дозируют по времени и интенсивности.

ПОДРАЗДЕЛ 2.2.4. ЛОВКОСТЬ (КООРДИНАЦИЯ) И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Ловкость – это физическое качество, позволяющее быстро ориентироваться в пространстве, овладевать новыми движениями, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки¹.

С позиций системного подхода отличительной чертой ловкости является выбор оптимального способа решения двигательной задачи. Физиологическим базисом ловкости является пластичность нервных процессов, обеспечивающая своевременную и верную реакцию, направленную на реализацию движений. Ловкость представляет собой комплексное, интегральное качество, в основе которого лежат способности:

- 1) к ориентации в пространстве и времени;
- 2) к дифференциации (различению) динамических усилий.

Физиологические и психологические основы ловкости

Вышеназванные способности детерминированы различными физиологическими механизмами. Ориентация в пространстве осуществляется вестибулярным аппаратом за счет раздражения волосковых клеток полукружных каналов специальной жидкостью (эндолимфой) при изменении положения тела. Вторая группа рецепторов связана с отолитами (слуховыми камешками), расположенными в преддверии внутреннего уха. Обе группы рецепторов взаимодействуют между собой. Высокая возбудимость периферического звена (низкий порог раздражения) свидетельствует о высокой устойчивости вестибулярной функции. В обычных условиях равновесие тела обеспечивается взаимодействием комплекса анализаторов, воспринимающих определенный вид внешней энергии и нервных импульсов и передающих эту информацию в кору головного мозга для формирования программ произвольного двигательного акта. Несовпадение результатов действия с заданной целью ведет к поиску новых программ. В итоге, формируется функциональная двигательная система².

Ловкость существенно зависит от деятельности анализаторов, в частности, двигательного. Чем совершеннее способность человека к точному анализу движений, тем выше его возможности в быстром овладении движениями и их перестройке. Так, в одном из экспериментов, проведенных В.М. Зациорским³, было показано, что у новичков показатели кинестезии (двигательного чувства) дают корреляцию порядка 0,5 со скоростью обучения

¹ Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 218 с.

² Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – Москва: Медицина, 1975. – 243 с.

³ Зациорский, В.И. Физические качества спортсмена / В.И. Зациорский. Москва: Физкультура и спорт, 1966. – С. 7, 80–81, 112–114, 169–177.

движениям. Иначе говоря, чем выше были у занимающихся возможности точного ощущения и восприятия собственных движений, тем быстрее они овладевали новыми движениями. Ловкость определяется также пластичностью ЦНС.

С психологической точки зрения, ловкость зависит от полноценности восприятия собственных движений и окружающей обстановки, от инициативности. Тесно связана она с быстротой и точностью сложных двигательных реакций¹.

При ориентировании человека в окружающей среде, особенно при оценке собственных движений существенная роль принадлежит способности двигательного анализатора различать направления и расстояния. Способность к пространственной точности движений совершенствуется в процессе онтогенеза, увеличиваясь за период от 4 до 16 лет в 5 раз. Наиболее высоки темпы прироста этой функции в возрасте 7–10 лет. К 13–15 годам биологическое развитие функции достигает своего максимума, после чего стабилизируется. Психофизиологическим базисом кинетического пространственного различения является эффект тонкодифференцируемых внутри и межанализаторных систем временных связей. Этот механизм является базальной основой овладения и оперативной коррекции техники психомоторных актов, что создает реальные предпосылки для управления функцией посредством специализированных физических упражнений.

Ориентация человека во времени представляет собой сложную форму деятельности, основывающуюся на слуховых, зрительных, осязательных и, что особенно важно, двигательных ощущениях. Индивидуальный, генетически обусловленный эталон квантования временных отрезков совершенствуется под влиянием различных факторов, в том числе профессиональной и спортивной деятельности.

Способность человека дифференцировать динамические усилия в значительной степени определяется функциональным состоянием двигательного анализатора. Этот анализатор в каждый конкретный момент времени сигнализирует в кору головного мозга о степени сокращения мышц, натяжении связок и положении суставов. Таким путем создается представление о величине динамического усилия. Коррекция усилия осуществляется благодаря обратной связи и организации новой, более оптимальной программы действия. Эта способность, как и любые другие способности, прогрессирует по мере становления профессионального и спортивного мастерства. Эффект тренировки зависит в основном от физиологической природы фактора, периодичности, интенсивности и длительности его воздействия.

Точность пространственных, временных и силовых характеристик движений выражается в «экономичности» работы. Люди с высоким уровнем этих способностей расходуют на выполнение стандартной работы меньше энергии. Подобная «экономичность» обусловлена включением в работу мышечных групп, непосредственно участвующих в реализации двигательных актов.

¹ Новиков, А.Д. Теория и методика физического воспитания / А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев. Под общей редакцией. Учебник. – Т. 1. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 399 с.

Ловкость характеризуется специфичностью, т.е. способность к быстрому овладению одними движениями не всегда связана со способностью к обучению другим движениям. На практике это значит, что способность ловко управлять телом и отдельными его частями не имеет между собой жесткой связи. В то же время, если движения сходны по своим биомеханическим характеристикам, эффект переноса тренированности существует. Следовательно, способность к выполнению сложнокоординированных движений тесно связана с ранее накопленным двигательным опытом. Чем большим объемом двигательных навыков располагает индивидуум, тем быстрее он освоит новое движение. Отсюда можно сделать вывод, что каждое новое движение строится на выборе простых движений, освоенных ранее.

Для развития способности к проявлению ловкости используют специальные физические упражнения. Эти упражнения по их преимущественному воздействию на развитие ловкости В.А. Романенко¹ объединил в группы:

1. Специальные упражнения для полукружных каналов: метание мячей с поворотами, наклоны, повороты и вращения туловищем в максимальном темпе; прыжки спиной и боком вперед, с поворотами на 360°; перекаты, кувырки, перевороты боком; стойка на лопатках, руках, предплечьях, голове; движения с угловыми ускорениями и замедлениями головой и корпусом в трех плоскостях, соответственно направлению полукружных каналов (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной).

2. Упражнения с воздействием на отолитовый аппарат: элементы прямолинейного движения с ускорениями и замедлениями; ходьба и бег с изменением скорости, лицом и спиной вперед, прыжки вверх и с продвижением вперед на двух (одной) ноге, приседания и т.п.

Повышению вестибулярной устойчивости содействует ряд подвижных игр, занятия на тренажерах и различными видами спорта.

Темпы естественного прироста ловкости в процентах к 7-летнему возрасту составляют у мальчиков (девочек) 8–9 лет – 15 (8%) и 10–11 лет – 8 (9%). По некоторым показателям ловкости (упражнениям в равновесии, метанию в цель, элементам прыжковой акробатики, спортивной и художественной гимнастики) младшие школьники не уступают более старшим возрастным группам². Тренировка способности к управлению движениями по пространственным, временным и динамическим характеристикам в этом возрасте связана с реализацией широкого круга упражнений. Движения рекомендуют выполнять с учетом их точности, экономичности, темпа, направления, амплитуды и величины прилагаемых усилий. Для этого вполне подходят прыжки из различных исходных положений с приземлением по заданию и к определенной отметке, жонглирование и метание теннисных мячей

¹ Романенко, В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: УКЦентр, 1999. – 335 с.

² Лях, В.И. Способность к проявлению двигательных реакций: онтогенетическое изменение и возможности тренировки (обзор работ авторов ГДР) / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 55–57.

в цель, лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, подвижные игры и т.п. Используют эти задания в соответствии с определенными методическими правилами: применяют необычные исходные положения и «зеркальный» показ; изменяют скорость, темп и пространственные границы движений. Основной метод тренировки – повторный, с достаточными для отдыха интервалами. Режим работы – средней интенсивности в диапазоне до 15 сек.

Управление процессом развития моторных функций подростков предполагает соблюдение определенных методических положений. В частности, развитие ловкости у подростков базируется на овладении сложнокоординированными двигательными актами. Именно способность к сложнокоординированным движениям отличает подростков от детей младшего возраста. Подростки хорошо осваивают технические приемы из спортивных игр, художественной и спортивной гимнастики, акробатики, легкой атлетики. В учебно-тренировочный процесс наряду с элементами перечисленных видов спорта включают упражнения, обладающие новизной. Создают непривычные ситуации с заранее обусловленными условиями и ситуации с альтернативными решениями при дефиците времени. Такие условия имеют место при смене способов выполнения движений, усложнении упражнений за счет дополнительных движений, изменении временных и пространственных параметров движения.

Для тренировки ловкости у юношей и девушек необходимы условия, связанные с принятием альтернативных решений при дефиците времени. Здесь окажутся полезными неожиданные ситуации, приближенные к экстремальным.

В тренировочный процесс включают эстафеты с дополнительными заданиями, лазание и перелазание, бег спиной вперед и с поворотами, кувырки, жонглирование мячами и т.п.

Для тренировки ловкости в молодом и зрелом возрасте необходимы ситуации с альтернативными решениями и условия, приближенные к экстремальным. Этим требованиям удовлетворяют эстафеты с лазанием и перелазанием, акробатическими упражнениями, переноской нескольких предметов, жонглированием мячами и элементами спортивных игр. Полезны и комплексы акробатических упражнений в заранее заданном временном интервале. Для поддержания ловкости хороши упражнения с новой биомеханической структурой. Менее подготовленным рекомендуется освоение пространственно-временных и силовых характеристик движений. К ним относятся прыжки из различных исходных положений с приземлением по заданию и к определенной отметке, жонглирование одним или несколькими мячами, метание в цель, подвижные и спортивные игры и т.п.

При развитии ловкости лиц старшего и пожилого возраста целесообразно ориентировать занимающихся на овладение широким кругом простых,

жизненно необходимых, навыков¹. Их освоение сопровождается словесной инструкцией и показом. Занимающимся представляют возможность опробовать отдельные элементы этих движений. Наиболее оптимальными будут упражнения без лимита времени: метание и жонглирование мячами, ходьба лицом и спиной вперед по ограниченной опоре, лазание по гимнастической стенке и перелазание через снаряды и барьеры.

ПОДРАЗДЕЛ 2.2.5. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие подвижность его звеньев. Мерой измерения гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставах, выраженная в сантиметрах или угловых градусах.

Физиологические механизмы регуляции гибкости

Гибкость человека зависит: от строения суставов, эластичности мышц и связок, функционального состояния ЦНС, уровня развития мышц и их предварительного напряжения. Время суток, условия среды, мышечная работа оказывают неоднозначное влияние на функциональное состояние мышечно-связочного аппарата: повышение температуры тела и внешней среды, предварительная разминка улучшают биомеханические свойства опорно-двигательного аппарата и тем самым повышают подвижность его звеньев. Холодовые процедуры, наоборот – снижают уровень гибкости. В течение дня гибкость изменяется: наименьшие ее значения отмечаются утром, наибольшее – в 12 часов дня. Показатели гибкости не коррелируют с антропометрическими признаками, находятся в обратной зависимости от уровня силы и в значительной степени, особенно у женщин, обусловлены генетически. В процессе индивидуального развития подвижность в суставах изменяется неоднозначно и дискретно. У мальчиков интенсивный прирост гибкости отмечается в 7–10 и 14–15 лет и замедление этих темпов в 11–13 и 16–17 лет. У девочек в 7–10 лет особого прироста гибкости нет. Наиболее интенсивный ее прирост приходится на период 11–14 лет. Окончание процесса полового созревания сопровождается снижением подвижности в суставах. В этот период гибкость позвоночного столба у юношей и девушек соответствует показателям 9–11-летних. С возрастом гибкость уменьшается, но остается большей у женщин. В повседневной жизни человека наибольшее значение имеет подвижность позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставов. Развитием подвижности в суставах занимаются в детском и подростковом возрасте, а поддерживать необходимый для профессиональной и бытовой деятельности ее уровень в течение всей жизни. Цель тренировки состоит в достижении гибкости, превышающей ее исходный уровень на 10–15%. Чрезмерный уровень гибкости, если это не связано с профессиональной или спортивной деятельностью, нельзя рассматривать положительно. Растяжение и ослабление связок приводит к частым травмам опорно-двигательного аппарата².

Для повышения подвижности в суставах используют активные и пассивные движения. *Пассивная гибкость* связана с приложением внешних сил (например, отягощений), *активная* – обуславливается тягой мышц. Показатели пассивной гибкости в одноименных суставах выше показателей активной

¹ Власова, И.А. Оздоровительные тренировки в пожилом возрасте: энергосберегающая технология спортивной медицины / И.А. Власова, Г.И. Губин // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2009. – № 1. – С. 12–14.

² Алтер, Майкл Дж. Наука о гибкости: учебное пособие / Майкл Дж. Алтер; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.

гибкости¹. Поэтому для лиц среднего, старшего и пожилого возраста предпочтительными будут упражнения с отягощениями или помощью партнера.

Для развития способности к проявлению гибкости используют некоторые методические приемы и упражнения:

1. Активные свободные и инерционные маховые движения с увеличивающейся амплитудой (например, наклоны вперед и махи ногами в стороны).

2. Повторные пружинящие движения (например, наклоны в сторону).

3. Круговые движения (например, кистью).

4. Пассивные движения (с отягощениями или помощью партнера).

5. Статические упражнения (например, удержание прямой ноги на повышенной опоре).

Выбор тех или иных методических приемов определяется целью тренировочного занятия, условиями внешней среды, и главное половозрастными особенностями и функциональными возможностями контингента. Для развития гибкости чаще всего используют повторные пружинящие и маховые движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. В круговых движениях для увеличения амплитуды применяют различные отягощения. Менее эффективны для развития гибкости статические упражнения типа удержания прямой ноги на гимнастической стенке после максимального маха. Сигналом к прекращению упражнений на растягивание служит момент появления болезненных ощущений в мышцах. Упражнения на гибкость включают, как правило, в подготовительную часть занятия. Структура, объем и интенсивность этих упражнений зависят от модальности, мощности и длительности предстоящей мышечной деятельности: нагрузки скоростно-силового характера (спринт, метания, прыжки) требуют достаточно длительной, интенсивной и специализированной разминки.

Развитию (поддержанию) уровня гибкости предполагает ежедневные одно-, двуразовые занятия по 25–30 мин со значительным объемом движений (Табл. 6).

Таблица 6. Дозировка упражнений для развития и поддержания подвижности в суставах (Б.В. Сермеев, 1968)

| Суставы | Развитие подвижности, кол-во раз | Поддержание уровня подвижности, кол-во раз |
|-----------------------------|----------------------------------|--|
| Суставы позвоночного столба | 90–80 | 50–40 |
| Плечевой | 60–50 | 40–30 |
| Локтевой | 30–25 | 25–20 |
| Лучезапястный | 30–40 | 25–20 |
| Тазобедренный | 70–60 | 40–30 |
| Коленный | 25–20 | 25–20 |
| Голеностопный | 25–20 | 15–10 |

¹ Иашвили, А.В. Активная и пассивная гибкость у спортсменов различных специализаций / А.В. Иашвили // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 7. – С. 21–24.

Возраст 20–30 лет не является оптимальным для развития подвижности в суставах. Тем не менее, поддерживать ранее достигнутый уровень гибкости необходимо. Для мужчин наиболее рациональными будут упражнения пружинящего характера, а для женщин – маховые движения с большой амплитудой. Основное внимание при этом обращают на сохранение подвижности позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставов.

Упражнения на гибкость включают в утреннюю гигиеническую гимнастику, так как при этом решаются одновременно две задачи – подготовка организма к предстоящей деятельности и эффективное развитие гибкости в следствие ее пониженного утром уровня. Практически все, за исключением атлетической гимнастики и культуризма, виды спорта в той или иной мере улучшают подвижность в суставах. Спортивная, художественная, ритмическая гимнастика, спортивная аэробика, фигурное катание, спортивное и синхронное плавание, восточные единоборства развивают гибкость во всех суставах. Подвижность в плечевых суставах совершенствуется при занятиях тяжелой атлетикой, метаниями, гандболом; тазобедренном – барьерным бегом и прыжками в высоту; лучезапястном – баскетболом, теннисом, фехтованием. Из тренажеров для этих целей подходят ролик гимнастический и тренировочное устройство «Грация».

ПОДРАЗДЕЛ 2.2.6. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ПРОИЗВОЛЬНОМ РАССЛАБЛЕНИИ МЫШЦ

Идея произвольного расслабления мышц при развитии и совершенствовании физических качеств была обоснована В.Л. Фёдоровым¹, экспериментально подтверждена А.Г. Фурмановым² и теоретически аргументирована В.М. Зациорским³. Последний утверждал, что любое движение есть по существу результат сочетания напряжения и расслабления в мышцах. Расслабление (определенных мышц в нужный момент) столь же необходимо для успешного выполнения движения, как и напряжение. Отсутствие расслабления после напряжения мышечных групп ведет к напряженности, скованности движений.

Напряженность отрицательно сказывается при развитии и совершенствовании физических качеств. Ненужное напряжение мышц-антагонистов уменьшает величину внешне проявленной силы. При проявлении выносливости, отсутствие рационального расслабления мышц приводит к излишней трате сил и способствует более быстрому появлению утомления. Особенно вредной является напряженность мышц при выполнении скоростных движений, она снижает максимальную скорость.

¹ Федоров, В.Л. Об элементах произвольного расслабления скелетных мышц / В.Л. Федоров // Физиологический журнал СССР, – 1962. – № 3. – С. 357–359.

² Фурманов, А.Г. Исследование взаимосвязи произвольного расслабления мышц и физических качеств при их совершенствовании / А.Г. Фурманов. – Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. – Москва, 1969. – 19 с.

³ Зациорский, В.И. Физические качества спортсмена / В.И. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – С. 7, 80–81, 112–114, 169–177.

Физиологический механизм возникновения напряжённости мышц

Мышечная напряженность может возникать по различным причинам, разной должна быть и методика ее предотвращения. Рассмотрим работу какой-л. мышцы при выполнении циклического движения. В мышце при этом ритмически чередуются состояния напряжения и расслабления:

- 1) в состоянии покоя (до работы) в мышце все же есть некоторая степень натяжения;
- 2) переход мышцы из одного состояния в другое требует определенного времени. При этом на переход из напряженного состояния в расслабленное может затрачиваться больше времени, чем на обратный переход от расслабления к напряжению;
- 3) в период расслабления натяжение мышцы снижается примерно до величины покоя (иногда даже ниже уровня покоя).

Напряженность может проявляться в трех формах:

- 1) повышение натяжения в мышцах в условиях покоя (так называемая «тоническая напряженность», или гипермиотония);
- 2) недостаточная скорость расслабления, в результате чего при выполнении быстрых движений мышца не успевает расслабляться («скоростная напряженность»);
- 3) в фазе расслабления мышца остается более или менее напряженной вследствие несовершенной двигательной координации («координационная напряженность»).

В спортивной практике часто встречаются ситуации, когда в краткий отрезок времени очень быстро чередуются напряжение и расслабление мышц, где максимальное расслабление как бы подготавливает, формирует необходимое напряжение (по силе и длительности).

В.Л. Фёдоров¹, И.В. Ловицкая², В.М. Зациорский³, А.Г. Фурманов⁴ рассматривали своевременное расслабление мышц, как фактор, предупреждающий наступление утомления, т.к. в расслабленной мышце лучше происходят процессы восстановления и она более длительное время сохраняет свою работоспособность.

Наличие в упражнениях на расслабление мышц резкого перехода мышц из напряжённого состояния в расслабленное (по типу «срыва») вызывало (по механизму моторно-висцеральных рефлексов) активный выдох, а следовательно, и более глубокий последующий вдох. При этом кортикальная связь между дыханием и мышечной деятельностью способствовала при произвольном усилении дыхания усилению одновременно и мышечной деятельности, т.е. обнаруживалась прочная условно-рефлекторная двусторонняя связь.

Приобретение навыка произвольного расслабления мышц у спортсменов, наряду с улучшением функциональных возможностей, способствовало преобладающему развитию физических качеств: повышению твердости напряженных и снижению твердости расслабленных мышц (амплитуды расслабления) на 11%; увеличению силы мышц разгибателей туловища на 8,5% и силы мышц кисти на 7,8%; возрастанию скоростных возможностей спортсменов на 11,4%; улучшению показателей ловкости волейболистов, выразившихся в более эффективном использовании двигательного аппарата при выполнении нападающего удара, сила которого возросла у них на 17,2%; уменьшению времени двигательной реакции на 14,7%; увеличению скоростно-силовых качеств (прыгучести) на 12,3%; увеличению гибкости на 39,7%; улучшению выносливости.

¹ Фёдоров, В.Л. Об элементах произвольного расслабления скелетных мышц / В.Л. Фёдоров // Физиологический журнал СССР. – 1962. – № 3. – С. 357–359.

² Ловицкая, И.В. Обучение произвольному расслаблению мышц в процессе физической подготовки / И.В. Ловицкая. – Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Ленинград, 1959. – 24 с.

³ Зациорский, В.И. Физические качества спортсмена / В.И. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – С. 7, 80–81, 112–114, 169–177.

⁴ Фурманов, А.Г. Исследование взаимосвязи произвольного расслабления мышц и физических качеств при их совершенствовании / А.Г. Фурманов. – Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Москва, 1969. – 19 с.

Тоническая напряженность. Как известно из физиологии, даже при отсутствии видимой двигательной активности мышца всегда проявляет некоторое напряжение (тонус).

Для уменьшения тонической напряженности применяют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем (типа потряхиваний, свободных махов и т.п.). Такие упражнения, помимо своего прямого назначения, способствуют быстрейшему восстановлению после нагрузки. Поэтому их широко используют в интервалах отдыха между повторными попытками, в особенности в случае статических напряжений. Полезны также упражнения на растягивание, плавание, массаж. Нежелательны длительные статические напряжения (В.М. Зациорский).

Скоростная напряженность. Как уже отмечалось, скорость перехода мышцы из напряженного состояния в расслабленное обычно ниже, чем скорость перехода от расслабления к напряжению, поэтому при увеличении частоты движений рано или поздно наступает такой момент, когда мышца не успевает полностью расслабиться. Мышцы-антагонисты оказываются при этом напряженными одновременно. Это резко снижает частоту и скорость движений. «Скоростная напряженность», в основе которой лежит недостаточная скорость перехода мышцы из напряженного в расслабленное состояние, – один из основных факторов, препятствующих увеличению максимальной скорости движений¹

Для совершенствования способности к произвольному расслаблению мышц используют упражнения, требующие быстрого чередования напряжения и расслабления. Примером таких упражнений могут быть прыжки, метания. Очень полезны ловля и бросание медицинболлов, рывок и толчок штанги (при технически верном их выполнении) и т.п.

Координационная напряженность. Можно выделить частную и общую координационную напряженность. Под первой понимают напряженность, проявляющуюся при выполнении какого-л. определенного движения (обычно лишь в начальной фазе становления навыка). Общая координационная напряженность проявляется в широком круге движений. При этом движения скованны, неловки. Таковы обычно движения людей, не занимающихся физическими упражнениями. Им трудно выполнить движение легко и свободно.

Для преодоления координационной напряженности выполняют упражнение в состоянии значительного утомления (например, для борцов – бороться в течение нескольких десятков минут). Утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты².

¹ Федоров, В.Л. Об элементах произвольного расслабления скелетных мышц / В.Л. Федоров // Физиологический журнал СССР. – 1962. – № 3. – С. 357–359.

² Зациорский, В.И. Физические качества спортсмена / В.И. Зациорский. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – С. 7, 80–81, 112–114, 169–177.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Что понимается под термином «физические качества», от чего зависит их развитие?
2. «Сенситивные» периоды развития физических качеств и критические периоды их инволюции.
3. Что понимается под термином «выносливость», по каким признакам она классифицируется?
4. Биологические и физиологические механизмы развития выносливости.
5. Компоненты, лежащие в основе развития выносливости?
6. Характеристика общей (аэробной) выносливости.
7. Методика развития аэробной выносливости.
8. Мышечная сила, как физическое качество.
9. Физиологические механизмы регуляции мышечной силы.
10. Средства и методы развития мышечной силы.
11. Методика развития абсолютной, динамической и статической силы.
12. Методика развития мышечной силы у школьников.
13. Совершенствование силы в молодом и зрелом возрасте.
14. Совершенствование силы у людей пожилого и старшего возраста.
15. Что понимается под термином «быстрота», её компоненты?
16. Физиологические, биохимические и морфологические основы быстроты.
17. От чего зависит развитие времени двигательной реакции, быстроты одиночного движения и частоты движений?
18. Назовите средства развития быстроты, требования к ним.
19. Что понимается под термином «ловкость», какими способностями должен обладать человек для проявления ловкости?
20. Физиологические и психологические основы ловкости.
21. Способность человека к дифференцированию динамических усилий, проявление ловкости.
22. Методика развития ловкости у детей, юношей и девушек.
23. Методика развития ловкости у людей старшего и пожилого возраста.
24. Что понимается под термином «гибкость»?
25. Физиологические механизмы регуляции гибкости.
26. Какие приемы и упражнения применяют для развития гибкости?
27. Методика развития гибкости у людей различного возраста.
28. Каково значение произвольного расслабления мышц при развитии и совершенствовании физических качеств?
29. Физиологический механизм возникновения напряженности мышц.
30. Характеристика тонической, скоростной и координационной напряженности мышц.

Рекомендуемая литература

1. Бойко, Е.И. Время реакции человека / Е.И. Бойко. – Москва: Медгиз, 1964. – 288 с.

2. Гужаловский, А.А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека / А.А. Гужаловский: Актовая речь на научной сессии, посвященной презентации АФВиС Республики Беларусь. – Минск: АФВиС, 1993. – 21 с.
3. Зацюрский, В.И. Физические качества спортсмена / В.И. Зацюрский. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – С. 7, 80–81, 112–114, 169–177.
4. Лях, В.И. Способность к проявлению двигательных реакций: онтогенетическое изменение и возможности тренировки (обзор работ авторов ГДР) / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 55–57.
5. Новиков, А.Д. Теория и методика физического воспитания / А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев. Под общей редакцией. Учебник. – Т. 1. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 399 с.
6. Романенко, В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: УКЦентр, 1999. – 335 с.
7. Федоров, В.Л. Об элементах произвольного расслабления скелетных мышц / В.Л. Федоров // Физиологический журнал СССР. – 1962. – № 3. – С. 357–359.
8. Фурманов, А.Г. Исследование взаимосвязи произвольного расслабления мышц и физических качеств при их совершенствовании / А.Г. Фурманов. – Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. – Москва, 1969. – 19 с.

РАЗДЕЛ 2.3. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Личностные качества – это устойчивые способы поведения, свойственные человеку в различных ситуациях, или врожденные и приобретенные особенности характера человека. При этом, если принимать во внимание уникальность внутреннего мира каждого человека, его субъективное восприятие окружающей среды, переживания и жизненный опыт, то можно говорить о практически бесконечном разнообразии качеств личности. Одни из этих личностных свойств (черт), проявляющихся в поведении и деятельности, могут меняться в течение жизни, особенно под влиянием социума, другие остаются либо неизменными, либо развиваются качественно.

На развитие личностных качеств, безусловно, оказывают влияние различные как внутренние, так и внешние факторы, содействующие становлению гармонически развитой личности.

ФВ является одной из составляющих всестороннего, гармонического развития личности, в значительной степени обеспечивает формирование личностных качеств человека, его взглядов, убеждений, интересов, ценностных ориентаций, нравственно-волевой сферы и др.

Роль ФВ в формировании личностных качеств

В формировании личностных качеств, как уже отмечалось, ФВ занимает одно из ведущих мест, оказывает существенное влияние на всестороннее развитие личности. Более того, по мнению И.Ф. Харламова, ФВ является основой для развития личности вообще¹.

ФВ влияет на формирование личности не только в плане физического совершенствования, укрепления здоровья, развития силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, поддержания хорошего функционального состояния организма, физической готовности к труду и защите Родины, но и на развитие целого ряда основ духовности человека. Действительно, ФК имеет отношение к материальной и духовной ее сторонам. На основе совершенствования физических качеств, которые способствуют производству материальных благ, изменяются и многие ценностные ориентации. Так, достаточно выраженные физические показатели человека имеют корреляционные связи с личностными проявлениями чувства достоинства, смелости, сопереживания, взаимопомощи, благородства, снисходительности или, напротив, лживости, хитрости, изворотливости, склонности к приспособленчеству, подхалимству и т.д. Как социальное явление ФК отражает также определенный уровень развития сознания. Следовательно, в содержание ФК входят различные виды человеческой деятельности (двигательная, игровая, социально-политическая, трудовая, научная, художественная, коммуникативная, информационная и др.), и все они в той или иной мере оказывают свое влияние на развитие личностных качеств человека.

¹ Харламов, И.Ф. Педагогика: учеб. / И.Ф. Харламов. – 7-е изд. – Мн.: Университетское, 2002. – С. 445.

Таким образом, роль ФВ заключается не только в правильном ФР человека, укреплении его здоровья посредством целенаправленного использования физических упражнений, достижения высокого уровня функционального состояния организма, но и в положительном влиянии на формирование *мировоззрения, нравственно-эстетической и гражданской культуры* личности. При этом необходимо учитывать, что все составляющие всестороннего развития личности взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Общеизвестно, что при формировании мировоззрения, нравственно-эстетической и гражданской культуры человека основополагающей *целью является воспитание всесторонне и гармонично развитой личности*. Достижение указанной цели обеспечивается решением ряда конкретных взаимосвязанных задач каждой из составляющих данного процесса. При этом задачи ФВ решаются в комплексе с решением общих задач, исходя из достижения конечного результата.

Мировоззрение может складываться стихийно, под воздействием обыденного жизненного опыта, случайных событий, а может формироваться систематично и целенаправленно. При детализации сущности данного понятия обычно считают, что *мировоззрение* – это специфическая форма сознания человека, которая включает в себя обобщенную систему его знаний, взглядов, убеждений и идеалов, выражающих отношение индивидуума (личности) к развитию природы, общества и определяющих его поведение в различных сферах жизни.

Внутреннюю структуру мировоззрения составляют *знания, взгляды, убеждения, идеалы*. Эти структурные компоненты мировоззрения делятся на две группы:

1. Объективные компоненты:

а) *знания* как объективный компонент мировоззрения представляют собой систему научных истин, которые имеют форму описательно-констатирующего суждения личности. *Знания* – это совокупность сведений, познаний в какой-л. Области. Овладение научными знаниями создает основу для выработки научного мировоззрения. Сами по себе знания не всегда определяют мировоззрение человека, поскольку к мировоззренческим относят не любые, а только обобщенные знания, ибо ни один человек в мире не способен овладеть всем объемом накопленной сегодня научной информации¹.

В процессе ФВ оказывается непосредственное, прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. Разнообразные новые знания по ФКиС, анатомии, физиологии, медицине и др., получаемые на уроках, тренировках, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях, в значительной степени способствуют развитию интеллекта, мыслительной деятельности. Ведь, как отмечают специалисты, на занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с освоением техники физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в

¹ Харламов, И.Ф. Педагогика: учеб. / И.Ф. Харламов. – 7-е изд. – Мн.: Университетское, 2002. – С. 461.

соревнованиях и др.)¹. Кроме того, преподаватели по ФК на занятиях целенаправленно создают познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности, при которых занимающиеся должны сами принимать решения. ФР, укрепление здоровья в процессе ФВ, таким образом, повышают общую жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

2. Субъективные компоненты:

а) *взгляды* – это суждения, образ мыслей, субъективные выводы человека, которые связаны с объяснением тех или иных природных и общественных явлений, а также своего отношения к этим явлениям. Известно, что взгляды имеют существенное значение для миропонимания человека и оказывают влияние на его поведение;

б) *убеждения* – это результат глубокого эмоционального осмысления полученных знаний и жизненного опыта, что в итоге определяет твердость жизненной позиции личности, характер деятельности и поведения человека, служит основой для укрепления его волевых усилий. Устойчивость убеждений считается несомненным достоинством человека, поскольку благодаря ей личность сама ощущает себя и представляет для окружающих определенную целостность, ценность и индивидуальность;

в) *идеал (идеалы)* – это осмысление и эмоциональное принятие наивысшего совершенства в чем-нибудь, наивысшая цель, к которой стремятся люди; то, что составляет высший смысл их деятельности, духовных устремлений, является лучшим образцом чего-л. В идеалах, как известно, воплощаются лучшие человеческие черты. Обычно в качестве идеалов выступают примеры выдающихся людей, жизнь и деятельность которых является образцом в достижении цели в различных областях жизнедеятельности человека, в том числе и в физкультурно-спортивной отрасли.

Исходя из вышеизложенного, *целью* формирования мировоззрения является развитие интеллектуальных способностей занимающихся, их памяти, внимания, воображения, логического мышления, способности к суждению, умозаключению, анализу, обобщению и т.д. Отсюда и основные *задачи*, которые решаются в процессе физкультурной и спортивной деятельности:

– обогащение занимающихся специальными знаниями в области ФКиС, формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности;

– содействие формированию научного мировоззрения и понимания закономерностей развития природы, общества и сознания;

– развитие умственно-интеллектуальных способностей, познавательной активности и творческого подхода к двигательной деятельности;

– стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

Нравственно-эстетическая культура характеризует преимущественно духовную жизнь общества и личности, их духовный мир – сознание, мировоззрение и социально-духовные качества. Нравственно-эстетические ценности, чувства, поведение, сознание – элементы духовной культуры субъектов. Они направлены на удовлетворение нравственных и эстетических потребностей людей. В отличие от эстетической культуры, нравственность

¹ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 20–21.

проявляет себя на практике и в других сферах жизни: в экономике, политике, социальной жизни, в праве и др. Это явление не только духовной, но и материальной жизни, имеет явно выраженную специфику.

Нравственно-эстетическое воспитание представляет собой единое интегративное целое и всегда участвует в организации сложного процесса всестороннего формирования личности, оно способно выполнять системообразующую функцию, что чрезвычайно актуально в современных условиях жизни.

Основными компонентами нравственно-эстетической культуры являются *ценности, чувства, нравственно-эстетическое сознание, поведение* и некоторые другие.

Ценности – это относительно устойчивое, социально обусловленное избирательное отношение человека к совокупности материальных и духовных общественных благ. Личностные ценности – осознанные и принятые человеком общие компоненты смысла его жизни. Система ценностей человека, таким образом, в значительной степени определяет его отношения к миру. К духовным ценностям относят трудолюбие, образованность, доброту, воспитанность, честность, порядочность, терпимость, человечность, ответственность, чуткость, милосердие, справедливость и т.д.

Чувства, как известно, формируются на протяжении всей жизни человека в условиях общества. Это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности. Самая развитая и сложная форма эмоциональных процессов у человека – это чувства, которые представляют собой не только эмоциональное, но и понятийное отражение. Причем для эмоционального насыщения нужны не только положительные, но и чувства, связанные со страданием.

Существенную роль в формировании и развитии наиболее обобщенных чувств имеют социальные институты, социальная символика, поддерживающая их устойчивость, некоторые обряды и социальные акты. Например, чувства любви к Родине, своему народу, своему городу, к другим людям и т.д. отвечают высшим социальным потребностям.

В зависимости от характера отношения человека к различным объектам социальной среды выделяют основные виды (подвиды) высших чувств. Наиболее распространенной является классификация, в которой отмечают: *моральные, практические, интеллектуальные, эстетические* чувства.

Моральные чувства регулируют межличностные отношения. Человек их испытывает по отношению к обществу, другим людям, а также к самому себе. Это чувство патриотизма, дружбы, любви, совести и т.д.

Практические чувства связаны с успешным или не успешным осуществлением человеком трудовой и других видов деятельности. В связи с этим различают позитивные (трудолюбие, приятная усталость, чувство увлеченности работой, удовлетворенность от выполненного дела и т.д.) и негативные практические чувства, при которых человек воспринимает труд как нелюбимое дело.

Интеллектуальные чувства проявляются в процессе умственной деятельности, которая сопровождается интеллектуальными эмоциями, приобретенными качествами стабильности и устойчивости: любознательность, радость открытия истины, удивление, сомнение и т.д. Интеллектуальные чувства возникают при выполнении определенных видов работ, учении, занятиях ФКиС, которые требуют интенсивной умственной деятельности.

Эстетические чувства человек испытывает при восприятии и создании прекрасного в жизни и в искусстве. Они воспитываются через приобщение к природе, разным видам художественной деятельности.

Чувства формируются в процессе общественного развития человека, развития индивидуального сознания и изменяются в зависимости от конкретных социальных условий под влиянием воспитательных воздействий семьи, школы, искусства, ФКиС и т.д.

Нравственно-эстетическое сознание – это формы общественного сознания, которые наряду с другими его формами являются отражением общественного бытия.

Нравственное сознание представляет систему моральных принципов, субъективную сторону морали: совокупность норм и правил поведения людей, выработанных обществом. Специфика нравственного сознания заключается в том, что в нем отражены стихийно сформировавшиеся нормы, оценки и принципы, подкрепленные обычаями и традициями. В моральных нормах отражены общечеловеческие нравственные ценности и принципы: добро, гуманизм, сострадание, честь, долг, благородство, верность, коллективизм, ответственность, великодушие, благодарность, дружелюбие и т.д.

Моральные нормы являются основными правилами любого общества, а мораль, таким образом, можно рассматривать как форму общественного сознания, включающую в себя общечеловеческие устои и правила отношений между людьми в частном общении и в социальных процессах.

Физическое и нравственное воспитание, несомненно, взаимосвязаны. Прежде всего, правильно спланированное и организованное ФВ способствует формированию высоконравственных общечеловеческих ценностей. В процессе физкультурно-спортивной деятельности формируются уже отмеченные положительные моральные качества человека. Следовательно, от степени сформированности моральных норм занимающихся зависит эффективность занятий по ФВ.

Основные задачи нравственного воспитания в процессе занятий ФК:

- формирование нравственного сознания, идейной убежденности и мотивов деятельности, в том числе и ФК, согласующихся с нормами высокой морали;
- формирование нравственных чувств (гуманизма, коллективизма, дружбы и др.);
- формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения;
- воспитание волевых качеств личности (целеустремленности, смелости, решительности, мужества, воли к победе и др.).

Эстетическое сознание в системе форм общественного сознания занимает особое место. Это тот духовный фундамент, который обеспечивает гармоничное единство и внутреннюю взаимосвязь различных проявлений духовной жизни человека и общества в целом, отражает все богатство эстетического отношения человека к миру и выражает его активное стремление к гармонии, совершенству, красоте, к идеалу прекрасного.

Эстетическое сознание имеет сложную структуру, включающую эстетические взгляды, идеалы, оценки, вкусы, чувства, потребности, эстетическую теорию, которые очень тесно связаны друг с другом и взаимозависимы. Формируется оно в процессе эстетической деятельности и помогает превращению знаний в убеждения, развивает эстетический вкус, творческие способности личности и т.д.

ФК создает благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий физическими упражнениями складывается представление о прекрасном, прививается любовь к искусству, красоте, воспитывается потребность к изяществу движений. Практически все виды спорта представляют собой своеобразные художественные жанры, основанные на принципах искусства. Самым высоким канонам искусства соответствуют

художественная гимнастика, фигурное катание, акробатика, прыжки в воду, плавание и т.п.¹ По законам красоты осуществляются действия в игровых видах спорта, легкой атлетике, борьбе, фристайле, биатлоне и т.д.

Поведение – это система взаимосвязанных действий, поступков, совершаемых субъектом во взаимодействии с окружающей средой.

В основе поведения лежат потребности организма, удовлетворение которых сопровождается определенными действиями, в большой степени зависимыми от эмоционально-волевой и ценностной сфер сознания. При этом необходимо помнить, что определяющими для человека являются факторы поведения, которые сформированы не природой, а историей и культурой человечества. Поведение любого человека регулируют моральные нормы.

Перед эстетическим воспитанием в процессе занятий ФКиС стоят следующие специфические задачи:

- формирование эстетических знаний, представлений, суждений, понятий, вкусов, идеалов, оценок, отношений и чувств в области ФКиС;
- формирование у занимающихся эстетической культуры, способностей и умений воспринимать и оценивать прекрасное в технике движений и тактике выполнения двигательных действий;
- формирование эстетических отношений, убеждений, потребностей и привычек;
- овладение эстетическим и культурным наследием.

Гражданская культура личности – это сплав политической, правовой, экономической, экологической, духовно-нравственной культуры. Это единство прав и обязанностей человека и гражданина, основанных на соблюдении законности и сознательной деятельности. Уровень гражданской культуры личности определяется по степени овладения индивидом общечеловеческими гуманистическими ценностями, культурными и духовными традициями народа, идеологией государства.

Основу гражданской культуры личности составляет *гражданственность*. Гражданственность обычно рассматривается в социально-правовом, морально-этическом, социально-психологическом, социально-педагогическом и некоторых других аспектах.

Социально-правовой аспект гражданственности определяет нормы и принципы социально-правового взаимодействия государства, власти с институтами гражданского общества и отдельными гражданами.

В *морально-этическом аспекте* гражданская культура рассматривается с точки зрения степени приближения общества к таким нравственным идеалам, как долг, ответственность, достоинство, совесть, патриотизм, гуманность, милосердие, равнодушное отношение к жизненно важным проблемам, способность к компромиссам, открытость к общению и сотрудничеству на благо общества и т.д.

Социально-психологический аспект гражданственности реализуется через чувство единства с государством и обществом, неподдельную любовь к родине, веру в будущее, ощущение социальной и национальной полноценности и т.д.

¹ Теория и методика физической культуры: учеб. / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 196.

Социально-педагогический аспект гражданственности составляет комплекс качеств и свойств личности, направленный на достижение индивидуальных и социально-значимых целей, в соответствии с правовыми и моральными нормами общества¹.

Формирование гражданской культуры личности в процессе ФВ и занятий спортом требует решения следующих основных задач:

– воспитание чувства патриотизма, преданности в служении Родине, укреплению ее чести и достоинства, формирование уважения к таким ценностям как свобода, равенство, справедливость;

– формирование ответственности за судьбу Родины, бережного отношения к истории отечества, его культуре, обычаям, традициям, уважения и почитания государственных языков, законов, Конституции Республики Беларусь, символов (Герба, Флага, Гимна);

– формирование политической и правовой культуры средствами ФВ;

– формирование чувства гордости за достижения страны в области науки, техники, культуры, спорта и др.

Такая система задач по формированию мировоззрения, нравственно-эстетической и гражданской культуры личности представляет собой единое целое, поскольку ни одна из частных задач не может быть успешно реализована вне связи с другими.

Пути и методы формирования мировоззрения, нравственно-эстетической и гражданской культуры в системе ФВ

В современных условиях формирование мировоззрения, нравственно-эстетической и гражданской культуры личности в системе ФВ может осуществляться различными путями, средствами и методами.

Пути формирования указанных составляющих всесторонне гармонично развитой личности не отличаются достаточным разнообразием. Среди них обычно называют:

1. *Учебно-образовательный процесс.* Изучение всех учебных предметов (дисциплин учебных планов), в том числе и «Физическая культура и здоровье», целенаправленно влияет на формирование знаний, умений, навыков, интеллектуальное, творческое, нравственное и ФР обучающихся.

2. *Внеклассная и внешкольная работа.* Возможности внеклассной и внешкольной работы по формированию мировоззрения, нравственно-эстетической и гражданской культуры личности могут быть шире, чем работа, которая проводится в процессе учебных занятий. Например, И.Ф. Харламов в общепедагогическом плане во внеклассной и внешкольной работе по физическому воспитанию выделяет несколько направлений:

– расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков через беседы, лекции, доклады учителей, классных руководителей, тренеров, медицинских работников с занимающимися о значении правильного режима дня, о гигиене

¹ Сивашинская, Е.Ф. Педагогика современной школы / Е.Ф. Сивашинская, И.В. Журлова: курс лекций для студентов пед. специальностей вузов; под общ. ред. Е.Ф. Сивашинской. – Минск: Экоперспектива, 2009. – С. 145–146.

тела, о способах закаливания и укрепления физических возможностей организма и здоровья человека;

– использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся через прогулки на свежем воздухе, экскурсии в природу, походы по родному краю, различные игры на местности и т.д.;

– спортивное совершенствование занимающихся, развитие их способностей в различных видах ФКиС через работу различных спортивных секций;

– организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий через организацию спортивных праздников, спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья» и т.д.

– организация систематической трудовой деятельности занимающихся, которая связана с затратой мускульной энергии, физической тренировкой и пребыванием на свежем воздухе¹.

Таким образом, правильная организация внеклассной и внешкольной работы дает широкие возможности по формированию личностных качеств занимающихся.

Методы формирования мировоззрения, нравственно-эстетической и гражданской культуры в процессе ФВ по существу являются общими для всех составляющих всесторонне развитой личности, но в практическом применении могут отличаться определенной спецификой. Каждый из методов воспитания направлен на решение поставленных учебно-воспитательных задач, выполняет вполне конкретные функции, сориентирован на развитие у занимающихся определенных качеств. Любой метод воспитания включает в себя совокупность свойственных средств и приемов педагогического воздействия, с помощью которых решаются характерные для данного метода воспитательные задачи.

В системе методов образовательного процесса по формированию и развитию личностных качеств, в том числе и средствами ФКиС, выделяют традиционно принятые в педагогике группы:

1. *Словесные методы*, с помощью которых преподаватель (учитель, тренер) формирует знания, интеллект, нравственно-этические нормы, важнейшие элементы гражданской культуры занимающихся. Посредством рассказа, объяснения, беседы, обсуждения, разбора, диспута, инструктажа и подобных словесных методов приобретаются соответствующие знания, развиваются умственные способности, раскрывается сущность норм морали, труда, гражданско-правовых норм и т.д. Естественно, что в зависимости от поставленных целей и задач, как уже отмечалось, использование тех или иных словесных методов может отличаться своей спецификой. К примеру, среди словесных методов умственного развития можно отметить:

- опрос по преподаваемому материалу;
- анализ и обобщение изучаемого материала и др.

Словесные методы нравственного воспитания могут включать в себя:

¹ Харламов, И.Ф. Педагогика: учеб. / И.Ф. Харламов. – 7-е изд. – Мн.: Университетское, 2002. – С. 452–453.

- убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;
- беседы при совершении занимающимися какого-л. проступка;
- диспуты на этические темы;
- анализ социальных ситуаций с точки зрения морально-этических норм и др.

Действенными словесными методами эстетического воспитания в учебно-тренировочном процессе являются:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений;
- образное слово при разборе и обсуждении выполненных упражнений и др.

Словесные методы гражданского воспитания также эффективны, если они основаны на демократическом стиле взаимодействия, направлены на самостоятельный поиск истины и способствуют формированию критического мышления, инициативы, творчества. В физкультурно-спортивной деятельности, например, используются:

- метод открытой трибуны;
- анализа социальных ситуаций с точки зрения правовых норм;
- мозговые атаки;
- ситуационно-ролевые игры и др.

2. *Наглядные методы* также воздействуют на интеллект, нравственность, эстетические чувства, эмоции, гражданско-правовое сознание занимающихся. Они включают образцовый показ физических упражнений, наблюдение за выступлениями спортсменов на различных соревнованиях, просмотр кино- и видеозаписей и др. При этом наибольший эффект достигается, если демонстрация сопровождается объяснением, оценкой или соответствующими комментариями, если это образцовые выступления известных спортсменов, спортивных команд. Такая зрительно-смысловая информация используется для анализа, сравнения, обобщения увиденного, а также для создания полноценных представлений о технике двигательных действий, тактике противоборства, методике совершенствования физических качеств и т.д.

Из наглядных методов необходимо выделить метод *личного примера*. Преподаватель (учитель, тренер) в таком случае должен быть во всех своих поступках, поведении образцом для подражания. Именно личный положительный пример, примеры, взятые из жизни своего коллектива (высокие спортивные достижения отдельных учеников), легче воспринимаются, стимулируют занимающихся к подражанию. Необходимо также обращать пристальное внимание и на примеры проявления высоких нравственных качеств выдающимися спортсменами на ответственных внутренних и международных соревнованиях и др.

Таким образом, словесные и наглядные методы являются своеобразным основанием для формирования всесторонне развитой личности и в сочетании с методом упражнения (методом практического приучения) успешно завершают данный процесс.

3. *Метод упражнения (метод практического приучения)* позволяет каждому преподавателю (тренеру) и самому занимающемуся быстрее сформировать устойчивые личностные качества и черты характера. Использование данного метода приучают занимающихся переносить значительные физические нагрузки, соблюдать спортивный режим, дисциплину, традиции и т.д. В конечном итоге такое поведение для них становится нормой. Процесс освоения и практического применения физических упражнений, как правило, осуществляется при высокой активности мышления, считается важным средством интеллектуального, нравственного, эстетического и гражданского воспитания. Практическое приучение, естественно, не может основываться только на физических упражнениях. Поэтому в сочетании с ними широко применяются уже отмеченные методы: опрос, наблюдение, обсуждение, анализ, сравнение, обобщение, рассуждение и др.

Кроме того, в учебно-педагогическом процессе при формировании важнейших качеств личности достаточно активно используется метод *убеждения*, сочетающий в себе убеждение словом и практическим делом. При этом применяются некоторые уже отмеченные словесные и наглядные методы (формы, средства и приемы).

Необходимо также отметить использование методов педагогической коррекции, к которым относят:

1. *Метод поощрения*, позволяющий морально и материально стимулировать у занимающихся достижение поставленных целей, закрепление положительных черт характера и т.д. В качестве поощрения может быть одобрение, похвала педагога в ходе занятий, награждение грамотой, медалью и др.

2. *Метод наказания (принуждения)* применяется для сдерживания негативных поступков, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, с целью побуждения добросовестно исполнять свои обязанности. Наказание может быть в форме осуждения проступка, обсуждения на собрании коллектива, замечания педагога, вынесения выговора, временного исключения из состава спортивной команды и др.

При этом неоднозначность воздействия методов коррекции обязывает преподавателя (учителя, тренера) знать о некоторых правилах их применения.

В учебно-воспитательном процессе используются и другие общепедагогические и специальные методы.

Таким образом, для достижения поставленных воспитательных целей и решения задач применяются разнообразные методы воспитания в их взаимосвязи, поскольку ни один из методов не может быть универсальным и, естественно, не может решать всех задач воспитания.

Связь ФВ с трудовым

ФВ, как известно, в органическом сочетании с нравственным, трудовым, эстетическим и др. содействует нормальному ФР человека, его совершенствованию, укреплению здоровья, формирует духовные качества

личности. Этот факт подчеркивает взаимосвязь физического и трудового воспитания, которая реализуется через использование различных средств и методов в ФКиС и трудовой деятельности. В основе, как ФВ, так и в большинстве своем трудового лежит движение. Многообразие физических упражнений, их всестороннее воздействие на организм является фундаментом для подготовки занимающихся к выполнению самых различных видов трудовой деятельности, физической готовности к труду. Систематические занятия ФКиС формируют настойчивость, способность преодолевать трудности, воспитывают трудолюбие, повышают трудоспособность. Кроме того, выполнение занимающимися ФКиС определенных обязанностей по самообслуживанию и организации учебно-тренировочного процесса, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и др.) содействуют формированию определенных трудовых навыков. С другой стороны, результаты трудового воспитания положительно сказываются на эффективности процесса ФВ. Трудовая деятельность должна стать для занимающихся естественной физической и интеллектуальной потребностью.

По существу вся физкультурно-спортивная работа непосредственно или опосредованно направлена на решение взаимосвязанных конкретных задач трудового воспитания. В частности, на:

- формирование сознательного положительного отношения к труду как высшей ценности в жизни;
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, ответственности, долга и т.д.;
- овладение разнообразными трудовыми умениями и навыками;
- развитие потребности в творческом труде;
- формирование основ культуры умственного и физического труда;
- гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья и т.п.

В процессе ФВ при решении поставленных задач используются специфические средства ТВ, основанные только на собственном труде в его всевозможных сочетаниях. Среди таких средств исследователи отмечают:

1. *Учебно-тренировочный труд занимающихся.* Непосредственно в процессе физкультурно-спортивных занятий при творческом подходе занимающиеся не только укрепляют здоровье и повышают физическую работоспособность, но и содействуют, как уже отмечалось, воспитанию целого ряда личностных качеств (трудолюбия, прилежания, воли и др.).

2. *Соревновательная деятельность занимающихся.* Она позволяет видеть результаты своего нелегкого систематического учебно-тренировочного труда, своих соревновательных усилий, является мощным стимулом к самосовершенствованию именно через учебно-тренировочный труд.

3. *Самообслуживание и обслуживание физкультурно-спортивных занятий и соревнований.* Подготовка, уборка, содержание в надлежащем

гигиеническом состоянии мест занятий, усиленный ремонт инвентаря и оборудования, помощь преподавателю (учителю, тренеру) в организации занятий и судействе соревнований и т.д. способствуют формированию определенных трудовых умений и навыков, соблюдению сознательной трудовой дисциплины, личной ответственности за общее дело. Такие систематические коллективные трудовые действия включают занимающихся в реальную систему общественных отношений, обеспечивая тем самым дополнительную подготовку к трудовой деятельности¹.

Для достижения указанных целей ТВ в процессе ФВ используются общеизвестные, уже отмеченные выше, педагогические методы: словесные, наглядные и практические.

1. *Словесные методы* (беседа, объяснение, рассказ, инструктаж и др.) формируют у занимающихся сознательные отношения к учебно-тренировочному, соревновательному, производственному, бытовому и др. труду, позволяют осуществлять педагогический контроль за усвоением знаний и давать оценку результатам труда.

2. *Наглядные методы (методы иллюстраций и демонстраций)*, применяемые в ФВ, обычно используются для демонстрации конкретных примеров образцового труда наиболее яркими представителями той или иной хозяйственно-производственной отрасли, в том числе и физкультурно-спортивной. При этом существенную роль играет личный пример преподавателя, его отношение к своей профессиональной деятельности. Таким образом наглядные методы не только стимулируют положительное отношение занимающихся к труду, но и содействуют формированию основ культуры умственного и физического труда, развитию потребности в творческом труде.

3. *Метод практического приучения к труду (метод упражнения)* используются при формировании устойчивых навыков социального поведения. Ведь соответствующая убежденность и потребность человека, его положительная мотивация, трудолюбие и ответственность формируются в процессе непосредственной трудовой деятельности. Систематическое использование этого метода направлено в первую очередь на отработку разнообразных навыков и умений до высокой степени автоматизма.

Практика показывает, что успех физического и трудового воспитания зависит от его правильной организации при соблюдении определенных педагогических условий:

1. Доступность и усиленность заданий, которые подбираются в соответствии с индивидуальными силами и способностями занимающихся.

2. Сочетание индивидуальных и коллективных форм физкультурно-спортивной и трудовой деятельности с предпочтением последних.

3. Систематический контроль и доведение до занимающихся результатов выполнения ими заданий.

4. Стимулирование занимающихся за проявленное творчество,

¹ Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – С. 306.

инициативу, изобретательность, доведение начатого дела до конца.

5. Сочетание общественной значимости ФК и труда с личными интересами занимающихся и т.д.

Таковы основные методические требования, с учетом которых организуется и осуществляется физкультурно-спортивная и трудовая деятельность занимающихся и формируются их личностные качества.

Требования к профессиональным и личностным качествам преподавателя (учителя, тренера), участвующего в процессе ФВ

Современная система образования, изменения и инновационные процессы, происходящие в обществе, предъявляют повышенные требования к личности преподавателя, к уровню его профессионализма. Роль преподавателя (учителя, тренера), участвующего в процессе ФВ, тем более нельзя недооценивать, поскольку ФК в жизни общества выполняет ряд важнейших функций. Среди них: *развивающая* (состоит в совершенствовании всех физических, психических и умственных качеств человека), *воспитательная* (направлена на формирование и укрепление высоких нравственных целей и благородных стремлений), *оздоровительно-гигиеническая* (обусловлена в современных условиях стремлением к ЗОЖ), *общекультурная* (заключается в организации и заполнении свободного время полезными и увлекательными занятиями)¹. Действительно, педагогическая деятельность преподавателя ФК, как в школе, так и внешкольной, внеклассной работе многогранна и связана с определенными сложностями, обусловленными постоянным изменением обстановки в спортивном зале, бассейне, на стадионе, использованием разнообразного спортивного инвентаря и оборудования. Педагогическое общение преподавателя (учителя, тренера) ФК предполагает умение работать как с классным коллективом учеников и спортивной группой школьников (на уроках ФК, занятиях в спортивных секциях, соревнованиях), так и с большими коллективами учащихся при проведении спортивно-массовых мероприятий, «дней здоровья», спортивных праздников и вечеров. В такой деятельности преподавателю (учителю, тренеру) необходимо обладать навыками общения с учениками, их родителями, учителями и руководством школы, представителями вышестоящих учреждений. Направленность содержания занятий по ФВ, без сомнения, должна быть посвящена решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, тренировочных и соревновательных задач. Профессиональная компетентность преподавателя (учителя, тренера), его двигательная подготовленность, организаторские способности, нравственная, эстетическая, речевая культура, дидактические способности, коммуникативная культура во многом определяют положительный результат его деятельности.

Для преподавателей (учителей, тренеров) ФК в соответствующих нормативных государственных документах по организации и проведению

¹ Лихачев, Б.Т. Педагогика: курс лекций / Б.Т. Лихачев. – 4-е изд. перераб. и доп. – М.: Юрайт-М, 2001. – С. 408–409.

образовательного, учебно-тренировочного процессов, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий четко сформулированы учебно-педагогические задачи, которые должен знать преподаватель (учитель, тренер). Обширный круг целей и задач деятельности преподавателя физической культуры (учителя, тренера), без сомнения, предъявляет разнообразные высокие требования к личности педагога-специалиста.

К наиболее значимым *профессиональным качествам* преподавателя (учителя) ФК, которыми он должен обладать и которые в значительной степени определяют результативность образовательного, учебно-тренировочного и воспитательного процесса, обычно относят:

1. Всесторонние глубокие знания преподаваемого предмета.
2. Организационно-методические умения и навыки, связанные с формированием физических и личностных качеств занимающихся.
3. Психолого-педагогические знания различных аспектов преподавательской деятельности.
4. Умение планировать и проводить теоретические, методические и практические физкультурно-спортивные занятия.
5. Знания общей теории и методики ФК, педагогики, психологии и других общественно-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, существенно обогащающих профессиональную компетенцию преподавателя (учителя).

Такой комплекс профессиональных качеств и способностей преподавателя ФК, по мнению исследователей, конкретизируется умением:

- определять общие и частные цели и задачи ФК в целом и конкретного занятия;
- подбирать и применять современные методы обучения и воспитания;
- использовать различные средства ФКиС;
- подбирать разнообразные формы занятий с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья, а также социально-психологических особенностей;
- использовать в процессе ФВ национальные виды спорта, культурные традиции;
- применять комплекс методов (средств, приемов) для формирования у обучающихся навыков соблюдения личной гигиены, профилактики заболеваний и контроля за состоянием своего организма;
- владеть методами врачебно-педагогического контроля, приемами, обеспечивающими безопасность на занятиях, способами оказания первой медицинской помощи;
- прививать обучающимся навыки самостоятельных занятий по ФК;
- анализировать, обобщать и творчески использовать передовой педагогический опыт, постоянно повышать свой уровень психолого-педагогических знаний и профессиональной подготовки¹.

¹ Электронный ресурс, размещенный на <http://www.allbest.ru>

Кроме того, современный учитель ФК должен знать:

- общую концепцию научного содержания предмета;
- современное состояние ФКиС как в Республике Беларусь, так и за рубежом;
- место и роль учебного предмета «Физическая культура и здоровье» среди других предметов школьной программы;
- межпредметные связи.

К тому же преподаватель (учитель) ФК должен быть всесторонне подготовлен физически, обладать широким арсеналом двигательных способностей, умением управлять своими движениями, знать теорию и практику выполнения физических упражнений. Хорошая спортивно-практическая подготовленность определяет эффективность и качество учебно-воспитательного процесса. Знание предмета изнутри, основанное на спортивной квалификации и личном опыте, представляют базу для творчества преподавателя, как по виду спорта, так и в методике его преподавания.

Естественно, обязательными деловыми качествами преподавателя ФК (учителя, тренера), по мнению исследователей, должны быть:

- понимание идейных основ воспитания;
- знание своего дела;
- умение образцово показывать физические упражнения, обучать движениям и развивать физические качества;
- умение организовывать коллектив занимающихся и находить правильный подход к ученикам, уважительно относиться к обучающимся;
- умение наблюдать и учитывать результаты образовательного процесса;
- умение внедрять новации, изобретения в учебный и учебно-тренировочный процесс, физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность;
- умение воспитывать своим предметом, быть культурным, иметь надлежащий внешний вид и осанку и т.п.¹.

Общеизвестно, как бы ни был профессионально подготовлен преподаватель (учитель, тренер), он должен к тому же обладать соответствующими *личностными качествами* и постоянно их совершенствовать.

В структуре личностных качеств любого педагога-специалиста, как правило, обязательными составляющими его профессиональной пригодности являются:

1. Интерес и выраженная потребность личности на педагогическую деятельность, внутреннее стремление к педагогическому творчеству, поиску новых путей и способов воспитания, физическая и духовная разносторонность и гармония.
2. Личное мировоззрение преподавателя, изначально ориентированное на

¹ Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 31.

гуманное отношение к людям.

3. Общая образованность, основанная на знаниях естественных, гуманитарных и психолого-педагогических наук, которая позволяет преподавателю находить оптимальные подходы и способы ведения конкретной воспитательной работы с занимающимися.

4. Стойкие личностные нравственно-психологические качества: патриотизм, совесть, доброта, терпимость, выдержка, принципиальность, честность, справедливость, требовательность к себе и другим, скромность, тактичность (педагогический такт), ответственность, наблюдательность (способность увидеть тенденции в развитии ребёнка), целеустремленность, воля и т.д.

С другой стороны, педагогическая профессия противопоказана при следующих личностных качествах человека:

1. Низкий интеллектуальный и культурный уровень, низкая деловая квалификация.

2. Отсутствие интереса к педагогической деятельности и равнодушие к детям.

3. Низкий нравственный уровень, в частности, несправедливость, нечестность, беспринципность, отсутствие доброты и гуманности, безволие, эгоизм, высокомерие, небрежность, грубость и подобные нравственно-эстетические качества¹.

Преподаватель (учитель) ФК, таким образом, должен обладать культурой педагогического общения, которая в силу своей специфики может иметь определенные отличия от соответствующей культуры других педагогов-специалистов. Культура педагогического общения предполагает:

- оправдание доверия обучающихся;
- соблюдение профессиональной этики общения в любой ситуации;
- ведение диалога с любым человеком по всем вопросам, входящим в круг профессиональной компетентности, чуткость в общении;
- обладание предельным терпением, настойчивостью и вниманием, чтобы с честью решить поставленные задачи;
- трезвую оценку действительности и т.д.

Именно такое общение является действенным средством воспитания, развития, совершенствования личности, основной характеристикой которой должно стать внутреннее чувство свободы и собственного достоинства.

Преподавательское мастерство, в конечном итоге, характеризуется творчеством, изобретательностью, находчивостью, наблюдательностью, внимательностью, воображением, высокой организованностью и инициативностью, умением владеть собой, координацией движений, постоянным совершенствованием содержания и форм своей деятельности, знанием своего предмета и методов воспитательной работы и т.д. Преподавателю (учителю) ФК необходимо правильно понимать и обязательно

¹ Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – С. 279.

учитывать в своей деятельности мотивацию, интересы обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности¹.

Таким образом, эффективность образовательной (учебно-воспитательной) деятельности педагога-специалиста по ФКиС достигается:

- научно обоснованной, оптимальной организацией учебно-тренировочного и воспитательного процесса в соответствии с требованиями нормативно-правовой документации и реальными потребностями;
- обеспечением положительной мотивации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, максимальным раскрытием потенциала каждого занимающегося;
- качественным выполнением поставленных задач и достижением социально-ценностных целей;
- сплочением учебно-спортивного коллектива (команды);
- личным отношением к всестороннему обеспечению учебно-тренировочного и воспитательного процесса².

Представленные требования к преподавательской деятельности в сфере ФКиС основаны на результатах обобщения разнообразных исследований в области педагогики, теории и практики ФВ.

Контрольные вопросы и задания для закрепления материала

1. Какую роль играет ФВ во всестороннем развитии личности?
2. Определите сущность понятий: мировоззрение, нравственно-эстетическая и гражданская культура личности и раскройте их внутреннюю структуру.
3. Определите основные цели и задачи ФВ в формировании всех составляющих всесторонне развитой личности.
4. Какие основные пути и методы используются в процессе ФВ при формировании личностных качеств занимающихся?
5. Попытайтесь обосновать взаимосвязь ФВ с интеллектуальным, нравственным, эстетическим, гражданским воспитанием.
6. Как взаимосвязано физическое и трудовое воспитание?
7. Какие требования предъявляются к профессиональным и личностным качествам преподавателя (учителя, тренера), участвующего в процессе ФВ?

Рекомендуемая литература

1. Ашмарин, Ю.А. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Борчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / И.С. Борчуков; под общ. ред. Г.В. Борчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с.
3. Коледа, В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Мн.: БГУ, 2004. – 167 с.

¹ Электронный ресурс, размещенный на <http://www.allbest.ru>

² Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 31.

4. Лихачев, Б.Т. Педагогика: курс лекций / Б.Т. Лихачев. – 4-е изд. перераб. и доп. – М.: Юрайт-М, 2001. – 607 с.
5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 535 с.
6. Сивашинская, Е.Ф. Педагогика современной школы / Е.Ф. Сивашинская, И.В. Журлова: курс лекций для студентов пед. специальностей вузов; под общ. ред. Е.Ф. Сивашинской. – Минск: Экоперспектива, 2009. – 212 с.
7. Теория и методика физической культуры: учеб. / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
8. Харламов, И.Ф. Педагогика: учеб. / И.Ф. Харламов. – 7-е изд. – Мн.: Университетское, 2002. – 560 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РАЗДЕЛ 2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВОВ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Активность личности в области ФК

В структуре принципов ФВ одним из основных выделяется принцип сознательности и активности. Его реализация возможна путем применения научно обоснованных и апробированных в практике концепций формирования активности личности в области ФК. В литературе понятие «физкультурная активность» рассматривается с разных точек зрения. Но общей для них является мысль о том, что активность личности не мыслима без ее действий, деятельности, реализация которых осуществляется в двух формах: *принуждения* и *добровольной деятельности*. Определяющим источником ФА становится включенность личности в физкультурную деятельность, усвоение опыта и ценностей социальной среды при условии их отражении в сознании человека. В этом смысле ФА – *это объективно обусловленное субъективное отношение к физкультурной деятельности, выражающееся в мотивах и конкретных действиях личности по сознательному, целенаправленному совершенствованию своей биологической и социальной природы средствами ФК в соответствии с потребностями и интересами индивида, социальной группы, общества в целом. ФА означает меру принятия индивидом физкультурной деятельности для удовлетворения своих потребностей.*

ФА как вид социальной активности имеет внутреннюю (активность сознания личности) и внешнюю (конкретные действия индивида) структуру.

Элементами ее внутренней структуры являются:

а) знания о социальных и индивидуальных потребностях в физическом и духовном совершенствовании; условиях, способах и средствах их удовлетворения;

б) мотивы как отношение к этим потребностям и способам их удовлетворения в виде индивидуальных потребностей, интересов, целей и убеждений личности;

в) способности и умения в выполнении физических упражнений.

Ее внешняя структура включает конкретные действия личности:

а) занятия предпочитаемым видом этой деятельности и связанными с ним физическими упражнениями;

б) занятия предпочитаемой ее формой;

в) участие в ФСМ.

ФА достигает высшего уровня, когда соединяется с активностью личности в других видах деятельности. Ее основой выступает осознание личностью своей причастности к совершенствованию физических и духовных качеств окружающих ее людей (товарищей, членов семьи и т.п.), развитию ФК. Такой уровень активности рассматривается как общественная активность. Это *объективно обусловленное субъективное отношение к ФК, выражающееся в устойчивых мотивах и конкретных действиях по сознательному, целенаправленному ее развитию как способа и условия оптимальной жизнедеятельности индивида, социальных групп, общества в целом.*

Сущность ФА личности в ФК позволяют выявить критерии и показатели их оценки (Рис. 13).

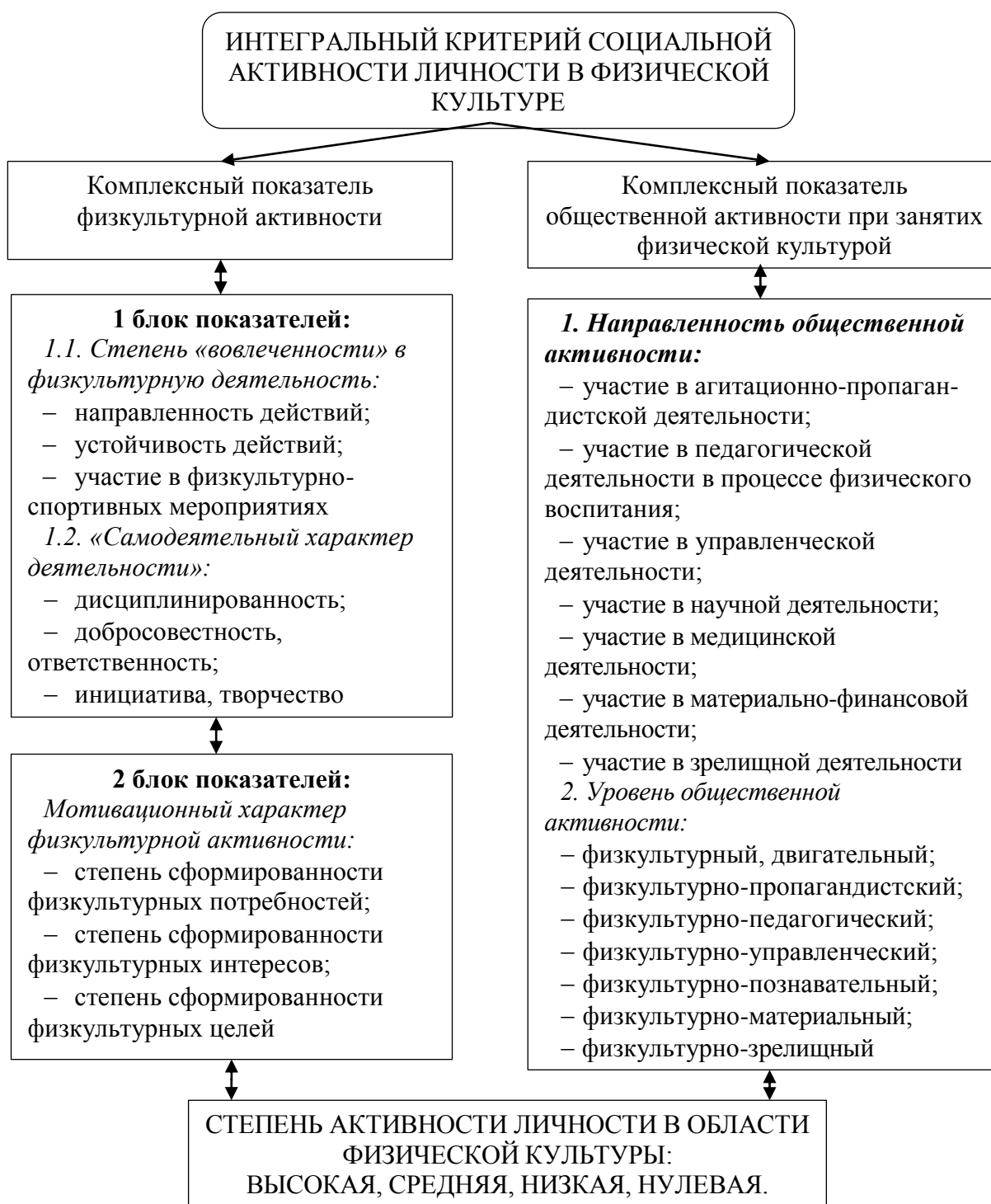


Рис. 13. Общая модель критериев и показателей активности личности в ФК

Они составляют эмпирическую модель степени активности личности в области ФК.¹ Все виды активности в области ФК тесно взаимосвязаны и редко встречаются в чистом виде. Различия между степенью и уровнями активности

¹ Кривцун-Левшина, Л.Н. Система показателей оценки социальной активности личности в оздоровительной физической культуре // Матер. Междун. науч.-практ. конф.: Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма. – Минск: БГУИФК, 2009. – С. 128–130.

личности в ФК заключаются в мотивации физкультурно-спортивной деятельности, роль которой по мере актуализации необходимости занятий физическими упражнениями и спортом различных групп населения неуклонно возрастает.

Мотивация активности личности при занятиях ФК

В научной литературе можно выделить два основных направления в изучении мотивации деятельности: психологическое и социолого-педагогическое. В психологии мотив – это *основание действия, деятельности, поведения*. Мотивы выполняют побуждающую, направляющую, стимулирующую, управляющую, структурирующую, контролирующую, смыслообразующую, объяснительную и защитную функции¹. Человек в своем поведении руководствуется группой мотивов, образующих его *мотивационную сферу*².

Становление мотивационной сферы или мотивации – это «*процесс возникновения, формирования, развития и коррекции мотивов*»³. В зависимости от того, на какой стадии находится мотивационный процесс, мотивы могут иметь следующие виды: мечта, влечения, желания, хотения, склонность, привычка, потребность, интерес, цель.

Представители социологии, социологии ФК и педагогики рассматривают мотив как *определенное отношение субъекта к объекту деятельности и ее результату, к своим возможностям осуществить необходимые действия*. Здесь в качестве мотива выступают потребности, интересы, цели, убеждения личности, обусловленные системой общественных отношений и стимулов объективной реальности⁴.

Ведущим видом мотивов любой деятельности и активности личности является потребность – *внутренний стимул жизнедеятельности, отношение живого организма субъекта к необходимым условиям своего бытия*⁵.

Потребности личности существуют в двух основных группах: материальных и духовных. К материальным относятся:

– первичные потребности в питании, одежде, жилье, воспроизводстве рода и др., реализующиеся для обеспечения индивидуального и видового существования людей;

– вторичные потребности, связанные с качеством питания, одежды, комфортом, социальным обеспечением в старости и др.

К духовным относятся потребности в общении, признании, лидерстве, самоутверждении и др., в знании, гармоничном развитии, приобщении к миру

¹ Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – С. 88.

² Ковалев, В.И. Мотивы поведения и деятельности / В.И. Ковалев. – М.: Наука, 1988. – С. 97.

³ Антонян, Ю.М. О сущности мотивов / Ю.М. Антонян // Философские науки. – 2009. – № 5. – С. 69–78.

⁴ Здравомыслов, А.Г. Потребности. Интересы. Ценности / А.Г. Здравомыслов. – М.: Политиздат, 1986. – С. 10–91.

⁵ Акопов, Э.Л. О характере человеческой деятельности / Э.Л. Акопов // Социальная активность и человеческий фактор. – Краснодар, 1987. – С. 22.

прекрасного, любви; гедонистические, альтруистические, романтические, нравственные потребности.

В структуре потребностей человека имеют место потребности в движении, долголетию, ФР и подготовленности, повышении и сохранении работоспособности, здоровье и улучшении самочувствия, физическом совершенствовании и т.п. Их можно охарактеризовать как *базовые физкультурные потребности*. К физкультурным потребностям в широком смысле относятся те, возникновение которых диктуется жизненными ситуациями и возможностью удовлетворения этих потребностей различными видами деятельности в области ФК.

Структуру любой потребности образуют три компонента:

1) *когнитивный* (познавательный) – как ценностное представление о предмете потребности;

2) *эмоционально-оценочный* – как чувственно-эмоциональное представление личностного смысла в форме субъективных образов достигаемой потребности;

3) *поведенческий* – как готовность к действию по удовлетворению потребности. Сложившиеся компоненты структуры потребности и приобретают способность быть ведущими видом мотивов физкультурной и общественной активности личности в области ФК.

Наличие физкультурных потребностей вызывает необходимость у личности поиска условий их удовлетворения, что лежит в основе образования следующего мотива активности – *физкультурного интереса*, который также имеет свои компоненты: *когнитивный, чувственно-эмоциональный и поведенческий*.

Единство компонентов физкультурного интереса позволяют его классифицировать по следующим признакам:

- *по степени проявления* – активные, активно-пассивные и пассивные (зрелищные);
- *по степени реализации* – реализованные, частично реализованные и нереализованные;
- *по отношению к определенным физкультурным потребностям* – материальные и духовные;
- *по направленности на различные стороны деятельности* – процессуальные и результативные;
- *по направленности на виды физкультурной деятельности* – интерес к физической реабилитации, физической рекреации, ЛФК, общей физической или профессиональной психофизической и военной ФП, спорту и его конкретным видам и формам;
- *по направленности на другие виды деятельности ФК* – интерес к педагогической, агитационно-пропагандистской, научной, управленческой, зрелищной, материально-финансовой деятельности, их видам и формам.

Мотивационная функция активных, реализованных процессуальных и результативных интересов проявляется в том, что они стимулируют и направляют деятельность на определенные виды и формы физических упражнений, вызывают подъем сил, повышают настроение и порождают готовность преодолевать трудности и препятствия.

Наиболее полно мотивационная сфера личности оформляется в цели. *Физкультурная цель* – это идеальный образ личностного и общественно значимого результата по совершенствованию биологической и социальной природы личности средствами ФК, способного удовлетворить ту или иную

физкультурную потребность, реализовать тот или иной физкультурный интерес. Цели, сформированные на базе потребности, существуют как цели-объекты.

К ним относятся:

- 1) цели, отражающие базовые физкультурные потребности;
- 2) цели, выражающие потребности в гармоничном развитии;
- 3) цели, отражающие потребности в признании, социальном продвижении, лидерстве, самоутверждении и т.п.;
- 4) цели, направленные на удовлетворение материальных потребностей.

Эти цели делают активность личности осознанно-рациональной, определяют ближнюю и дальнюю стратегию физического и духовного развития.

Цель, в основе которой лежит интерес, характеризуется как цель-средство (или задача). Она представляет субъективный образ того, что необходимо сделать в процессе занятий физическими упражнениями для удовлетворения цели-объекта (записаться в спортивную секцию или физкультурно-оздоровительную группу, ознакомиться с программой физических упражнений, научиться конкретным видам физических упражнений, достичь определенного спортивного результата и т.п.). Цели-средства намечают и регулируют последовательность достижения промежуточных результатов, определяют ближнюю и дальнюю тактику деятельности.

По своей структуре физкультурная цель также состоит из трех компонентов:

- 1) *когнитивный компонент* – это познавательно-ценностное представление личности о том, в каком непосредственно виде должна быть удовлетворена та или иная физкультурная потребность;
- 2) *эмоционально-оценочный* – это оценка и переживание личностью образа необходимого результата деятельности, предвкушение удовольствия от его достижения;
- 3) *поведенческий компонент* – принятие решения и стремление к выполнению нужных действий.

В зависимости от содержания поставленных целей формируется тип активности личности в области ФК: спортивный, физкультурно-оздоровительный, полуспортивный и противоречивый¹. Если формирование целей отсутствует, то соответствующую деятельность и активность нельзя назвать осознанной, поскольку целевая деятельность основным мотивом имеет осознанную и понятную цель как достигнутого состояния.

В мотивационной сфере личности не всегда наблюдаются все мотивы. В этом случае в качестве побуждения выступает какой-л. из уже сформированных его компонентов. Как показывают исследования, проведенные В.А. Соколовым²; Л.Н. Кривцун-Левшиной³

¹ Келишев, И.Г. Внутригрупповые симпатии как начальные мотивы занятий спортом / И.Г. Келишев // Воспитание, обучение, психическое развитие: Тезисы докладов к 5 Всесоюзному съезду психологов СССР. – М., 1977. – С. 46–48.

² Соколов, В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В.А. Соколов. – Минск: Польша, 1987. – С. 229.

³ Кривцун-Левшина, Л.Н. Система показателей оценки социальной активности личности в оздоровительной физической культуре // Матер. Междун. науч.-практ. конф.: Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма. – Минск: БГУИФК, 2009. – С. 128–130.

наиболее стабильно проявляющиеся мотивы физической активности молодежи Республики Беларусь включают в себя: укрепление здоровья; приобретение красивой фигуры; желание активно отдохнуть, развлечься; развить физические качества для самозащиты; воспитать волю, решительность, смелость; понравиться юношам, девушкам; проверить свои силы, творческие возможности; приобрести эстетику движений; общение с друзьями, товарищами, интересными людьми; нравится динамика, красота физических упражнений; возможность получить спортивную форму, дополнительное питание, ценный подарок; выделиться среди товарищей, друзей; получить новые знания, овладеть сложными движениями; приобрести авторитет среди друзей, знакомых и др. Для молодежи, занимающейся спортом, содержание мотивов, как считает И.В. Котляров¹, имеет свою специфику: желание стать сильным, здоровым, физически развитым; получать удовольствие и радость от занятий физическими упражнениями; быть первым среди сверстников; быть похожим на учителя ФК, на знаменитого спортсмена, спортсменку; утвердить себя, достижение победы, проверка своих сил и возможность; получить поездку за границу или золотые медали, заработать валюту. Несколько иная иерархия мотивов лежит в основе общественной активности в области ФК: сделать свою жизнь богаче, интереснее; развить организаторские способности; помочь товарищам приобщиться к физическим упражнениям.

В основе мотивов лежат ценностные ориентации – способ дифференциации человеком объектов окружающей действительности по их субъективной значимости и привлекательности. Они образуют направленность и внутреннюю позицию личности в форме определенного отношения к физической деятельности. Если ценностные ориентации личности не стали ядром ее мотивационной сферы, то ФА переходит в свою противоположность – физическую пассивность.

М.Д. Рипой², а также Р.И. Купчиновым³ выявлено, что устойчивыми причинами физической пассивности являются: не удовлетворение потребностей и интересов в процессе ФВ; нежелание привлекать внимание окружающих к своим движениям и фигуре; отсутствие свободного времени и занятость учебной или рабочей деятельностью; отсутствие желания и цели занятий; высокая стоимость платных физических услуг; отсутствие компании для занятий или секции по любимому виду спорта; недостаточно спортивной базы для занятий, ее удаленность от места жительства; слабая организационная работа по привлечению в физическую деятельность; недостаточность знаний по методике и технике физических упражнений, организации самостоятельных занятий и самоконтроля.

Исследования мотивов ФА личности и ее пассивности свидетельствуют, что в современной системе ФВ насущной необходимостью является формирование устойчивых, действенных мотивов на основе научно-обоснованных социальных и педагогических технологий.

¹ Котляров, И.В. Социологический анализ мотивов достижения спортсменами высоких результатов: методологический аспект / И.В. Котляров // Проблемы совершенствования научно-исследовательской и методической работы. – Минск: АФВиС, 1994. – С. 236–237.

² Рипа, М.Д. Некоторые социальные факторы формирования физических и спортивных интересов / М.Д. Рипа // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 10. – С. 45–47.

³ Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учебное пособие для студентов / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – С. 51–52.

Социально-педагогические технологии формирования мотивов физкультурной активности личности

Процесс мотивации – это идеальная (чувственно-рациональная) и практическая подготовка личности к действию, ее внешнее и внутреннее ориентирование в области ФК, которое завершается выработкой мотивов определенной степени активности личности.

В многочисленных исследованиях обосновывается взаимодействие факторов, составляющих социально-педагогический механизм мотивации личности в области ФК. Основную роль здесь играют факторы социальной ориентации, среди которых выделяются следующие группы:

1. Группа факторов «Обоснование деятельности» включает фактор знания об общественных и личных потребностях в физическом совершенствовании и гармоничном развитии; об интересах общества и личности в ФК как способе удовлетворения различных потребностей; о целях и задачах, основных и частных показателях физического и духовного развития личности средствами ФК.

Эти факторы направлены на создание у личности мировоззренческой основы физкультурной и других видов деятельности в области ФК.

2. Группа факторов «Организация деятельности» включает факторы, способствующие созданию программно-нормативной основы мотивации личности в области ФК: комплекс постановлений, приказов и решений (установок) руководящих органов, организаций по соответствующим вопросам; нормативных документов (планов, программ, методических рекомендаций и т.п.); документы о материальном и финансовом обеспечении деятельности в области ФКиС и т.п.

3. Группа факторов «Практическая деятельность» включает в себя непосредственно физкультурную деятельность, чувства и эмоции, традиции и ритуалы.

Физкультурная деятельность рассматривается здесь как ФВ в любой его форме, поскольку именно в ходе занятий учебно-тренировочного характера личностью осваиваются средства этой деятельности, приобретаются необходимые умения и навыки, социальные и духовные ценности ФК, развиваются физические качества. Чувства и эмоции как фактор мотивации личности в области ФК выступают в виде создания в процессе занятий таких условий и обстоятельств, которые бы несли чувственно-эмоциональный заряд выполняемых действий, позволяли удовлетворять эстетические, гедонистические и альтруистические потребности занимающихся. Традиции могут быть реализованы в определенных видах физических упражнений (видов спорта); способах организации конкретных ФСМ; устоявшейся направленности физкультурно-спортивной работы в учебном коллективе (оздоровительной, профессионально-прикладной, спортивной, военно-прикладной); традиционно проводимых мероприятиях и др. Ритуалы отражают реализованное отношение к физкультурной деятельности и ФК в целом. Это торжественное открытие и закрытие ФСМ; спортивная единая форма, ее эстетические и художественно-

смысловые элементы (названия команд, номера участников, фирменные эмблемы и т.п.); отношения взаимодействующих или противоборствующих сторон (сдача рапорта учителю, тренеру, главному судье соревнований; приветствия, рукопожатия, оказание помощи и др.); торжественное посвящение в члены физкультурной группы, команды и т.д.

Факторы этой группы способствуют формированию эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов структуры мотивов в области ФК.

4. Группа факторов «Гласность деятельности» включает материальное и моральное стимулирование, агитацию и пропаганду, социальный контроль.

Основным правилом применения материального и морального стимулирования является широкая освещенность как о самих видах стимулирования, так и лицах, удостоенных того или иного вида поощрения.

Агитация и пропаганда может осуществляться в различных формах: беседах, диспутах, курсах специальных лекций, написании рефератов по определенной тематике, демонстрации выполнения физических упражнений хорошо подготовленными занимающимися или спортсменами и др. Поэтому в ее содержании должны иметь место сведения об общественных и личных потребностях в физическом и духовном совершенствовании личности; направленности, преимуществах и ограничениях занятий различными видами и формами физических упражнений; достигнутых результатах различных контингентов занимающихся; физкультурных и спортивных событиях в стране и за рубежом; красоте и эмоциональности физических упражнений, их роли в эстетическом и духовном развитии личности; о физкультурно-спортивных традициях¹.

Социальный контроль должен осуществляться за состоянием мотивационной сферы личности в области ФК, уровнем физкультурного образования, состоянием и обеспеченностью спортивными сооружениями, инвентарем и оборудованием, финансовыми средствами, качеством и содержанием занятий физическими упражнениями, других видов деятельности в области ФК и т.п.

Факторы этой группы направлены на формирование ценностных ориентаций личности как базовых оснований мотивационной сферы личности в области ФК.

Комплексное воздействие всей системы факторов способно обеспечить формирование мотивационной сферы личности, вызвать устойчивую физкультурную и общественную активность в ФК. Воздействие отдельных факторов или групп факторов формирует неполную мотивационную сферу личности и вызывает ситуативную ФА. При включении в процесс мотивации всех уровней системы факторов – от личностного до государственного – мотивационная сфера личности приобретает общественно-личную

¹ Кривцун-Левшина, Л.Н. Агитационно-пропагандистская деятельность как фактор валеологического образования в вузе / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун // Наука. Образование. Технологии-2008: матер. междуна. н.-практ. конф. – Кн. 3: Актуальные проблемы реформирования педагогического образования / редколл. Н.В. Зайцева (гл. ред.) и др. – Барановичи: РИО БарГУ, 2008. – С. 200–203.

направленность и способствует осознанию значимости физических упражнений и ЗОЖ как необходимого компонента образа жизни индивида и общества. При отсутствии отдельных уровней системы факторов ориентации или ее отдельных факторов мотивационная сфера личности приобретает сугубо индивидуальную направленность.

Критерии оценки сформированности мотивов физкультурной активности личности

Для определения эффективности системы факторов по формированию мотивов личности в ФК применяют определенные критерии и показатели¹ (Рис. 14).



Рис. 14. Общая модель критериев и показателей мотивационной сферы личности в ФК

¹ Кривцун-Левшина, Л.Н. Система показателей оценки социальной активности личности в оздоровительной физической культуре // Матер. Междун. науч.-практ. конф.: Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма (5 июня 2009 г., г. Минск). – Минск: БГУИФК, 2009. – С. 128–130.

Комплексный показатель оценки сформированности физкультурных потребностей и целей включает группу простых показателей, отражающих наличие и иерархию данных мотивов в содержании мотивационной сферы личности.

Комплексный показатель сформированности физкультурного интереса включает группу показателей, отражающих сформированность отдельных его компонентов:

1) Степень сформированности когнитивного компонента интереса – это наличие знаний о закономерностях функционирования и развития организма человека; о потребностях общества, государства в физически совершенных и здоровых гражданах, тружениках, защитниках Родины; о развитии физических качеств и двигательных способностей; о состоянии соматического, психического и социального здоровья современного человека; о физических и психических качествах, необходимых в будущей или настоящей профессии, военном деле; о ЗОЖ, режиме труда, учебы и отдыха, гигиене человека как условиях его нормальной жизнедеятельности; о воздействии физических упражнений на физическое состояние и духовное развитие человека; о методике занятий физическими упражнениями; об организации и проведении ФСМ.

2) Степень сформированности чувственно-эмоционального компонента – это удовлетворенность объемом и содержанием знаний в области ФК, организацией, двигательными, чувственно-эмоциональными, эстетическими, санитарно-гигиеническими аспектами деятельности, удовлетворенность ее результатами;

3) Степень сформированности поведенческого компонента – это значимость (место, ранг) физкультурной деятельности среди других способов удовлетворения потребностей личности; выбор занятий физическими упражнениями в качестве предпочтительного средства удовлетворения потребностей; самооценка личностью наличия и уровня способностей, необходимых для занятий физическими упражнениями и конкретным их видом; предпочтительная склонность к определенному виду и форме физкультурной деятельности; оценка и самооценка овладением технологией деятельности и достигнутых результатов.

Высокая степень сформированности физкультурного интереса характеризуется наличием всех или большинства элементов и компонентов интереса. Средняя – наличием противоречий в отдельных его элементах и компонентах с преобладанием положительной ориентации на физкультурную деятельность. Низкая степень характеризуется выраженными противоречиями в его компонентах с нейтральной или отрицательной ориентацией на занятия физическими упражнениями. Применение данных критериев позволяет определить качество учебно-педагогического процесса по воздействию на сознание и поведение личности в области ФК.

Методами изучения мотивации физкультурной активности личности являются опрос, наблюдение, анализ документов, эксперимент.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Что представляет собой ФА, ее виды и уровни?
2. Что представляет собой мотивация активности личности в ФК?
3. Какие существуют критерии оценки ФА?
4. Что такое «мотив», каковы его основные виды в физкультурной деятельности личности?
5. Что представляют собой базовые физкультурные потребности?
6. Что понимается под физкультурными интересами, их основные виды?
7. Что представляют собой цели как мотивы физкультурной активности личности, их виды и процесс формирования?
8. Какие бывают группы факторов ориентации личности на физкультурную деятельность?
9. Какие закономерности процесса социально-педагогического ориентирования личности на ФК?
10. Каковы критерии оценки эффективности факторов ориентации в области ФК?

Рекомендуемая литература

1. Кривцун-Левшина, Л.Н. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, И.В. Котляров. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009. – С. 131–134.
2. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособ. / Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 90–121.
3. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: Просвещение, 1984. – С. 109;
4. Соколов, В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В.А. Соколов. – Минск: Польша, 1987. – 102 с.
5. Социология физической культуры: учеб. пособ. / автор-состав. Л.Н. Кривцун-Левшина. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005. – С. 126–130, 141–142.
6. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – С. 88–110.

ГЛАВА 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

РАЗДЕЛ 3.1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Особенности развития и содержание двигательной активности детей первого года жизни

Каждый ребёнок в своём развитии проходит через определённые, общие для всех живых организмов этапы становления.

Обычно выделяют внутриутробный и внеутробный периоды в развитии детей – от зачатия до социальной зрелости. В соответствии с Международной периодизацией (принята на Международном симпозиуме в Москве в 1965 г.), основанной на оценке роста и развития организма в онтогенезе выделяют: период новорожденности (1–10 дней), грудной возраст (10 дней – 1 год), раннее детство (1–3 года), первое детство (4–7 лет), второе детство (мальчики – 8–12, девочки – 8–11 лет), подростковый возраст (мальчики – 13–16, девочки – 12–15 лет), юношеский возраст (юноши – 17–21, девушки – 16–20 лет).

Организм детей отличается от организма взрослого человека быстрым ростом и развитием. Период внутриутробного развития, новорожденности, раннего детства характеризуется значительной незрелостью органов и тканей, различных систем организма в целом. Дети в эти периоды особенно уязвимы для воздействия неблагоприятных факторов внешней среды.

В период эмбрионального развития на организм ребенка оказывают воздействие различные факторы. Из наиболее опасных факторов необходимо выделить физические (механические, термические, ионизирующая радиация), химические (недостаток витаминов, микроэлементов, нарушение гормонального баланса, яды), биологические (вирусы, бактерии и т.п.). Воздействие этих факторов на плод через организм матери может привести к развитию тяжёлых пороков.

Особенности периода новорожденности зависят от степени развития ребёнка. У зрелых доношенных детей отмечают громкий крик, активные движения, мышечный тонус сгибателей, определяют физиологические рефлексы. Недоношенные и переношенные дети трудно приспосабливаются к внеутробным условиям жизни. У новорождённых с первым вдохом начинают функционировать органы дыхания, перестраивается кровообращение, изменяется обмен веществ, в центральной нервной системе преобладают процессы торможения, дети почти непрерывно спят, у них неустойчива температура тела. В периоды бодрствования начинают вырабатываться условные рефлексы: сначала на вестибулярный, затем на зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. К концу первого месяца дети отвечают на обращение улыбкой.

Характерными особенностями периода грудного возраста является значительное усиление обменных процессов при выраженной функциональной незрелости различных органов и систем (органы пищеварения, аппарат дыхания, нервная система). У детей ослабевает пассивный иммунитет, сформированный на этапе внутриутробного развития

и в период кормления материнским молоком. Дети легко подвержены инфекционным заболеваниям в связи с незрелостью рецепторных аппаратов, которые не отвечают на болезнетворные агенты реакциями, наблюдающимися при острых инфекциях. Нормальное физическое и психомоторное развитие грудного ребёнка, надлежащая сопротивляемость организма инфекциям и другим неблагоприятным воздействиям окружающей среды возможны при полноценном питании, адекватном режиме двигательной активности, уходе, закаливании.

И.Н. Усов¹ подчёркивает, что период раннего возраста отличается от грудного тем, что замедляется энергия роста, быстро созревает центральная и периферическая нервная система, расширяются условно рефлекторные связи, происходит становление второй сигнальной системы. Характерными для развития высшей нервной деятельности является то, что системы условно рефлекторных связей, выработанные в первые три – пять лет, закрепляются особенно прочно и сохраняют своё значение в течение всей последующей жизни. Дети активно контактируют с окружающим миром, подвижны, проявляют любознательность, у них совершенствуется речь, вырабатываются адекватные психические реакции. Характерна эмоциональная лабильность, переходы из одного эмоционального состояния в другое, чётко выявляются черты характера. При высокой двигательной активности отмечают низкий контроль над адекватностью движений, что может вызвать травму. Мышечная система укрепляется, нарастает масса крупных мышц, быстро развивается лимфоидная ткань лимфатических узлов, что провоцирует развитие воспалительных процессов. Системы пищеварения и дыхания до трёх лет ещё не заканчивают своего развития, что определяет необходимость введения ограничений в питание и принятие мер по профилактике простудных заболеваний в ответ на неблагоприятные метеорологические факторы.

Ряд авторов (Н.М. Аскарина²; К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г. Голубева³) выделяют особенности быстрого темпа развития у детей раннего возраста. Одной из них является скачкообразность развития с периодами медленного накопления, когда отмечается замедление в становлении некоторых функций организма, и чередующиеся с ними критические периоды (скачки), когда на протяжении короткого времени происходят значительные изменения. Например, развитие функции понимания речи детьми второго года жизни.

В период от года до года трёх месяцев медленно накапливается понимаемый запас слов, дети осваивают ходьбу, что расширяет возможность непосредственного общения с окружающим миром. Освоение ходьбы на время задерживает проявление реакций понимания речи, одновременно

¹ Усов, И.Н. Здоровый ребенок: Справочник педиатра / И.Н. Усов. – Минск: Беларусь, 1994. – 446 с.

² Аскарина, Н.М. Воспитание детей раннего возраста / Н.М. Аскарина. – М.: Медицина, 1969. – 255 с.

³ Печора, К.Л. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях: пособие для педагогов дошкольных учреждений / К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г. Голубева. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 170 с.

способствует освоению пространственной среды, помогая детям установить связь между предметом и словом, что ведёт к развитию понимания речи.

Л.С. Выготский¹ выделяет критические периоды развития детей – 1 год, 2 года, 3 года, 6–7 лет, 12–13 лет. В это время происходят резкие изменения, дающие новое качество в развитии детей: 1 год – освоение ходьбой, 2 года – формирование наглядно-действенного мышления, развитие речи, 3 года – дети осознают себя как личность, 6–7 лет – период школьной зрелости, 12–13 – половое созревание.

Скачкообразность отражает нормальный естественный процесс роста и развития детей. В период накопления детьми опыта важно создавать условия для созревания нового качества в развитии той или иной функции. В критические периоды у детей может наблюдаться снижение работоспособности, функциональные расстройства. Ускоренный темп развития обусловлен быстрым установлением связей с окружающим миром и одновременно медленным закреплением реакций, что предполагает повторность в обучении.

Неравномерность в развитии детей определяется созреванием различных функций в определённые сроки. Н.М. Щелованов², Н.М. Аскарин³ выделили периоды чувствительности детей к определённым видам воздействия и наметили линии в его развитии, рекомендовали уделять особое внимание тем реакциям, которые созревают впервые и не могут развиваться самостоятельно, без целенаправленного воздействия взрослого: общение несложными предложениями в 2 года, ролевые игры в 3 года.

Характерной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития. Полноценное развитие стимулирует нормальное психическое развитие, своевременное появление речи. Нервно-психическое развитие (функция речи) зависит от биологических факторов – состояния здоровья детей, течения беременности, наличия осложнений и пр.

Для здоровых детей характерна высокая степень ориентировочных реакций в окружающей среде за счёт стимулирования сенсорных систем организма. Если дети ограничены в получении и переработке информации, темп возрастного развития существенно снижается. Реализация сенсорных потребностей стимулирует высокую двигательную активность и способствует интеллектуальному развитию. Для стимулирования сенсорных систем создают развивающую среду – специальные условия для организации двигательной активности (лазание, ползание, подлезание, переползание, броски и катание мяча, выполнение игровых заданий с предметами: кольца пирамидки, погремушки, игрушки) и др.

В обучении детей важную роль играют положительные эмоции, которые оказывают непосредственное влияние на формирование познавательных способностей. Детей раннего возраста невозможно заставить смотреть и слушать, их можно только заинтересовать. Часто, не понимая смысла обращённой речи взрослого к малышу, дети реагируют на интонацию, мимику и воспринимают настроение взрослого. Ведущая роль в

¹ Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – СПб.: Союз, 1999. – 399 с.

² Щелованов, Н.М. Воспитание детей раннего возраста в детских учреждениях [Электронный ресурс]. – / <http://www.ipras.ru/cntnt/rus/media>. – Дата доступа 10.10.2013.

³ Аскарин, Н.М. Воспитание детей раннего возраста / Н.М. Аскарин. – М.: Медицина, 1969. – 255 с.

развитии детей раннего возраста принадлежит взрослому, который обеспечивает условия для развития, двигательной активности и оптимального состояния здоровья. Одним из условий, обеспечивающих нормальное развитие детей, является единство педагогических воздействий со стороны участников процесса воспитания. Если действия рассогласованные, дети не понимают, как им следует поступать. Легковозбудимые дети перестают подчиняться требованиям взрослых, более сильные пытаются приспособиться, постоянно меняя своё поведение. Взрослым важно правильно пользоваться запретами. Запреты должны быть обоснованными, требования к их выполнению должны даваться спокойным голосом, нельзя без разъяснения разрешать то, что раньше запрещалось. Требования должны быть посильными для выполнения ребенком.

С раннего возраста проявляется самостоятельность. Выполнение действий без помощи взрослого вызывает положительные эмоции. Попытка преодолеть трудности является одним из условий формирования двигательных умений, адаптации к условиям окружающей среды, формирования жизненного опыта.

Причинами неуравновешенного поведения детей может являться нарушение их деятельности. Дети раннего возраста не могут быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Резкое требование закончить игру и заняться чем-то другим, вызывает резкий протест. Переход от одного вида деятельности к другому должен осуществляться спокойно и постепенно.

Различные типы нервной деятельности у детей определяют уровень работоспособности: время наступления утомления, смена видов и характера деятельности, интенсивность игр, периоды сна и бодрствования, активность или пассивность при вступлении в контакт с окружающими, самостоятельное выполнение заданий взрослого или ожидание помощи. Причинами неуравновешенного поведения детей могут быть неудовлетворительная двигательная активность, дефицит в общении, нарушение распорядка дня (голодный, не выспался, жарко и др.), неудобная одежда и т.п.

Возрастные периоды характеризуются определёнными анатомо-физиологическими особенностями развития. До рождения плод выполняет качающиеся и плавающие движения в околоплодной жидкости в трёх плоскостях, что определяет развитие центров мозга: вестибулярных и слуховых ядер; координации движений частей и всего тела, расположенных в мозжечке; регуляции кровообращения и дыхания – в продолговатом мозге. Затем формируются системы, позволяющие противодействовать гравитации: удержание головы – развитие мышц шеи; удержание позы сидя – развитие мышц спины; стоя – мышц ног и спины. Ползание как способ передвижения детей способствует формированию координации движений рук, ног, туловища, глаз, что позволяет видеть свои части тела, предметы; включать в работу мышцы шеи, туловища, изменять положение головы и центра тяжести тела, активизировать деятельность сенсорных систем. Ползание является основой для освоения лазания, освоение которого позволяет перейти от горизонтального ползания к вертикальному удержанию туловища и ходьбе.

У новорождённых детей определяют шагательный, хватательный, плавательный и другие рефлексы, у них отсутствуют движения, позволяющие сохранять определённую позу, преобладает тонус мышц-сгибателей, в состоянии покоя пальцы сжаты в кулак, ноги

подтянуты к животу. Новорождённые хаотично выполняют резкие нескоординированные движения. Кора головного мозга к моменту рождения морфологически ещё не оформлена, что не является препятствием для её функционирования после рождения. В первые месяцы после рождения ребёнок обучается управлять своими движениями, происходит образование условно-рефлекторных связей. Хаотичные движения младенца позволяют накопить опыт действий для формирования двигательных связей. Возрастные изменения количества и качества выполняемых движений детьми связаны с развитием центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Создание оптимальной развивающей среды, объёма и содержания двигательных действий позволяют стимулировать естественные процессы роста и развития детей на каждом этапе их возрастного развития в процессе созревания определённых центров нервной системы. Под воздействием движений совершенствуется работа центральной нервной системы, которая соответственно улучшает качество двигательных действий у детей.

На первом году жизни стимулируют двигательную активность у детей, побуждая к смене позы, активным движениям, выполняют активно-пассивные упражнения, чередуют выполнение упражнений с отдыхом, способствуют удовлетворению потребности в движении.

В первые три месяца дети осваивают умение удерживать голову в вертикальном положении и лёжа на животе, при этом формируются изгибы позвоночника, укрепляются мышцы шеи и спины, улучшается кровообращение головного мозга. Дети в этом возрасте осваивают поворот головы в разные стороны, сгибают и выпрямляют (с помощью взрослого) руки и ноги, отталкиваются от опоры, наблюдают взглядом за движущимся предметом или человеком, способны сосредоточить взгляд, рассматривают руки над головой, хватают и удерживают игрушки. Общение со взрослыми способствует развитию слухового и зрительного анализаторов. Движения проходят этапы развития от ощупывания до захвата и хватания.

В возрасте от 3 до 6 месяцев дети поднимают верхнюю часть туловища, в положении лёжа на животе, удерживают голову, переворачиваются в разные стороны, подползают к предмету, сидят с опорой; удерживают взгляд на близких, играют со своими руками, захватывают игрушки, висящие перед грудью. К 4–5 месяцам у них появляется реакция хватания, кисть и пальцы приобретают полусогнутое положение, активизируется сенсомоторная реакция, устанавливается координация между зрительным раздражением и движением собственной руки. В таком возрасте дети манипулируют игрушкой; поворачиваются со спины на бок, на живот; лёжа на животе, опираются на выпрямленные руки, поднимают голову; играя в положении лёжа на животе, тянутся за игрушками, быстрее начинают ползать. Примерно к году и трём месяцам хватание становится предметной реакцией, при которой происходит дифференцировка положения руки для захвата предмета определённой величины, формы и назначения.

В 6–9 месяцев дети ползают с опорой на ладони и колени, ходят при поддержке за обе руки, стоят у опоры, принимают активное участие в действиях взрослого, возникает их совместная деятельность в быту и играх с предметами и игрушками. Взрослый показывает ребёнку игрушку, называет её, прячет или протягивает ему. У детей формируется восприятие себя и предметов в точных координатах времени и пространства и соотношение их

между собой. Физиологическую основу схватывания, бросков, метания составляет связь развития руки и функций коры головного мозга. Эти движения связаны с развитием речи, формированием представления о схеме собственного тела. Первая двигательная функция руки – схватывание. Оно вначале выявляется как врождённый рефлекс (хватательный рефлекс Робинзона). В 4–5 месяцев хватание предмета приобретает условно-рефлекторный характер и совершается с наложением всех пальцев и ладони, так называемое «обезьянье хватание». На 9-м месяце ребёнок начинает брать предмет пальцами. К 11–12 месяцам он играет с мячом. К 8–9 месяцам дети учатся влезать на ступеньки горки, перелезать через бревно, переступать и передвигаться вокруг стула, вдоль дивана.

В 9–12 месяцев дети сидят и стоят без опоры, приседают, наклоняются, самостоятельно проходят небольшое расстояние, ползают на руках и коленях, подтягиваются и встают. При хватании предмета они разводят руки в соответствии с величиной предмета. У детей данного возраста формируется комплекс пространственных и тактильных ощущений, активизируется деятельность сенсорных систем.

Ползание как вид движения появляется у детей к 8–9 месяцам в виде сложных перекрёстных локомоторных движений. Ползая на животе, дети осваивают умение вставать на руки и колени, передвигаться вперёд, что реализуется не только на рефлекторных, но и на осмысленных функциях. Ползание с упором на колени и ладони предполагает по-новому координировать действия мышц пояса верхних и нижних конечностей. Ползание развивает равновесие, бинокулярное зрение, стимулирует процессы познания, помогает изучать и ориентироваться в окружающем мире. У детей формируются сложно координированные перекрёстные движения, свидетельствующие о совершенствовании деятельности коры больших полушарий головного мозга. Стимулирование ползания способствует формированию изгибов позвоночника, укреплению мышц туловища и ног, позволяет передвигаться в окружающем пространстве.

К концу первого года жизни дети начинают ходить. Ходьба включает в себя удержание равновесия в вертикальном положении и в движении. Подкорковые реакции переступания и опорные реакции (отталкивание от опоры) постепенно угасают, не являясь начальным этапом прямохождения. Предпосылкой формирования ходьбы, по мнению многих учёных, является освоение положения стоя, которое в своём формировании проходит следующие этапы: вертикальное удержание туловища при поддержке под мышку; сгибание ног в суставах при опоре на стопы; поднятие туловища из исходного положения лёжа, держась за руки взрослого; удержание вертикального положения с поддержкой за руки; самостоятельный подъем на ноги при удержании за руку; стоит, держась за опору; встаёт на колени, цепляясь за опору; сам поднимается с опорой; садится из вертикального положения; стоит без опоры; поднимается без опоры; приседает, стоя без опоры. Окончательное оформление положения стоя, и связанных с ним движений происходит у детей в 10–11 месяцев. Развитие ходьбы связано с

формированием умения вставать и стоять. Учиться ходить дети начинают с попыток переступить (около 5 месяцев). К 8 месяцам дети способны хорошо переступить, делают большое количество шагов, если их поддерживать под мышки; затем начинают ходить, держась двумя руками за опору или с поддержкой. В 9–11 месяцев ходьба возможна при поддержании за руку. К году (иногда позже) они ходят самостоятельно, сначала по несколько шагов, позже преодолевают большие расстояния.

Положения сидя, стоя, ходьба, переход из одного положения в другое представляют собой сложные двигательные акты, построенные по типу цепных рефлексов. Своевременное освоение детьми указанных двигательных актов свидетельствует о нормальных процессах роста и развития. Ребёнок, умеющий смотреть, слушать, осязать, ходить и управлять движениями рук легко осваивает окружающий мир. На первом году жизни количество движений, выполняемых ребенком, резко увеличивается, моторика при этом сильно изменяется: движения становятся координированными, точными, приспособленными к внешним обстоятельствам и более произвольными. Исследования по развитию движений у детей первого года жизни свидетельствуют о том, что они формируются в ходе практической деятельности малыша: полезные и успешные движения закрепляются, а ненужные без подкрепления затормаживаются. Стихийные движения у детей раннего возраста выступают как естественное удовлетворение двигательных потребностей, способствуют улучшению функций органов и систем организма, влияют на дыхание, кровообращение, пищеварение; выполняют приспособительную функцию. Расширение диапазона двигательных действий оптимизирует биомеханику движений. Удовлетворение органических потребностей само по себе не приводит к новым действиям, к пониманию речи и к ходьбе. Все это возникает у детей в процессе общения на основе познавательной деятельности и действий с предметами.

Таким образом, разнообразие движений на первом году жизни является формой удовлетворения потребности детей в общении. Оно играет важную роль в развитии моторики детей раннего возраста, возникающей при общении со взрослым. При формировании движений каждое предшествующее движение подготавливает мозг и опорно-двигательный аппарат к возникновению последующего.

Важную роль в оптимизации двигательной активности и психофизическом развитии детей до года играет массаж. Методики проведения гимнастики и массажа основываются на знании особенностей развития организма детей. В первые три месяца жизни у детей наблюдается гипертонус мышц-сгибателей верхних и нижних конечностей. Постепенно нарастает уравнивание их мышцами-антагонистами. Гимнастика и массаж способствуют развитию разгибателей и расслаблению мышц. На первом году жизни массаж рассматривается как вид пассивной гимнастики и охватывает все мышечные группы мышц пояса, верхних и нижних конечностей, туловища. Массаж и гимнастика представляют собой неотъемлемую часть жизни детей с момента рождения.

Развитие центральной нервной системы происходит на базе врождённых безусловных рефлексов. У физиологически зрелых новорождённых детей вызванные рефлексы проявляются в ответ на раздражение различных участков поверхности кожи

(Э.Я. Степаненкова¹). Прежде всего, это хватательный рефлекс (новорождённого, ухватившегося за пальцы взрослого, можно поднять, его хватка способна выдержать массу тела). Подошвенный рефлекс вызывается штриховым раздражением кожи внутреннего края подошвы, характеризуется разгибание большого пальца и сгибанием остальных. Пяточный рефлекс, известный как рефлекс И.Н. Аршавского², вызывается надавливанием на пяточную кость и выражается в обобщённой ДА, сочетаемой с гримасой плача и криком. У новорождённых наблюдаются шагательный, ползательный рефлексы. Развитие нервной системы происходит на базе пищевого, ориентировочного, оборонительного, защитного рефлексов. С первых недель жизни детей возникают рефлексы на различные раздражители (зрительный, слуховой и т.п.). Длительное применение внешних раздражителей в определённой последовательности способствует формированию ряда ответных реакций – динамическому стереотипу. Формирование условных рефлексов у детей происходит во взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Способность коры головного мозга к анализу помогает детям приобретать опыт и в случае необходимости использовать индивидуальный опыт двигательной деятельности. Одни реакции запрограммированы в нервной системе и запускаются автоматически и последовательно, а другие – непостоянны и способны видоизменяться в процессе развития. Оптимальное содержание и условия организации воспитательного процесса позволяют выработать множество стереотипов, что помогает детям лучше адаптироваться к окружающей среде и условиям воспитания, повышает работоспособность нервных клеток, формирует способность сознательно реагировать на изменение обстановки. Для формирования двигательных стереотипов необходима определённая повторяемость и последовательность применения раздражителей, какими являются физические упражнения, проводимые по определённой системе с учётом возраста и индивидуальных особенностей развития детей.

На первом году жизни создают условия для формирования произвольных движений, двигательных функций у детей. Физические упражнения и подвижные игры стимулируют развитие и совершенствование функций центральной нервной системы, психическое и ФР детей, на первом году жизни появляются основные жизненно важные движения: развитие кисти рук, функция схватывания, бросков, захватывания, к 6 месяцам дети начинают ползать. На втором году жизни осваивают ходьбу, к концу года умеют бегать. На втором и третьем году жизни качественно совершенствуются умения бросать, ловить, ползать, лазать. На третьем году появляются умения выполнять прыжковые задания; ребёнок начинает применять освоенные умения в повседневной жизни.

Особенности развития и совершенствования движений у детей второго и третьего года жизни

На втором году жизни продолжается работа по совершенствованию развития основных движений, к которым относят ходьбу, бег, лазание, прыжки, броски. На основе умения ходить развивается чувство равновесия, координация движений, формируется правильная осанка и свод стопы. Степень развития движений зависит от особенностей психофизического состояния и условий развития.

¹ Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.

² Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии / И.А. Аршавский. – М.: Медицина, 1967. – 476 с.

Особое внимание у детей второго и третьего года жизни уделяют формированию основных движений – ходьбе, лазанию, бегу. Обучают имитировать движения взрослых, для чего в игровые задания включают упражнения, в которых поднимают и опускают руки, вращают кистями рук, сжимают и разжимают пальцы, захватывают мелкие предметы; из исходного положения стоя и сидя поворачиваются вправо и влево, наклоняются и выпрямляются, приседают с поддержкой, пытаются подпрыгивать; ползают, подлезают, влезают, сползают, катают и бросают мяч, играют в мяч с взрослыми, перешагивают через предметы и т.п.

Броски. В 5–6 месяцев у детей появляется умение бросать. Они могут выпускать предметы из рук, отталкивать их кистью и пальцами; в 9–10 месяцев бросают мяч, стоя, держась за опору. К 1,5 годам у детей появляются элементы замаха и бросков, которые в свою очередь требуют проявления силы, мышечной координации (движения конечностями и туловищем), пространственной ориентации. Отмечают различия в выполнении бросков правой и левой руками. Броски вдаль детям выполнить легче, чем в цель. Правильное выполнение бросков предполагает проявление определённого усилия, напряжения соответствующей группы мышц, поворота туловища, точности и чёткости движений. После двух лет закрепляют выполнение правильного замаха, при котором туловище ребёнка поворачивается в сторону руки, которой выполняется бросок. В 2,5 года детей учат правильному выполнению броска: при броске правой рукой правую ногу отводят назад и на неё переносят тяжесть тела, при броске левой рукой отводят левую ногу. При замахе туловище поворачивают в сторону руки, которой выполняется бросок, переносят тяжесть тела с ноги, отведённой назад, на впереди стоящую ногу. В процессе обучения броскам дети выполняют лишние движения, не прицеливаются, вдаль бросают лучше, чем в цель.

Выполнение упражнений *в лазании* продолжают совершенствоваться у детей 2–3 лет. Дети осваивают разновидности вертикального и горизонтального лазания; выполняют упражнения на возвышенной площади опоры (лестница, стул, наклонная поверхность), переползание, подлезание, влезание.

Ходьба у детей этого возраста не совершенна, поскольку её автоматизм, координация движений, устойчивость положения тела в пространстве, ритм движений недостаточны. Характерными особенностями ходьбы для детей этого возраста являются: множество лишних движений, широко расставленные ноги для увеличения площади опоры; согнутые колени, «шарканье» ногами; неравномерный темп передвижения; отсутствие умения соблюдать указанные направления и т.д. У детей часто наблюдается параллельная постановка стоп на грунт, полусогнутая постановка ног, недостаточный вынос конечностей вперёд во время ходьбы. Специальные упражнения в ходьбе формируют её динамический стереотип. Дети способны выполнять упражнения с перешагиванием через невысокие предметы, ходить по ограниченной площади (по узкой дорожке, доске и т.д.), удерживать

правильную осанку.

Бег детей 2–3 лет похож на ускоренную ходьбу. Характерный для бега «полет» появляется спустя год после первых самостоятельных шагов. Для детей второго и третьего года жизни бег более привычное движение, чем ходьба. В беге наблюдается большая, чем при ходьбе, согласованность движений, недостаточное отталкивание, бег на всей ступне. Согласованные движения рук и ног в беге развиваются раньше, чем в ходьбе, однако присутствует рваный ритм бега из-за недостаточной ориентации в пространстве, частой потере равновесия, падений и подъёмов, при этом скорость бега зависит от качества освоения правильных движений. На третьем году жизни дети ходят, бегают, лазают и прыгают без затруднений, с удовольствием, воспроизводят простые движения по показу взрослых.

Прыжки. До 3 лет дети редко осваивают выполнение упражнений с прыжками. Несформированность опорно-двигательного аппарата, недостаточная крепость костей и связок нижних конечностей, слабое развитие силы мышц, функции равновесия, недостаточность амортизационных свойств стопы не позволяют увеличивать количество упражнений прыжковой направленности. В 2,5 года дети начинают спрыгивать с небольшой высоты. Для освоения упражнений в спрыгивании выполняют упражнения с приседаниями и подскоками. Дети осваивают подскоки на месте. Спрыгивание и прыжок в длину с места дети выполняют легче, чем прыжки в высоту. До 3 лет дети не прыгают на одной ноге.

Движения, освоенные детьми, закрепляют в подвижных играх. Игры с детьми до 1,5 лет проводят в основном индивидуально. В игровой форме закрепляют выполнение основных движений, совершенствуют координацию движений, стимулируют желание выполнять игровые правила и задания, воспитывают личностные качества. В подвижных играх с детьми 2–3 лет ведущая роль принадлежит взрослому. Для объяснения игры используют сюжетный рассказ; игровые имитационные образы; заинтересовывают детей игрушкой, показывают, что и как надо делать. Подвижные игры повышают общий и эмоциональный тонус у детей, доставляют им радость и удовольствие.

В первые три года жизни у детей отмечается большая лабильность состояния, они часто болеют инфекционными заболеваниями, что связано с низким иммунитетом и возрастающими контактами с взрослыми и сверстниками, быстро устают, резко меняется их эмоциональное состояние. В дошкольных учреждениях выделяют группы часто и длительно болеющих детей, которым оказывают помощь в процессе адаптации к новым условиям, в укреплении и закаливании организма.

Показатели развития детей дошкольного возраста в процессе обучения основным движениям

В период первого детства дети посещают учреждения дошкольного образования, расширяется их контакт с миром. Энергия роста значительно ослабевает, укрепляется мышечная система, нарастает масса крупных мышц,

замедляется увеличение общей массы тела, происходит первое физиологическое вытяжение, заметно увеличивается длина конечностей, продолжается развитие скелета, увеличивается объем активных движений в крупных суставах. Увеличение физической нагрузки при относительной слабости скелета могут привести к нарушениям осанки. Отсутствие должных навыков поведения при повышенной двигательной активности может привести к травмам.

Основу обучения детей в этом возрасте составляют способности подражать, воспроизводить, уметь слушать и смотреть, сравнивать, различать, сопоставлять, обобщать и др., необходимые для формирования знаний, умений и жизненного опыта.

Основной целью ФВ детей дошкольного возраста является совершенствование двигательных действий и развитие физических качеств; повышение объёма ДА в самостоятельных и организованных формах занятий физическими упражнениями.

Дети четвёртого года жизни выполняют:

- ходьбу с её разновидностями: на носках, внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, изменением длины шага, различным положением рук, изменением темпа движения, в разных направлениях, между предметами, со сменой направления;

- упражнения в паре, с предметами, без предметов, на спортивном оборудовании, со спортивным инвентарём; в парах, держась за руки лицом друг к другу, спиной друг к другу; сочетают бег с ходьбой, изменяют скорость передвижения, выполняют ускорения и замедления, остановки; изменяют направления передвижения; катают различные по массе и диаметру предметы, бросают мяч в горизонтальную цель и вдаль; бросают и ловят мяч двумя руками, вверх, после отскока от пола;

- прыгают по ориентирам, в длину, в высоту с места, через препятствия высотой 5–10 см, выполняют подскоки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, спрыгивают с высоты 10–15 см.

Дети учатся активно играть, танцевать, заниматься на физкультурных занятиях, на прогулке и в других видах ДА. В самостоятельной ДА выбирают знакомые виды деятельности и упражнения, выполняют их до 10 мин подряд с желанием, знают назначение спортивного инвентаря и оборудования.

В процессе разучивания и закрепления двигательных действий у детей четвёртого года жизни обращают внимание на согласование движений рук и ног, своевременное развитие функций опорно-двигательного аппарата (опорная, двигательная, амортизационная) – не наклонять голову, не смотреть под ноги, выпрямлять ноги, удерживать равномерный темп упражнения, выполнять по возможной амплитуде и т.п.

Показателями развития детей четвёртого года жизни являются:

- умение ходить в определённом направлении приставными шагами (вправо, влево), с ускорением, бегать в разных направлениях, в разном темпе, догонять катящиеся предметы;

- умение прыгать на месте на двух ногах, с продвижением вперёд на

двух ногах, вверх через одиночную метку, через линии на расстоянии 10–20 см;

- умение метать (бросать) и ловить мяч, бросать в горизонтальную цель, ловить мяч после отскока от пола;

- умение ползать (подлезать, проползать, лазать) под препятствиями высотой 30–40 см, через препятствия высотой до 20 см.

Дети выполняют упражнения вместе со взрослыми (имитируют, подражают), под музыку или ритмическое сопровождение; управляют своими движениями (пролазят под дугой, не задевая её; удерживают равновесие; бросают мяч, сбивают кегли); используют предметы различной текстуры в различных видах двигательной деятельности (мяч резиновый, теннисный, шипованный, набивной, шарик, шайбу, снег и др.).

Дети пятого года жизни осваивают следующие движения:

- ходят широким шагом со свободными, естественными движениями рук, сохраняя правильную осанку;

- выполняют разновидности ходьбы в разных направлениях – «змейкой», противоходом, по кругу, боком и др., приставными шагами в стороны, вперёд, назад;

- бегают со сменой направления, с «увертываниями», между предметами;

- катают мячи (обручи) по прямой, «змейкой», между предметами, попадают в предмет катящимся мячом;

- бросают мяч вверх, ловят после отскока от пола; в обруч, вдаль;

- прыгают на двух ногах с продвижением вперёд, поочерёдно на правой и левой ногах.

Дети пользуются спортивным инвентарем и оборудованием в реализации двигательной активности (игра с мячом, катание на велосипеде, санках, ходьба на лыжах и др.), выполняют разнообразные двигательные действия до 15 мин подряд.

В процессе разучивания и закрепления двигательных действий у детей пятого года жизни обращают внимание на уверенность ходьбы с соблюдением намеченного направления движения, координированность движений рук с небольшой амплитудой, правильной осанкой, стимулируют увеличение длины шага, ритмичность ходьбы, постановку стоп.

Для оптимальной реализации ДА создают условия для обучения детей езде на велосипеде (самокате), катанию на санках, ходьбе на лыжах, знакомят с элементами из различных видов спорта с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Показателями развития детей пятого года жизни являются:

- умение ходить с высоким подниманием коленей, мелким и широким шагом, приставными шагами (вправо, влево), с изменением направления и темпа, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук и т.п.);

- умение бегать в различных направлениях, между линиями (по линии, извилистой дорожке), с остановками, ускорениями по сигналу, высоким

подниманием коленей, изменением направления по сигналу, обычным, на носках, догоняя, убегая;

- умение прыгать на месте с различным положением рук, через 2–5 меток на полу, по ориентирам, в обозначенное место, в длину с места;

- умение метать (бросать) мяч в горизонтальную и вертикальную цель, отбивать мяч после отскока от пола правой и левой руками;

- умение ползать (подлезать, переползать, лазать) между препятствиями, по горизонтальной и наклонной плоскостям, под препятствиями высотой до 50 см.

Дети выполняют упражнения самостоятельно без показа взрослыми, демонстрируют понятия через движения, адекватно реагируют на изменение ситуации в игровой деятельности, выбирают возможный способ передвижения, выполняют упражнения или игровые задания, согласовывают свои действия с партнёром или группой детей.

Дети шестого года жизни выполняют следующие движения:

- разновидности ходьбы (на пятках, на носках, на внешней стороне стоп), с высоким подниманием колен, в приседе и полуприседе, широким, приставным, гимнастическим шагами; сохраняют правильную осанку, координируют движения рук и ног в ходьбе, изменяют темп и направление ходьбы, чередуют ходьбу с другими движениями;

- бегают, сгибая ноги назад, с высоким подниманием колен, «змейкой» за направляющим, сочетают бег с другими движениями, изменяют темп бега, выполняют ускорения, замедления, остановки; изменяют направление передвижения по сигналу, ловят, догоняют, «увёртываются»;

- бросают и ловят мяч после отскока от пола, отбивают мяч после отскока от пола, бросают мяч вверх и ловят его, бросают мяч в горизонтальную цель;

- прыгают на двух ногах (на месте, с продвижением вперёд, назад, в стороны), ноги вместе – ноги врозь, через короткую скакалку; в длину с места, с разбега; в высоту с места и прямого разбега; из обруча в обруч, последовательно через 3–5 предметов высотой до 10–15 см (вправо, влево, вперёд), на одной ноге (правой, левой), на месте (с продвижением), через предметы на двух ногах; спрыгивают с высоты до 30 см в обозначенном месте.

Дети занимаются физическими упражнениями с удовольствием, участвуют в соревновательной и игровой деятельности, выполняют элементы спортивных игр (игра в бадминтон, настольный теннис, в футбол, хоккей, баскетбол и др.).

Педагоги обращают внимание на согласованность движение рук и ног, уверенность выполнения широкого шага, умение ориентироваться в пространстве при передвижении, сохранять правильную осанку, стимулируют пространственную и мышечную координацию в двигательных действиях.

Для оптимизации ДА необходимо создавать условия для обеспечения возможности играть, двигаться, соревноваться, формировать умение уважать

победу соперника, поощрять проявление усилий и личностных качеств при выполнении физических упражнений (смелости, настойчивости, выдержки, взаимопомощи, точности выполнения двигательных действий и др.), организовывать совместные с детьми подвижные игры, занятия по видам спорта и состязания.

Показателями развития детей шестого года жизни являются:

- умение ходить в полуприседе, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, с изменением направления;
- умение бегать на носках, высоко поднимая колени, с изменением длины шага, темпа, направления движения, обегая препятствия, с выполнением заданий по сигналу;
- умение прыгать на месте на двух ногах; ноги вместе – ноги врозь; с поворотом; на одной ноге с продвижением вперёд;
- умение метать (бросать) мяч на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели; мяч вверх, о пол, передачи из одной руки в другую и т.п.
- умение ползать (подлезание, переползание, лазание) разными способами;
- умение сочетать речь, дыхание с движениями;
- умение выполнять элементы спортивных упражнений (катание на коньках, плавание и др.), спортивных игр (баскетбол, хоккей, настольный теннис и др.).

Для оптимизации объёма и содержания ДА организуют условия для проведения игр с основными движениями, со спортивным инвентарём и оборудованием; стимулируют развитие творческих способностей, воображения, смелости, находчивости, честности в игровой и соревновательной деятельности; повышают общий уровень работоспособности организма в разнообразных формах занятий физическими упражнениями (в реализации организованной и самостоятельной ДА) разными средствами ФК (элементы игры в футбол, хоккей, настольный теннис и т.п.).

Содержание двигательной активности и физических нагрузок в процессе роста и развития детей 4-6 лет

ФВ в учреждениях дошкольного образования реализуется в распорядке дня дошкольника, в котором определены содержание и регламент проведения различных организованных форм занятий физическими упражнениями (физкультурное занятие, утренняя гимнастика, физкультминутка, физкультурная пауза, организованная двигательная активность на прогулке, коррекционные занятия, кружковые формы работы, плавание, активный отдых, праздники, «дни здоровья», дополнительные образовательные услуги). Количество занятий в недельном цикле, объём, интенсивность, направленность воздействия физических нагрузок на организм детей определяют в соответствии с условиями дошкольного учреждения и индивидуальными особенностями развития детей.

Оптимальные физические нагрузки и режим ДА являются неотъемлемыми факторами роста и развития детей, совершенствования межсистемных связей организма, которые обеспечивают его устойчивость к изменениям окружающей среды.

Оптимизация режима ДА базируется на принципе естественного стимулирования двигательной и интеллектуальной активности с учётом преемственности, своеобразия педагогических воздействий и индивидуальных возможностей детей в разные возрастные периоды. Движения для детей являются естественной биологической потребностью и служат неотъемлемым компонентом формирования всех систем и функций организма. Ограничение двигательной деятельности может способствовать нарушению нормального протекания обменных процессов, ослаблению деятельности функциональных систем и органов, в результате чего организм детей может стать мало приспособленным к факторам внешнего воздействия и изменениям окружающей среды.

В процессе обучения и воспитания детей учитывают ведущие виды деятельности, характерные для разных возрастных периодов развития. Среди видов деятельности различают непосредственное эмоциональное общение с ребенком, предметно-манипуляторную деятельность в раннем возрасте, ролевые игры, учебную, общественно-полезную и учебно-продуктивную деятельность.

Л.П. Матвеевым¹ обоснована зависимость ДА от индивидуальных генетических особенностей и социальных условий, обращено внимание на необходимость установления «критического», оптимального объёма ДА на каждом этапе развития; высказано утверждение о том, что выявление лишь верхней и нижней границы ДА не является достаточным. При этом нижняя граница – «минимум» позволяет только компенсировать силы, затраченные в процессе жизнедеятельности организма, а верхняя ведёт к перенапряжению и повышению утомляемости организма.

Физическая нагрузка рассматривается как дозированное воздействие средствами ФК на организм детей, оказывает специфическое действие, направленное на проявление физических качеств и вызывает ответную реакцию функциональных систем организма, реализующих ДД.

В процессе выполнения физических нагрузок принципиальное значение имеет только деятельность функциональных систем организма. Каждая группа физических упражнений в зависимости от цели вызывает преимущественное напряжение различных систем организма. Упражнения, направленные на развитие координации движений, в первую очередь совершенствуют нервно-мышечную и центральную нервную системы; упражнения для совершенствования высокой скорости создают преобладающее напряжение центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, кровообращения и дыхания. Таким образом, каждая группа физических упражнений имеет не только педагогическую направленность на развитие физических качеств, но и по-разному совершенствует отдельные системы и функции организма.

У детей дошкольного возраста выполнение физической нагрузки лимитировано функциональными возможностями организма. Интенсивная физическая нагрузка может сформировать нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, вызвать ранние формы гипертонии и невроза, привести к перенапряжению некоторых функциональных систем организма, способствовать проявлению различных отклонений, сформировать

¹ Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

стойкие, иногда необратимые изменения, ухудшить состояние здоровья. В условиях возрастания объёма и интенсивности физических нагрузок увеличивается количество детей, имеющих различные функциональные отклонения.

Ответные реакции органов и систем на физическую нагрузку проявляются в изменении деятельности сердечно-сосудистой системы, механизмов регуляции, энергетического обеспечения работающих мышц под воздействием центральной и периферической нервной системы. В организме не существует специальных механизмов, ответственных за скорость, выносливость, силу и пр. В упражнениях на скорость, силу, выносливость требуемый рабочий эффект движений обеспечивается возможностями опорно-двигательного аппарата, одними и теми же регулируемыми нервными центрами при участии всех функциональных систем организма.

В ФВ детей дошкольного возраста оценивают соответствие интенсивности и объёма двигательной нагрузки функциональным возможностям растущего организма.

В процессе решения проблем, вызванных гиподинамией в предыдущие годы, в практике наметилась тенденция увеличения высокоинтенсивных нагрузок при проведении массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (спортландии, игровые дни, «дни здоровья», физкультурные праздники и т.п.). Высокоинтенсивная физическая нагрузка на фоне эмоционального стресса может сформировать нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, вызвать ранние формы гипертонии, неврозы, разбалансировать процессы роста и развития организма, привести к перенапряжению некоторых функциональных систем, способствовать проявлению различных отклонений, сформировать стойкие, а иногда необратимые изменения, приводящие к ухудшению здоровья детей.

Для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины подбирают упражнения с учётом анатомо-физиологических особенностей растущего организма. Упражнения должны удерживать позвоночник в вертикальном положении и создавать условия для равномерного правильного роста тел позвонков, укреплять мышцы-разгибатели спины, брюшного пресса и плечевого пояса. Вследствие большой эластичности мышечно-связочного аппарата детская стопа плохо приспособлена к статическим нагрузкам, а также к прыжкам и подскокам, быстро утомляется и легко подвергается деформации. Длительная и чрезмерная нагрузка ведёт к перенапряжению мышц и стойкому опущению свода стоп. В процессе ФВ необходимо обращать внимание на правильную походку детей, равномерное распределение веса тела на различные отделы стопы, не расставлять широко ноги, не разводить носки и не перегружать внутренний край стопы и поддерживающие его связки. Важно обучать детей правильно стоять. При стоянии у детей часто отмечают наклон головы, асимметрия плеч, неправильное положение грудной клетки и спины, различная величина разворота носков, различные виды постановки стоп.

Физкультурные занятия – одна из основных форм обучения и воспитания детей. Программное содержание движений должно отражать особенности возраста и учитывать его специфику. Физкультурные занятия с детьми 2–3 лет проводят в первой половине дня не менее чем через 30 мин после завтрака. При проведении занятий воспитатель распределяет детей на подгруппы. Детей от 1 года 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. В зависимости от психофизического развития в подгруппу могут быть включены дети старше или младше определённого возраста, если у них наблюдается опережение или отставание в развитии движений.

Для проведения занятий физическими упражнениями и подвижными играми используют простые пособия и спортивный инвентарь: скамейки, мячи, каталки, мостики, бревна, лесенка для лазания, коробка, обручи и т.д.

Пособия подбирают в соответствии с возрастом детей.

Занятия в группах раннего возраста проводятся подгруппами. Методика и организация их соответствуют возрастным особенностям детей. В группах раннего возраста в начале года физические упражнения проводят индивидуально с каждым ребенком. Общеразвивающие упражнения чередуют с упражнениями в основных движениях. К концу года выполняют упражнения по подгруппам поточно или фронтально. В этих группах значительное внимание отводят развитию ходьбы и равновесия.

С этой целью в занятия включают разнообразные упражнения в ходьбе, перешагивание через предметы, влезание, пролезание, броски и др. Общеразвивающие упражнения подбирают для крупных групп мышц: рук и плечевого пояса, туловища, пояса нижних конечностей. Упражнения выполняют из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, в упоре стоя на коленях. В процессе обучения движениям внимательно следят за качеством их выполнения. Значительное место на занятиях занимают имитационные упражнения, игры-забавы, подвижные игры.

Физические нагрузки, несоответствующие возрасту, могут спровоцировать нарушения осанки. Стопа детей имеет уплощенный вид за счёт плотной жировой прослойки. При подборе физических упражнений важно учитывать особенности формирования стопы. Для профилактики развития плоскостопия следует исключить резкие толчки во время приземления при прыжках. К семи годам стенки костей достигают толщины, обеспечивающей высокую сопротивляемость механическим воздействиям, поэтому на шестом году жизни разрешено выполнять элементы акробатики, гимнастики, единоборств, спортивного танца (Табл. 7).

Двигательное развитие детей. В 3 года у детей не сформированы произвольные движения, начинает формироваться способность к координации движений, которые носят, как правило, подражательный характер. Главная задача двигательного развития детей третьего года жизни – освоение и совершенствование новых видов движений, особенно пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование умений выполнять основные движения: ходьба, бег, прыжки, броски, лазание.

К 4–5 годам у детей отмечается большой запас разнообразных движений, возникает стремление к освоению новых упражнений, подвижных игр. Двигательное развитие детей четвёртого года жизни направлено на освоение движений спортивного характера, с постановкой конкретной цели: пробежать быстрее, бросить дальше и т.п. Обращается внимание на освоение элементов техники бега, прыжков, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, катания на лыжах, плавания.

Основная направленность физкультурных занятий с детьми пятого года жизни – освоение сложных в техническом отношении упражнений, которые способствуют формированию умения правильно, в соответствии с заданием перемещаться в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Значительное место занимают силовые упражнения для мелких и средних мышц, управляющих

движениями кисти, стопы, голени, предплечья; спортивно-прикладные (беговые, прыжковые, метательные и др.); для развития физических качеств (координационные, скоростно-силовые, гибкость).

Таблица 7. Методические приёмы дозирования физической нагрузки

| № п/п | Методические приёмы дозирования | Нагрузка | | |
|-------|--------------------------------------|---|--|---|
| | | малая | средняя | большая |
| 1. | Исходное положение | Лёжа на спине, боку, животе; сидя и стоя с большой площадью опоры | Лёжа, сидя на краю стула, стоя | Любое |
| 2. | Участие мышечных групп и суставов | Мелкие: кисти, стопы, лучезапястный, локтевой, голеностопный | Мелкие и средние, коленный, круговые движения в голеностопном, мышцы шеи | Крупные: тазобедренный, позвоночник, вся рука, вся нога, мышцы туловища |
| 3. | Сложность упражнений | Простые гимнастические, без предметов; дыхательные, статические и динамические с движениями рук | Простые и сложные гимнастические; с предметами; ходьба, велоэргометр, тренажёры, малоподвижные игры | Сложные гимнастические; со снарядами, на снарядах; прыжки, подскоки, кувырки, висы; подвижные и спортивные игры |
| 4. | Темп выполнения упражнений | Медленный, равномерный; мелкие мышцы 20 сокращений в 1 мин | Быстрый для мелких мышц, средний для средних 20 сокращений в 1 мин | Любой, чаще быстрый; крупные мышцы – 10 и больше сокращений в 1 мин |
| 5. | Пауза отдыха | Полная, пассивная | Сокращённая, активная | Нет или сокращённая |
| 6. | Эмоциональность занятия | Минимальная, медленная музыка | Средняя; музыка, упражнения перед зеркалом, в равновесии, на координацию; точность выполнения задания; игровые и соревновательные ситуации | Большая; музыка, танцы; подвижные и спортивные игры; соревнования |
| 7. | Приёмы отягощения | Нет | Умеренные, задержки движений на 3–5 сек | Любые |
| 8. | Соотношение ОРУ:ДУ | 1:1,1:2 | 2:1;3:1;4:1 | Произвольное |
| 9. | Число повторений | 3–4 и 6–8 раз для мелких мышц | 4–8 | 8–12 и больше |
| 10. | Допустимая ЧСС в % от резерва сердца | 5–10% | 20–50% | свыше 50% |

На шестом году жизни движения становятся более осознанными. Это период становления произвольной двигательной функции. Дети хорошо осваивают основные движения, различные спортивные упражнения,

элементы спортивных игр. В этом возрасте все большее место занимают задачи по развитию отдельных физических качеств и способностей. Внимание акцентируется на развитие быстроты и точности выполнения ДД, совершенствование выполнения сложных упражнений из видов спорта.

Основы обучения и ФР детей дошкольного возраста

В процессе обучения детей движениям решают задачи, направленные на физиологическое обоснование формирования знаний, двигательных умений и навыков. Физиологическое обоснование формирования двигательных навыков в ФВ в свете положений теории условных рефлексов предложено А.Н. Крестовниковым¹. Автор считал, что освоение какого-л. действия проходит три стадии: иррадиации (распространение процесса возбуждения или торможения в центральной нервной системе), что внешне выражается в возникновении «лишних» движений, общем напряжении и т.п.; концентрации (специализации), т.е. очаг нервно-мышечного возбуждения концентрируется, ребёнок начинает осваивать выполнение упражнения; стабилизации – такое состояние функциональной системы, когда она приобретает стационарный характер, закрепляясь в результате многократных повторений двигательных действий, т.е. образуется динамический стереотип, автоматизм. Эти состояния центральной нервной системы легли в основу структуры процесса обучения движениям, который включает в себя этапы начального разучивания, углублённого разучивания, закрепления и совершенствования.

Основываясь на закономерностях формирования двигательных навыков в теории и методике ФВ детей дошкольного возраста, решают практические задачи обучения. 1-й этап – ознакомление; 2-й этап – начальное разучивание; 3-й этап – углублённое разучивание; 4-й этап – закрепление; 5-й этап – совершенствование; 6-й этап – контроль изученного.

На первом этапе (ознакомление) активизируют основные анализаторные системы – зрительную, слуховую, двигательную. Рассказывают и показывают изучаемое ДД, создают образное восприятие движения и особенности его выполнения: легко, далеко, быстро, «как пружинка» и т.п. Показ образца физического упражнения осуществляется чётко, правильно, в соответствующем темпе.

На втором этапе (начальное разучивание) у детей создают целостное представление о движении и последовательности его выполнения. Педагог демонстрирует образец движения, сопровождает словесным объяснением детальный показ, предлагает ребёнку выполнить показываемое движение самостоятельно. Словесное воспроизведение упражнения вызывает идеомоторное представление, дети вспоминают последовательность движений и осознанно их выполняют, при этом у них активизируются внимание, память, мышление, появляется желание красиво и правильно выполнить движения. Если сразу выполнение движений не получается, то наиболее сложные движения педагог показывает ещё раз и поясняет их

¹ Крестовников, А.Н. Физиология человека [Электронный ресурс]. – www.ozon.ru/context/detail/id. Дата доступа 10.10.2013.

выполнение. Подетально (т.е. расчленённо) показ двигательного действия выполняют в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения, создают предварительную ориентировку в движении: активизируют сознание детей, вызывая ориентировочно-исследовательский рефлекс в пространстве, способствуют усвоению пространственной терминологии: «влево-вправо» и т.д.; дают представление об исходном положении рук, ног и т.д.; о движении частей собственного тела – «влево-прямо», «вправо-прямо». После этого дети выполняют упражнение, а педагог контролирует правильность его выполнения.

Эти приёмы обеспечивают образование в коре головного мозга временные связи, способствуют сознательному запоминанию детьми последовательности элементов движения, объединяют их в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения. При подетальном показе движения педагог не использует счёт, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создаёт у детей представления о ДД, не формирует у него осознанность выполнения движения.

Дети самостоятельно воспроизводят упражнение, слушают указания педагога, проверяют сложившийся у них образ движения. Педагог контролирует правильность выполнения движения, в случае какого-л. несоответствия движений заданию, уточняет, разъясняет или вновь демонстрирует движение.

В младших группах для обучения детей используют игровые приёмы или показ образца движения. Это определяется спецификой младшего возраста, когда дети ещё не могут сконцентрировать внимание и получают удовлетворение от простого подражания конкретному образцу. На начальном этапе разучивания формируют эмоционально положительное отношение детей к ДД, поощряют каждое выполнение.

На третьем этапе (углублённое разучивание) уточняют правильность выполнения детьми деталей техники разучиваемого упражнения, исправляют ошибки. Зная механизмы образования условных рефлексов, педагог восстанавливает в сознании и мышечном ощущении детей последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемых действий. В знакомых детям движениях им предлагают изменить исходное положение, направление движения, проанализировать выполнение упражнения другими детьми.

Для улучшения качества выполнения ДД детьми педагог обращает внимание на правильность выполнения упражнения, на ошибки, использует словесное поощрение, предлагает выполнить определённые команды; контролирует выполнение упражнений каждым ребёнком, даёт указания по исправлению исходного положения, движений туловищем, конечностями и др.; стимулирует детей осознанно стремиться к качественному и точному выполнению упражнений.

На четвёртом этапе (закрепление) дети сознательно воспринимают задания, целенаправленно действуют, концентрируют внимание на качестве

выполнения движений. Появляется точность, красота, выразительность при выполнении ДД, дети выполняют ряд упражнений по названию. На этих этапах используют счёт, музыкальное сопровождение. При повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога. По мнению Н.И. Красногорского¹, при каждом последующем дифференцировании наступает специализация рефлекса. Чем дальше прогрессирует дифференцирование, тем точнее внутреннее торможение ограничивает корковые очаги, затормаживая все неподкреплённые связи.

На пятом этапе (совершенствование) движения приобретают автоматизм. Детям предлагают внести изменение в упражнение; придумать, как его можно выполнить по-другому: сделать вместе, стоя, в колонне, шеренге, с предметами и без них. Для активизации творчества педагог даёт задание придумать имитационное упражнение. Один из детей показывает упражнение, а другие пытаются угадать, какое упражнение он придумал, кого изображает, куда попадёт и т.д. Двигательные умения, приобретённые детьми, совершенствуются; стимулируется творческая активность и самостоятельность; Дети начинают использовать собственный двигательный опыт в повседневной жизни и играх. Педагог побуждает детей к подбору вариантов выполнения упражнений, выбор пособия для выполнения различных заданий, активизирует осознание ребенком возможности усложнения упражнений за счёт смены исходных положений, спортивного инвентаря, оборудования и т.д.

Важную роль на этом этапе играет активизация представления детей о движении. Образы, предметы, сцены, события, возникающие на основе их воспроизведения или воображения, вызываются идеомоторными представлениями. Представления носят обобщающий характер и относиться как к прошлому, так и к будущему. Чувственно-предметный характер представлений позволяет классифицировать их как зрительные, слуховые, обонятельные. Преобразование идеомоторных представлений играет важную роль при решении мыслительных задач. На этапе совершенствования создают условия для творчества как индивидуального, так и коллективного. Исследования особенностей поэтапного разучивания движений с детьми дошкольного возраста проводили А.В. Кенеман², Э.Я. Степаненкова³, А.С. Галанов⁴.

¹ Красногорский, Н.И. Высшая нервная деятельность ребенка [Электронный ресурс]. – gnpbu.ru/Dates. Дата доступа 10.10.2013.

² Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

³ Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.

⁴ Галанов, А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей / А.С. Галанов. – М.: АРКТИ, 2001. – 95 с.

Приёмы обучения детей движениям

Для решения образовательных задач в ФВ детей дошкольного возраста используют методические приёмы обучения, которые позволяют дополнять и конкретизировать тот или иной метод обучения. Методические приёмы обучения направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие детей. Их выбирают в соответствии с программным содержанием, возрастными и типологическими особенностями, степенью освоения движениями, общим развитием детей.

Наглядно-зрительные приёмы обеспечивают: правильный, чёткий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров формирует ориентацию в пространстве; использование кино-, видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач и т.д.

Тактильно-мышечная наглядность основана на непосредственной помощи воспитателя, который прикосновением к ребёнку уточняет и направляет положение отдельных частей тела (удержание правильной осанки, амплитуда движений).

Предметная наглядность предполагает выполнение двигательных действий с предметами, пособиями для формирования представлений о выполнении движения (упражнения с палкой, ходьба по наклонной поверхности и т.д.).

Наглядно-слуховые приёмы позволяют регулировать движения под звуки, музыкальное сопровождение, задающие ритм, плавность, скорость выполнения, эмоциональное состояние, под ритмичные стихотворения и др.

Приёмы вербального воздействия (словесные) позволяют описать и объяснить упражнение, на основе двигательного и жизненного опыта детей, их представлений об окружающем. К ним относятся: указания о выполнении движений, беседа (перед введением новых физических упражнений и подвижных игр, по уточнению сюжета игры или последовательности двигательных действий и т.п.). Вопросы задают детям до начала выполнения физических упражнений с целью выяснения осознанности выполнения двигательных действий или оценки представлений об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил игры.

На занятиях при выполнении физических упражнений используют команды, распоряжения, сигналы с различной интонацией, динамикой, выразительностью. В различных формах занятий физическими упражнениями пользуются считалками (счетушки, счёт, читки, пересчёт, говорушки и др.), представляющими собой короткие рифмованные стихи для определения ведущего или распределения ролей в игре.

К вербальным приёмам относят образный сюжетный рассказ для объяснения сюжетных подвижных игр. Сюжет рассказа, его содержание должно быть понятно детям, для этого педагог проводит наблюдение в природе, за поведением птиц, животных; читает художественную литературу, показывает детям фильмы для формирования представлений,

необходимых для успешного проведения игры. Сюжетный рассказ способствует вхождению в образ, а также выразительности движений.

Использование вербальных приёмов позволяет педагогу применять их при объяснении новых комбинаций движений. Дети учатся свободно ориентироваться в словесных заданиях, самостоятельно придумывать новые комбинации из знакомых двигательных действий.

Практические приёмы направлены на формирование двигательных умений, самостоятельную реализацию их детьми в игровой и соревновательной деятельности, в жизненных ситуациях. Дети выполняют задания с удовольствием, совершенствуют и осознанно используют собственный двигательный опыт: они закрепляют свои знания о технике движений, пространственном положении частей тела, учатся ориентироваться в пространстве и др.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Каковы характерные особенности этапов и периодов развития организма в онтогенезе до социальной зрелости?
2. Особенности развития детей в период грудного возраста.
3. Особенности развития детей в период раннего детства.
4. Особенности развития детей в периоде первого детства.
5. Анатомо-физиологические особенности развития детей раннего возраста.
6. Роль рефлексов в жизнедеятельности детей раннего возраста.
7. Возрастные особенности проявления основных движений на примере ходьбы и бега.
8. Возрастные особенности проявления основных движений на примере прыжков и бросков.
9. Возрастные особенности проявления основных движений на примере лазания (ползание, подлезание, переползание, сползание, влезание).
10. Двигательные умения детей четвёртого года жизни.
11. Двигательные умения детей пятого года жизни.
12. Двигательные умения детей шестого года жизни.
13. Каковы факторы, обеспечивающие оптимальный режим двигательной активности для детей дошкольного возраста?
14. Совершенствование функций органов и систем организма в процессе выполнения физической нагрузки.
15. Характерные черты двигательного развития детей дошкольного возраста.
16. Каковы особенности содержания этапов обучения двигательным действиям (ознакомление и разучивание) в разные периоды развития?
17. Каковы особенности содержания этапов обучения двигательным действиям (закрепление, совершенствование) в разные периоды развития?
18. Приёмы обучения детей двигательным действиям и их краткая характеристика.
19. Приёмы вербального обучения детей движениям.

Рекомендуемая литература

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
2. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.С. Белкин. – М.: Издат. центр Академия, 2000. – 192 с.
3. Галанов, А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей / А.С. Галанов. – М.: АРКТИ, 2000. – 63 с.
4. Калюжин, Г.А. От колыбели до школы / Г.А. Калюжин, М.П. Дерюгина. – Минск, Беларусь, 1984. – 239 с.
5. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; Под ред. С.А. Козловой. – М.: Изд. центр Академия, 2002. – 320 с.
6. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и таблицы / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.
7. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика: учеб. пособ. / С.А. Козлова, Т.А. Куликова – М.: Издат. центр Академия, 2000. – 416 с.
8. Логвина, Т.Ю. Физкультура, которая лечит / Т.Ю. Логвина. – Мозырь: Белый ветер, 2003. – 172 с.
9. Педагогика: Учеб. пособ. для студ. пед. учеб. завед. / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М.: Школа-Пресс, 2000. – 512 с.
10. Печора, К.Л. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях: пособие для педагогов дошкольных учреждений / К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г. Голубева. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 170 с.
11. Показатели воспитания, обучения и развития детей от рождения до школы: Производственное практическое издание / Е.В. Горбатова и др. – Минск, Альтиора – живые краски, 2009. – 125 с.
12. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. завед. / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М.: Изд. центр Академия, 1999. – 448 с.
13. Усов, И.Н. Здоровый ребенок: Справочник педиатра / И.Н. Усов. – Минск: Беларусь, 1994. – 446 с.
14. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед. колледжей и училищ / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. – Минск: Універсітэцкае, 1998. – 184 с.
15. Шишкина, В.А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебно-метод. комплекс для студентов высш. учеб. завед. по специальности «Дошкольное образование» / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Могилев: МГУ им. Кулешова, 2003. – 92 с.

РАЗДЕЛ 3.2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Социально-педагогическое значение ФВ учащихся

ФВ в учреждениях общего среднего образования – важная часть всей учебно-воспитательной работы. Правильная постановка ФВ – одно из существенных условий ФР, формирования ЗОЖ, полноценной подготовки учащихся к общественно полезному труду и защите Отечества.

Значение ФВ в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего ФР, укреплении физического и психического здоровья, формировании необходимых в жизни двигательных умений и навыков, воспитании бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других граждан, формировании гигиенических навыков и ЗОЖ.

К социально значимым результатам ФВ относятся:

- достижение высокого уровня физического и духовно-нравственного развития, повышение умственной и физической работоспособности, снижение отрицательного воздействия умственной и эмоциональной нагрузки, обусловленной напряженным режимом обучения;

- формирование нравственного сознания и поведения, волевых качеств, трудолюбия, способности к самовоспитанию, эстетическое и эмоциональное развитие личности;

- формирование представлений, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности жизнедеятельности. Приобретение умений и навыков сотрудничества со сверстниками.

- формирование у учащихся старших классов мотивов повышения общей физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности, службе в вооруженных формированиях, созданных в соответствии с Конституцией Республики Беларусь. Подготовка девушек и юношей к будущей трудовой деятельности, семейной жизни¹.

Согласно современным концептуальным подходам к организации ФВ, ФК человека получает свое воплощение в определенном уровне ФР, физической подготовленности и образованности, в осознании путей и способов их достижения. Необходимо исходить из того, что повседневная ДА является естественной потребностью растущего организма и неперенным условием ФР, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным внешним условиям. Однако специальные исследования двигательного режима школьников убедительно свидетельствуют о плохом удовлетворении этой потребности, если недостаточно используются средства ФК в школе, внешкольных учреждениях и в быту. В то же время регулярные движения стимулируют рост, способствуют гармоническому развитию мышц, внутренних органов и

¹ Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» от 29.05.2009 г. // Физическая культура и здоровье, 2009. – № 3. С. 3–8.

нервной системы, предупреждают нарушение осанки и плоскостопие, повышают работоспособность и усвояемость учебного материала.

В Республике Беларусь сложилась научно обоснованная система ФВ, рассчитанная на приобщение к ФК всего подрастающего поколения.

К школьному возрасту относятся дети, подростки и юноши в возрасте от 6–7 до 17–18 лет. В социальной возрастной периодизации выделяют три периода: младший, средний и старший. Преподавателю ФВ предстоит учитывать особенности каждого возрастного периода, как при проведении практических занятий, так и при формировании знаний учащихся, необходимых им для безопасного использования средств ФК. Без знания возрастных особенностей детей невозможно правильно осуществлять ФВ¹.

К особенностям возрастного развития учащихся младшего школьного возраста (6–7 до 11 лет) относятся:

- достаточно спокойный период развития: ежегодно масса тела увеличивается на 3–4 кг, длина – на 4–5 см, пропорции тела изменяются за счет удлинения ног;

- неравномерное окостенение скелета (к 9–11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев, к 12–13 – запястья и пясти; сращение костей плеча и предплечья, окостенение ключицы, костей плюсны и предплюсны происходит позже);

- постепенное формирование изгиба позвоночника (к 7 годам – шейная и грудная кривизна, к 12 – поясничная);

- слабое развитие мышечной системы: неэкономично функционируют сердечно-сосудистая и дыхательная системы;

- несформированность силы и уравновешенности нервных процессов при воздействии монотонных раздражителей способно вызвать запредельное торможение.

В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих ДА ребенка. Однако, в начале периода эти системы еще далеки от созревания, а сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для закладки практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека².

Если такой закладки не произошло, то время формирования будущего физического потенциала школьника можно считать упущенным, ибо все дальнейшие шаги в этом отношении окажутся аналогичными, противоречащими основным законам развития моторики школьника, нарушающим гармонию этого развития.

¹ Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учеб. пособие / К.Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 107–126.

² Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.

В возрасте 7–11 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выделяются специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

К особенностям возрастного развития учащихся среднего школьного возраста (12–15) лет относятся:

- максимальные темпы прироста всего организма и его частей. Ежегодный прирост массы тела 3–6 кг, длины – 4–7 см (в основном за счет ног). Максимальный темп развития у мальчиков в 13–14 лет, у девочек – в 11–12 лет;

- усиление окислительных процессов, нарастание функциональных резервов организма, усиление функциональной дифференцировки головного мозга, происходит половое созревание;

- бурное развитие костной системы. Позвоночный столб становится более подвижным. Увеличение массы мышц (за счет увеличения количества и толщины мышечных волокон), увеличение абсолютной и относительной силы. Интенсивное развитие второй сигнальной системы;

- усиливающаяся концентрация возбуждения и торможения;
- нарастающая масса сердца (особенно левого желудочка), увеличивается систолический объем сердца;

- увеличение объема легких. Увеличивается ЖЕЛ, МПК, вентиляция легких, аэробные возможности при слабой анаэробной производительности.

При осуществлении ФВ подростков необходимо учитывать и некоторые особенности морфофункциональной организации. Так, чрезмерные мышечные нагрузки как фактор ускорения процесса окостенения могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что отрицательно влияет на сбалансировании ритма роста ребенка. К серьезным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушения осанки, если не осуществлять постоянный контроль за позой подростка и не обеспечивать укрепление мышц, управляющих осанкой.

В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала ребенка, которые обеспечивают повышение уровня скоростных и скоростно-силовых способностей. При этом базовым элементом всего комплекса физических качеств является быстрота. Быстрота и скоростные качества наиболее интенсивно развиваются именно в подростковый период, что и даёт основание считать его критическим, или сенситивным¹.

К особенностям возрастного развития учащихся старшего школьного возраста (16–18 лет) относятся:

¹ Физическая культура и здоровье учащихся. Ч. 1. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры / М.Е. Кобринский [и др.]; под. общ. ред. М.Е. Кобринского и А.Г. Фурманова. – Минск: МЕТ, 2011. – С. 22–32.

– спокойный период развития и роста. Приросты длины тела уменьшаются, темпы развития в ширину увеличиваются. Позвоночник становится более прочным, грудная клетка продолжает развиваться;

– увеличение различий между юношами и девушками в пропорциях тела и функциональных параметрах работоспособности (усиление полового диморфизма);

– мышцы становятся эластичными и имеют хорошую нервную регуляцию, по химическому составу приближаются к мышцам взрослого;

– готовность опорно-двигательного аппарата выдерживать значительные статические напряжения и длительную работу;

– завершение развития центральной нервной системы. Совершенствуется деятельность головного мозга. Нервные процессы подвижны, но возбуждение еще преобладает над торможением;

– оптимизация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, что приводит к повышению работоспособности, выносливости к работе средней и умеренной мощности;

– завершение формирования познавательной сферы: повышается способность понимать структуру движений, воспроизводить и дифференцировать движения, осуществлять двигательные действия в целом;

– способность старшеклассников проявлять волевые качества, формируется мировоззрение.

Период юношества – время бурного расцвета физических способностей человека, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровню развития физических качеств. Наиболее важными задачами ФВ юношей и девушек является развитие силовых качеств, повышение уровня выносливости и совершенствование техники выполнения физических упражнений наряду с освоением новых видов движений и действий.

Цель, задачи и формы ФВ учащихся школьного возраста

Целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

Основной составляющей ФВ является воспитание культуры ЗОЖ, направленное на формирование у обучающегося навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование¹.

Системообразующим началом такой деятельности является четко сформулированные задачи ФВ, определяющие его содержание и обуславливающие соответствующие средства, а также методы и методические приемы.

В теории и практике ФВ всё многообразие задач приведено в стройную систему. Ее основу составляют общие задачи, рассчитанные на решение во

¹ Кодекс Республики Беларусь об образовании. – Минск: Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2011. – С. 20–21.

всех формах направленного использования средств ФВ. К общим задачам относятся¹:

1. Содействовать нормальному формированию, гармоническому развитию растущего организма; укреплять здоровье, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды; повышать общую работоспособность.

2. Обучать основам техники движений; формировать и совершенствовать необходимые в разнообразной двигательной деятельности знания, умения и навыки, обучать сознательному, творческому применению их в изменяющихся условиях двигательной практики; формировать культуру двигательных действий, воспитывать стремление к обеспечению и целесообразности, экономичности, практической эффективности и эстетической выразительности.

3. Совершенствовать двигательные и связанные с двигательной деятельностью интеллектуальные, волевые и эмоциональные качества; приучать детей к рациональной организации физических усилий, разумному использованию сил в соответствии с задачами и конкретными условиями соответствующей деятельности.

4. Воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и использовании других средств ФК; обучать элементарным организаторским и методологическим знаниям и умениям, обеспечивающим самостоятельное использование средств ФК в личной жизни и при руководстве занятиями других лиц; приобщать к доступной спортивной деятельности и обеспечивать постепенное повышение спортивных достижений.

5. Воспитывать высокие нравственные качества, приучать к организованности, дисциплинированности, ответственности за свои действия и поступки, воспитывать любознательность, трудолюбие, активность и самостоятельность в учебе и труде, творческую инициативность; формировать эстетические потребности и взгляды, воспитывать эстетические чувства.

Формы организации ФВ учащихся

В учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь ФВ будучи целостным процессом по своей направленности, содержанию, формам организации, методам реализации и некоторым другим характеристикам дифференцируется на следующие основные разновидности: 1) учебный предмет «Физическая культура и здоровье»; 2) учебные занятия «Час здоровья и спорта»; 3) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (лицея, гимназии, колледжа); 4. физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» как основная форма общего физкультурного образования

¹ Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003. – С. 236–252.

Образовательной целью учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование ФК личности в процессе решения взаимосвязанных педагогических, гигиенических и прикладных задач¹.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» включает:

- формирование у учащихся ЗОЖ средствами ФКиС;
- создание условий и содействие учащимся в сохранении и улучшении здоровья средствами ФКиС;
- подготовку учащихся выпускных классов к сдаче выпускного экзамена по выбору по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учетом их ориентации на выбор профессии в сфере ФКиС.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» тесно взаимосвязан с другими предметами общеобразовательных учреждений. На формирование его содержания влияет принцип единства урочной и факультативных форм занятия спортивной направленности.

Построение содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» осуществляется в соответствии с общими и методическими принципами ФВ². Они конкретизируются и дополняются применительно к уроку следующими требованиями:

- воздействие урока должно быть всесторонним – образовательным, воспитательным и оздоровительным;
- обучение и воспитание занимающихся должны осуществляться на всем протяжении урока – с первой минуты до последней;
- в уроках, как и в других формах занятий, следует всячески избегать методических шаблонов. Необходимо разнообразить содержание и методику уроков, обусловленную постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме занимающихся, изменчивостью внешних условий;
- нужно вовлекать занимающихся в учебную деятельность – всех в равной мере, но в то же время с учетом индивидуальных особенностей;
- на уроках следует ставить конкретные задачи, которые можно решить именно на данном занятии. Решение общих задач учебно-воспитательного процесса (предусматривающих развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, совершенствование телосложения и т.п.) достигается выполнением системы частных, конкретных задач.

Одной из закономерностей построения урочной формы занятий в ФВ является обязательное решение четырех структурных задач:

- организация занимающихся;
- подготовка организма к предстоящей работе;
- решение основных задач занятия;

¹ Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2013 / 2014 учебном году»: текст по состоянию на 24 мая 2013 г. – С. 3–7.

² Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976, Ч. 1. – С. 273–274.

– подготовка к переключению на другую деятельность и организованное завершение работы.

Соответствие структурных задач фазам изменения физической работоспособности определяет построение занятий в процессе ФВ.

Таким образом, выделяют три части урока: подготовительную, основную и заключительную. Такое деление имеет важное педагогическое значение.

В соответствии с пунктом 1 статьи 154 Кодекса Республики Беларусь об образовании требования к содержанию учебно-программной документации образовательных программ общего среднего образования, организации образовательного процесса, максимальному объему учебной нагрузки учащихся, уровню подготовки выпускников определяются образовательными стандартами общего среднего образования.

Типовыми учебными планами учреждений общего среднего образования на изучение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на I, II, III ступенях общего среднего образования (за исключением специализированных по спорту классов) предусматривается 2 учебных часа в учебную неделю. Учебные планы учреждений общего среднего образования для специализированных по спорту классов не включают учебные часы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Классы, специализированные по спорту, создаются на I, II и III ступенях учреждений общего среднего образования по видам спорта, включённым в программу Олимпийских игр, и по направлению специализированного учебно-спортивного учреждения.

В целях реализации Постановления коллегии Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства образования Республики Беларусь от 07.06.2013 № 8/19 и в соответствии с приказом Министерства образования Республики Беларусь от 27.06.2013 № 560 «О взаимодействии органов управления физической культурой, спортом и туризмом с органами управления образованием, перспективах дальнейшего совершенствования физического воспитания детей, учащейся молодежи и развития спорта в Республике Беларусь» в учреждениях общего среднего образования наряду с двумя учебными занятиями (уроками) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», проводимыми в соответствии с типовым учебным планом общего среднего образования, необходимо организовать проведение обязательных для каждого учащегося I–XI классов учебных занятий «Час здоровья и спорта»¹.

Особенности организации и проведения учебного занятия «Час здоровья и спорта» на I–III ступенях общего среднего образования

Учебные занятия «Час здоровья и спорта» являются обязательными для всех учащихся I–XI классов учреждений общего среднего образования.

¹ Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2013 / 2014 учебном году»: текст по состоянию на 24 мая 2013 г. – С. 7–9.

Данные занятия планируются и проводятся за счет учебных часов, предусмотренных в типовом учебном плане общего среднего образования на проведение факультативных занятий. Проведение занятия «Час здоровья и спорта» включается в учебную нагрузку учителя.

Учебный час, выделяемый на проведение «Часа здоровья и спорта», по согласованию с Министерством здравоохранения (письмо от 20.09.2012 № 10-27/16-1284) не учитывается при определении максимально допустимой учебной нагрузки в неделю на одного учащегося в каждом классе.

Учебное занятие «Час здоровья и спорта» в обязательном порядке вносится в расписание учебных занятий учреждения общего среднего образования. При этом на посещение такого учебного занятия заявления законных представителей учащихся не требуются. В X, XI классах деление класса на группы (группу мальчиков и группу девочек) на данных занятиях не осуществляется.

К проведению «Часа здоровья и спорта» предъявляются такие же организационные, педагогические, санитарно-гигиенические требования, как и к проведению учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Сохраняется также и такой же порядок разработки и утверждения документов планирования учебного материала. Т.е. у каждого учителя, который проводит в I–XI классах учебные занятия «Час здоровья и спорта», должны быть следующие документы по планированию учебного материала для данного занятия:

- календарно-тематическое планирование;
- планы-конспекты учебных занятий;
- годовой план-график распределения учебного материала (для учителей, работающих в V–XI классах).

В связи с тем, что названные учебные занятия являются обязательными для посещения каждым учащимся, как и урок ФК, учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК, а также временно освобожденные от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», обязаны присутствовать на таких занятиях и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным им видам учебной деятельности.

По своему содержанию учебные занятия «Час здоровья и спорта» являются продолжением уроков ФК и тесно взаимосвязаны с ними общими задачами, средствами обучения, а также методами организации занятий с учащимися.

Содержание факультативных занятий «Час здоровья и спорта» могут составлять:

- в I–IV классах – подвижные игры, ритмика, танец, аэробика;
- в V–XI классах – игровые виды спорта (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол, хоккей и иные виды), плавание, а также аэробика и танец.

Варианты организации занятий:

- с учащимися класса (группа-класс);
- в группе, сформированной из учащихся параллельных классов;

– в группе, сформированной из учащихся разных классов.

При формировании групп учитываются возрастные особенности, интересы учащихся, состояние их здоровья, необходимость создания безопасных условий при организации учебных занятий.

На учебных занятиях «Час здоровья и спорта» учащиеся V–XI классов аттестуются на общих основаниях. Критерии оценки учебных достижений учащихся должны соответствовать общепедагогическим требованиям, предъявляемым к учащимся при освоении учебного материала по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Двигательный режим учащихся учреждений общего среднего образования обеспечивается системой взаимосвязанных, организованных форм ФВ. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня включают, кроме учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и «Час здоровья и спорта», гимнастику до занятий, физкультурные минутки на учебных занятиях и во время выполнения домашних заданий, подвижные и народные игры в перерывах между учебными занятиями.

В соответствии с пунктом 1 статьи 32 Кодекса Республики Беларусь об образовании учащиеся учреждений общего среднего образования обязаны заботиться о своем здоровье, стремиться к нравственному, духовному и ФР и самосовершенствованию. С этой целью в учреждениях общего среднего образования организуются и проводятся спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Содержание внеурочных и внешкольных форм занятий физическими упражнениями подробно раскрывается в разделах 3.3. и 3.4.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Социально-педагогическое значение ФВ учащихся.
2. Особенности возрастного развития учащихся младшего, среднего, старшего школьного возраста.
3. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» как основная форма общего физкультурного образования.
4. Особенности организации и проведения учебного занятия «Час здоровья и спорта» на I–III ступенях общего среднего образования.

Рекомендуемая литература

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2007. – С. 236–274.
2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – С. 364–430.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 322–411.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 169–210.
5. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учеб. пособие / К.Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 107–126.

ПОДРАЗДЕЛ 3.2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» ПО СТУПЕНЯМ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» направлен на создание условий для оздоровления, физической реабилитации, повышения уровня физической подготовленности, мотивации на физическое самовоспитание, формирование ЗОЖ учащихся и коррекцию их ФР.

Образовательная направленность учебного предмета «Физическая культура и здоровье» оказывает формирующее влияние на мировоззрение учащихся, их интеллектуальные, психофизические, морально волевые, нравственные и другие качества.

Программа учебного предмета «Физическая культура и здоровье» содержит учебный материал по овладению знаниями в области ФК, формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, развитию двигательных способностей, необходимых человеку для ведения ЗОЖ, физического, интеллектуального, духовного развития, физического совершенствования.

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» учитывает этапность формирования ФК личности в онтогенезе. Одной из основных закономерностей, определяющих содержание учебного предмета, является одновременность развития психики, органов, систем организма, изменение их функций в онтогенезе. Следствием этого является неодинаковая предрасположенность учащихся на каждом возрастном этапе к решению задач ФВ.

Результаты анализа уровней взаимосвязи ФР, физической подготовленности и показателей нормированных приростов физической подготовленности в школьном возрасте (7–17 лет) свидетельствуют о половом диморфизме их изменения. Его учет предполагает дифференцированный подход к постановке задач, использованию средств ФВ и желателен раздельное по половому признаку ФВ с 10–11 лет до окончания обучения в учреждениях общего среднего образования¹.

Учебные программы, разработанные для каждого класса, составляют единство, обусловленное общей направленностью, задачами, а также последовательным развертыванием учебного материала с ориентацией содержания на современные нормативные и программные основы, обусловленные результатами исследований белорусского этноса. По своему содержанию ФВ должно содействовать укреплению здоровья учащихся, поэтому в него включают научно обоснованные, прошедшие практическую проверку средства, отвечающие требованию оздоровительной ценности.

¹ Кряж, В.Н. Принципы физического воспитания как основания отбора и структурирования содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» / В.Н. Кряж // *Фундаментальные и прикладные основы физической культуры и теории спорта (научно-педагогическая школа А.А. Гужаловского): материалы Междунар. научно-методической конференции, Минск, 10–11 апреля 2008 г.* / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) и др. Минск: БГУФК, 2008. – С. 58–62.

Образовательные стандарты общего среднего образования устанавливают требования к содержанию учебно-программной документации, организации образовательного процесса, максимальному объему учебной нагрузки учащихся, уровню подготовленности выпускников.

В образовательном стандарте учебного предмета «Физическая культура и здоровье» (I–XI классы) сформулированы цели, задачи и содержание по ступеням общего среднего образования¹.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование ФК личности и оздоровление учащихся с учетом их возрастных особенностей.

Понятие «здоровье» в названии учебного предмета является комплексным и определяется созданием в каждом учреждении общего среднего образования условий и мотивации для регулярных физкультурных занятий обучающихся, формирования у них основ ЗОЖ.

Указанная цель достигается в результате решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и прикладных задач.

I ступень общего среднего образования

К образовательным задачам учебного предмета «Физическая культура и здоровье» относятся освоение и обучение использованию доступных в младшем школьном возрасте:

- физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- двигательных умений и навыков, составляющих содержание «школы движений»;
- способов деятельности, необходимых для подвижных игр;
- духовно-нравственных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности.

Воспитательными задачами данного учебного предмета является содействие становлению и развитию:

- потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;
- бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности;
- таких черт характера, как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели.

Оздоровительными задачами этого учебного предмета являются:

- освоение навыков формирования ЗОЖ средствами ФК;
- укрепление физического здоровья;

¹ Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» от 29.05.2009 г. // Физическая культура и здоровье. – 2009. – № 3. С. 9–26.

- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие разностороннему ФР;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами ФК;
- повышение умственной работоспособности.

II ступень общего среднего образования

К образовательным задачам учебного предмета относятся освоение и обучение использованию доступных в среднем школьном возрасте:

- физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности;
- двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта.

Воспитательными задачами учебного предмета является содействие становлению и развитию:

- отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- потребности в ЗОЖ, физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;
- таких черт характера, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- координационных и кондиционных способностей;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

Оздоровительными задачами ФВ являются:

- освоение навыков формирования ЗОЖ;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами ФК;
- содействие укреплению здоровья учащихся, всестороннему их ФР;
- повышение умственной и физической работоспособности.

К прикладным задачам учебного предмета, обеспечивающим успешную социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности учащихся, относятся:

- приобретение умений и навыков сотрудничества со сверстниками в процессе физической и спортивной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных и организованных физкультурных занятий;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях (для проживающих в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС).

III ступень общего среднего образования

К образовательным задачам учебного предмета относятся освоение и

обучение использованию доступных в старшем школьном возрасте:

- убеждени в необходимости ЗОЖ;
- физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий избранными видами спорта;
- духовных ценностей олимпизма и олимпийского движения как культурных гуманистических феноменов современности;
- двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта;
- современных оздоровительных технологий, представляющих интерес для учащихся.

Воспитательной задачей учебного предмета является содействие развитию и закреплению:

- отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- потребности в ЗОЖ, физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;
- координационных и кондиционных способностей;
- гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.
- таких черт характера, как дисциплинированность, доброжелательность, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели.

Оздоровительными задачами ФВ являются:

- освоение навыков формирования ЗОЖ;
- содействие укреплению здоровья учащихся, разностороннему ФР;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами ФК;
- повышение умственной и физической работоспособности.

К прикладным задачам учебного предмета относятся:

- обеспечение успешной социальной адаптации и безопасной жизнедеятельности учащихся;
- формирование знаний, умений, навыков, кондиционных и координационных способностей необходимых для будущей профессиональной деятельности;
- освоение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных и организованных физкультурных занятий;
- приобретение умений и навыков сотрудничества со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях (особенно для учащихся, проживающих в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС).

Как правило, прикладные задачи интегрированы в образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Содержание образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на I ступени (I–IV классы)

Содержание образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на I ступени общего среднего образования осуществляется по учебной программе для учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения «Физическая культура и здоровье». I–IV классы¹.

В учебной программе материал распределен по следующим разделам:

- введение в школьную жизнь (только в I классе);
- знания;
- умения, навыки, способы деятельности;
- развитие двигательных способностей.

Содержание уроков по разделам:

– введение в школьную жизнь (составляют преимущественно подвижные игры);

– формирование элементарных знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий ФК, о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, формирование культуры здоровья и здорового физически активного образа жизни средствами ФК;

– олимпийский путеводитель – олимпийское образование, целью которого является приобщение учащихся к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма².

– формирование школы движений, закрепление и совершенствование сформированных двигательных умений и навыков, освоение доступной техники спортивных упражнений;

– ФП, рекреация, оздоровление, развитие координационных способностей (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных, силовых параметров движений равновесие, ритм, согласование движений); развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости.

Формирование школы движения:

– строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, под музыку;

– разновидности ходьбы, бега, прыжки на месте, в длину, в глубину, через скакалку, метания малого мяча, броски набивного мяча;

– акробатические упражнения, упражнения в равновесии, лазание, танцевальные движения;

¹ Физическая культура и здоровье. I–XI классы: учеб. программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языком обучения / Нац. ин-т образования. – Минск, 2008. – 159 с.

² Физическая культура и здоровье учащихся. Ч. 1. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры / М.Е. Кобринский [и др.]; под. общ. ред. М.Е. Кобринского и А.Г. Фурманова. – Минск: МЕТ, 2011. – С. 176–209.

– передвижения на лыжах (скользящий и ступающий шаг, попеременный двухшажный ход, подъемы и спуски, повороты на месте и в движении);

– плавание (подготовительные упражнения, работа рук и ног при различных способах, проплывание 25 м);

– подвижные игры (игры обучающие, игры для развития физических качеств и свойств личности).

Некоторые особенности методики ФВ учащихся I ступени¹:

– ведущая задача – совершенствование естественных двигательных действий;

– обязательное использование образных сравнений, эмоциональное. Показ зеркальный;

– при изучении сложных движений и исправлении ошибок применяется преимущественно целостный метод с акцентом на определяющее звено техники. Внимание на правильность и точность выполнения. Начальное выполнение – в облегченных условиях;

– процесс ФВ носит выраженный характер ОФП. Особое место в бюджете времени (около 50%) занимают игры. При применении игрового и соревновательного методов внимание на результат группы, а не на личные успехи;

– внимание на укрепление осанки, профилактику плоскостопия и нарушений зрения;

– исключить: значительные статические нагрузки; упражнения, связанные с натуживанием; висы и упоры; прыжки с большой высоты и на твердый грунт; односторонние нагрузки; постановку сложных задач, вызывающих нервно-мышечное напряжение и учащенное сердцебиение.

Требования к учащимся, оканчивающим первую ступень общего среднего образования

Учащиеся должны знать:

– правила безопасного поведения при организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, понимать значение их выполнения для сохранения и улучшения здоровья;

– значение и правила ЗОЖ;

– двигательный режим учебного и выходного дня учащегося;

– понятие правильной осанки и правила ее формирования;

– значение и простейшие правила закаливания организма;

– понятие уровня развития двигательных способностей, правила выполнения тестовых упражнений;

– названия и назначение изученных упражнений и способов деятельности;

– правила проведения изученных подвижных игр.

– Олимпийские игры древности (как часто они проводились, где проходили соревнования, кто принимал в них участие, как назывались победители, чем они награждались);

– Олимпийские игры современности (зимние и летние Олимпийские игры,

¹ Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учеб. пособие / К.Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 107–126.

олимпийские виды спорта, страны и города, где проводились Олимпийские игры, эмблема Олимпийских игр, огонь, флаг, гимн, девиз, талисманы, олимпийские награды, фамилии белорусских чемпионов и призеров Олимпийских игр).

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать правила безопасного поведения во время физкультурных занятий, праздников и спортивных соревнований;
- поддерживать правильную осанку на уроках, во время самоподготовки, в быту и во время занятий физическими упражнениями;
- измерить и оценить результаты показателей физического развития и уровня развития двигательных способностей («лучше», «хуже»);
- самостоятельно выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов и с инвентарем (мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка);
- технически правильно выполнять тестовые упражнения;
- объяснить правила выполнения изученных физических упражнений и способов деятельности;
- играть в изученные подвижные игры.

Учащиеся должны быть готовы:

- использовать полученные знания, умения, навыки во время выполнения физических упражнений;
- соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;
- играть в разученные подвижные игры без помощи учителя; показать индивидуально максимальный результат в тестовых упражнениях.

Содержание образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на II–III ступенях (V–XI классы)

Содержание образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на II–III ступени осуществляется по учебной программе для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения «Физическая культура и здоровье». V–XI классы.

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» представлено базовым и вариативным компонентами¹.

Базовый компонент является содержанием учебного предмета «Физическая культура и здоровье», обязательным для освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Он включает разделы «Знания» и «Основы видов спорта», которые содержат минимальный объем учебного материала, необходимого для общего физкультурного образования, общекультурного, духовного и ФР, оздоровления, нравственного совершенствования учащихся, формирования ЗОЖ, развлечения и отдыха с помощью средств физической культуры.

Раздел «Знания» включает теоретический материал, необходимый для практического освоения учебного предмета, формирования мировоззрения ЗОЖ, самостоятельного использования средств физической культуры с целью оздоровления и активного отдыха.

¹ Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2013 / 2014 учебном году»: текст по состоянию на 24 мая 2013 г. – С. 7–9.

Раздел «Основы видов спорта» включает практический и необходимый для его освоения теоретический учебный материал, который осваивается на учебных занятиях одновременно с двигательными умениями, навыками, способами деятельности. Содержание практического учебного материала представлено упражнениями, комплексами и игровыми элементами таких видов спорта, как гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, что соответствует общим задачам развития координационных и кондиционных способностей обучающихся.

Вариативный компонент представлен такими видами спорта, как плавание, аэробика, атлетическая гимнастика, теннис настольный, конькобежный спорт, а также учебным материалом спортивных игр, изучаемых на более высоком уровне. Содержание вариативного компонента может использоваться учителем ФК с учетом интересов учреждения общего среднего образования, обучающихся и наличия физкультурно-спортивной базы в соответствии с примерным распределением учебного материала для каждого класса.

В содержание образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на II ступени (V–IX классов) включено:

- знания по обеспечению безопасности занятий; страховки, самостраховки, оказание первой доврачебной помощи (самопомощи) при ушибах, вывихах, обморожениях; поведения во время массовых спортивных мероприятий, связанных с большим скоплением людей;

- формирование гигиенических знаний – влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и умственную работоспособность;

- индивидуальные показатели физического развития: длина и масса тела, окружность грудной клетки. Гигиена одежды учащегося, оптимальный двигательный режим, правила закаливания и др.

- правила самостоятельных занятий – простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Правила проведения изучаемых спортивных и подвижных игр. Самоконтроль – субъективные и объективные показатели самоконтроля; норма веса и окружности грудной клетки для своего роста; норма ЧСС и ЧД в покое; ЧСС во время физической нагрузки. Единицы измерения выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;

- формирование ЗОЖ – преимущества ЗОЖ; влияние вредных привычек на здоровье, ФР, двигательные способности учащихся;

- олимпизм и олимпийское движение – формирование системы знаний об истории Олимпийских игр и олимпийского движения, их целей, задач основных идеалах и ценностях олимпизма¹.

Основы видов спорта:

¹ Физическая культура и здоровье учащихся. Ч.1. Основы знаний: пособие для учителей физической культуры / М.Е. Кобринский [и др.]; под. общ. ред. М.Е. Кобринского и А.Г. Фурманова. – Минск: МЕТ, 2011. – С. 176–209.

– легкая атлетика: ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег; прыжки в длину, высоту; метание на точность, на заданное расстояние, с различного расстояния;

– гимнастика и акробатика: построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, стойки, соскоки), опорные прыжки, лазанье по канату; акробатические упражнения (перекаты, кувырки, мост, стойки на руках);

– лыжная или конькобежная подготовка (классические ходы, подъемы и спуски, торможение, повороты в движении, прохождение дистанции);

– кроссовая подготовка (ходьба, бег по пересеченной местности, кросс на дистанции);

– плавание (специальные упражнения на суше, в воде; плавание 25м, 50 м, игры на воде);

– спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол – изучаются две из четырех спортивных игр).

В рамках предмета «Физическая культура и здоровье» осуществляется ФП, рекреация, оздоровление учащихся. Развитие основных двигательных-координационных способностей: чувства времени, ориентации в пространстве, чувства дистанции, равновесия, ритма, способности к расслаблению, точности и быстроты реакции. Развития кондиционных способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, общей выносливости, гибкости.

Особенности методики ФВ на II ступени:

– основное направление – углубленное изучение базовых видов спорта;

– увеличение индивидуально-отличительных особенностей развития и половых различий требует дифференцирования задач, содержания, темп обучения, применяемых средств и методов;

– при обучении применяются как целостный, так и расчлененный методы. Исправление ошибок – в целом, потом в основном звене и затем в деталях техники;

– объяснение краткие, образные, с указанием воздействий упражнений на организм. Показ с пояснением основных элементов и указанием ориентиров. Демонстрация в обычном, затем в замедленном темпе.

Требования к учащимся, оканчивающим вторую ступень общего среднего образования

Учащиеся должны знать:

– историю Олимпийских игр древности; влияние Олимпийских игр на развитие культуры древних греков; основные этапы развития современного олимпийского движения, его значение для сближения народов и стран, основные ценности олимпизма, провозглашенные в Олимпийской хартии, их влияние на формирование представлений о гармонично развитой личности; значение олимпийских идеалов для физического и духовного самосовершенствования; первых призеров и современных чемпионов

- Олимпийских игр, их вклад в прославление Родины; иметь представление о современной системе спортивных соревнований;
- определение ЗОЖ; отрицательное воздействие вредных привычек на развитие организма школьника; требования ЗОЖ к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
 - значение основных органов и систем организма человека для выполнения различных упражнений; влияние физических упражнений на развитие и состояние органов и систем; положительное воздействие ДА на организм человека; нормы ДА, необходимые для оптимального развития организма, укрепления здоровья, поддержания умственной и физической работоспособности в своем возрасте; критерии физического развития и уровни физической подготовленности; правила выполнения тестовых упражнений для определения уровня физической подготовленности; правила самоконтроля во время учебных и самостоятельных занятий;
 - комплексы упражнений для самостоятельного развития двигательных способностей; способы предупреждения и исправления ошибок при выполнении физических упражнений;
 - правила судейства соревнований по избранному виду спорта.
- Учащиеся должны знать и соблюдать:
- требования правил безопасного поведения в процессе самостоятельных и организованных занятий физическими упражнениями;
 - правила личной и общественной гигиены, гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;
 - правила ведения дневника самоконтроля;
 - правила измерения и оценки уровня своего ФР;
 - правила оценки величины физической нагрузки;
 - правила составления комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности, подготовки организма к физкультурным занятиям;
 - индивидуальный двигательный режим учебного и выходного дня;
 - правила изученных спортивных и подвижных игр.
- Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:
- комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
 - тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных способностей.
- Учащиеся должны уметь:
- постоянно поддерживать правильную осанку;
 - оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом тесте и уровень общей физической подготовленности;
 - правильно измерять и оценивать уровень своего ФР;
 - самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный режим учебного и выходного дня;
 - применять полученные знания, сформированные умения и навыки для соблюдения ЗОЖ;
 - оказать первую доврачебную помощь при различных травмах;
 - выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения с предметами и без предметов, комплексы ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение;
 - передвигаться на лыжах с помощью изученных лыжных ходов;
 - проплывать не менее 25 м любым спортивным способом плавания;
 - играть в изученные спортивные и подвижные игры;
 - осуществлять судейство спортивных и подвижных игр; показать в каждом тестовом упражнении индивидуальный максимальный результат.

III ступень общего среднего образования (X–XI классы)

Для старшего школьного возраста на третьей ступени общего среднего образования характерен выбор молодыми людьми своего дальнейшего жизненного пути. Для подавляющего большинства в этом возрасте ФК в прежнем ее виде утрачивает интерес и актуальность. Поэтому в содержание данного учебного предмета включаются инновационные технологии его изучения, используется личностно-ориентированный подход (с учетом уровня ФР и возрастных особенностей формирования личности)¹.

Основу учебного предмета «Физическая культура и здоровье» составляют:

- легкая атлетика – ходьба, бег, прыжки, метания;
- аэробика и акробатика (девушки) – передвижения под музыку, общеразвивающие упражнения для подвижности суставов и пластики движений с предметами и без, аэробика, акробатические упражнения;
- акробатика и атлетическая гимнастика (юноши) – комбинация не менее чем из пяти изученных элементов, комплексы упражнений для формирования мышечной массы.
- лыжная или кроссовая подготовка – передвижения, подъемы, торможения, прохождение дистанции до 3 км (д) и до 5 км (ю);
- плавание – повторное проплывание 25 м, 50 м, игры на воде, прыжки в воду;
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол – изучается одна из четырех игр по выбору).

Особенности методики ФВ учащихся III ступени:

- раздельное проведение уроков с юношами и девушками;
- начало тренировки силы и собственно-силовых способностей. Увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные и кондиционные способности, на совершенствование техники ФУ.
- ограничить у девушек использование упражнений, связанных с сильным сотрясением тела (отрицательное влияние на отвечающие за материнство функции);
- шире применять метод индивидуальных заданий с учетом наклонностей, физической и технической подготовленности;
- юношей целенаправленно готовить к службе в армии (на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами выполнять максимальные усилия).

Требования к учащимся, оканчивающим третью ступень общего среднего образования

Учащиеся должны знать:

- историю Олимпийских игр, понятия «олимпизм», «олимпийское движение», «спорт для всех», Олимпийские и Паралимпийские игры; значение Национального

¹ Образовательный стандарт учебного предмета «Физическая культура и здоровье» от 29.05.2009 г. // Физическая культура и здоровье, 2009. – № 3. – С. 9–26.

олимпийского комитета в развитии олимпийского движения в Республике Беларусь; о социальной и личностной значимости ФК в современном обществе; олимпийские виды спорта; фамилии белорусских спортсменов – чемпионов и призеров Олимпийских игр;

- определение и содержание ЗОЖ;
- о влиянии занятий ФК на организм человека; виды самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- понятие двигательных (координационных и кондиционных) способностей человека;
- нормирование физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий;
- о прикладном и оздоровительном значении изучаемых видов спорта; правила соревнований одного игрового вида спорта.

Учащиеся должны знать и соблюдать:

- правила безопасного поведения и предупреждения травмоопасных ситуаций во время учебных занятий, посещения спортивных и других массовых зрелищ и мероприятий;
- правила подготовки мест занятий, страховки, самостраховки, взаимопомощи;
- правила личной и общественной гигиены при занятиях ФКиС; гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю;
- требования к двигательному режиму в учебные и выходные дни в различные периоды года;
- требования к режиму питания в процессе занятий физическими упражнениями;
- правила ведения дневника самоконтроля;
- требования к правильной осанке;
- правила измерения и оценки уровня своего ФР;
- правила оценки величины физической нагрузки;
- правила составления и использования комплекса упражнений для поддержания умственной работоспособности в течение учебного дня, недели, месяца, четверти;
- правила изученных спортивных и подвижных игр.

Учащиеся должны знать и уметь правильно выполнять:

- комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики;
- тестовые упражнения для определения уровня развития двигательных способностей.

Учащиеся должны уметь:

- применять полученные знания, сформированные умения и навыки для соблюдения ЗОЖ;
- постоянно поддерживать правильную осанку;
- самостоятельно разрабатывать и соблюдать индивидуальный режим учебного и выходного дня;
- оценивать свой уровень развития физических качеств в каждом тесте и уровень общей физической подготовленности;
- правильно измерять и оценивать уровень своего ФР;
- технически правильно выполнять упражнения изучаемых видов спорта (легкой атлетики, акробатики, гимнастики, игровых видов, лыжных гонок);
- оценивать технику упражнений с помощью изученных критериев и показателей;
- оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах;
- выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения с предметами и без предметов, комплексы ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение;
- передвигаться на лыжах с помощью изученных лыжных ходов;
- проплыть не менее 25 м любым спортивным способом плавания;
- играть в изученные спортивные и подвижные игры;
- осуществлять судейство спортивных и подвижных игр;
- показать в каждом тестовом упражнении индивидуально максимальный результат.

Требования к организации урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Ежегодно до 1 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь, учащиеся распределяются на медицинские группы для учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»: основная, подготовительная, специальная, лечебной физкультуры.

Содержание учебной программы рассчитано на его освоение учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК занимаются отдельно от уроков ФК по специальной программе, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь (2007 г.).

Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется в соответствии с нормативными документами Министерства образования Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь.

Учащиеся, освобожденные по медицинским показаниям от ДА на уроках ФК и здоровья, присутствуют на них и выполняют не противопоказанные индивидуальные задания под контролем учителя.

Учащиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» не допускаются.

Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для учащихся I ступени

На каждом уроке ФК и здоровья рекомендуется планировать игровую деятельность учащихся. При использовании на уроках подвижных игр и игровых заданий решаются следующие задачи:

- закрепление и совершенствование двигательных умений, навыков и изученных способов деятельности;
- развитие координационных (точное воспроизведение пространственных, временных и силовых характеристик движений, сохранение равновесия, быстрое и своевременное реагирование на изменяющиеся ситуации, согласованность одновременных и последовательных движений различными частями тела, воспроизведение темпа и ритма движений) и кондиционных (скоростных, силовых, скоростно-силовых, общей выносливости, гибкости) способностей.

Тестовые упражнения используются исключительно для мотивации учебной деятельности, индивидуализации и коррекции содержания образовательного процесса. Учащиеся I класса выполняют тестовые упражнения только один раз в учебном году – в мае. Учащиеся II–IV классов тестируются два раза в течение учебного года – в сентябре и мае.

Для повышения оздоровительного эффекта учебного предмета «Физическая культура и здоровье» рекомендуется как можно чаще проводить занятия с детьми на открытых площадках при учебном заведении.

В целях повышения у учащихся интереса к учебному предмету «Физическая культура и здоровье», формирования основ ЗОЖ, разностороннего полноценного ФР в I–IV классах могут организовываться факультативные занятия спортивной направленности.

Содержание факультативных занятий «Час здоровья и спорта» могут составлять в I–IV классах подвижные игры, ритмика, танец, аэробика.

В целях эффективного решения задач ФВ учащихся I–IV классов содержание уроков ФК и здоровья должно быть тесно взаимосвязано с ДА учащихся в режиме учебного и продленного дня, с их участием в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» желательно проводить отдельно для мальчиков и девочек¹.

Решение о возможности организации проведения учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» отдельно для мальчиков и девочек в I–IV классах и их делении на соответствующие группы принимается управлением (отделом) образования местного исполнительного и распорядительного органа по согласованию с финансовым управлением (отделом) данного местного исполнительного и распорядительного органа.

Особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» для учащихся II–III ступени

Учащимся V–XI классов, начиная с 2012/2013 учебного года, предоставлено право самостоятельно выбирать тестовые упражнения для определения уровня физической подготовленности из предложенных в учебной программе.

Раздел «Домашние задания» предусматривает выставление учащимся оценок за самостоятельное закрепление и совершенствование техники отдельных упражнений и различных комплексов, а также выполнение упражнений тренировочного характера. Конкретные домашние задания определяет учитель ФК и здоровья в соответствии с требованиями учебной программы.

Результаты текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся V–XI классов оцениваются оценками в баллах по 10-бальной шкале, в том числе оценкой 0 (ноль) баллов, оценками «зачтено», «не зачтено», «не аттестован(а)», или делается запись «освобожден(а)». Положительными являются оценки от 1 (одного) до 10 (десяти) баллов, «зачтено» и запись «освобожден(а)».

¹ Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2013 / 2014 учебном году»: текст по состоянию на 24 мая 2013 г. – С. 7–9.

Итоговая аттестация по завершении обучения и воспитания на III ступени общего среднего образования предусматривает выставление итоговой оценки с учетом годовой и экзаменационной (если учащийся сдавал выпускной экзамен по выбору по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»).

Для выпускников общеобразовательной школы, сдающих экзамен по выбору по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», итоговая аттестация включает в себя выставление годовой и экзаменационной оценок.

В учреждениях общего среднего образования, наряду с двумя учебными занятиями (уроками) по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», необходимо организовать проведение обязательных для каждого учащегося учебных занятий «Час здоровья и спорта».

Содержание факультативных занятий «Час здоровья и спорта» могут составлять в V–XI классах игровые виды спорта (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол, хоккей и иные виды), плавание, а также аэробика и танец.

Проведение факультативных занятий «Час здоровья и спорта» может быть организовано как в первой, так и во второй половине учебного дня в соответствии с разработанным расписанием занятий.

В учреждениях общего среднего образования можно планировать и проводить факультативные занятия спортивной направленности с учащимися IX–XI классов в шестой школьный день.

На учебных занятиях «Час здоровья и спорта» учащиеся V–XI классов аттестуются на общих основаниях. Критерии оценки учебных достижений учащихся должны соответствовать общепедагогическим требованиям, предъявляемым к учащимся при освоении учебного материала по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

При проведении учебных занятий в X и XI классах по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» классы делятся на группу юношей и девушек в порядке, определяемом Положением об учреждении общего среднего образования, утвержденным Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20 декабря 2011 г. № 283.

При проведении занятий «Час здоровья и спорта» в X–XI классах не осуществляется деление на группы юношей и девушек.

Решение о возможности организации проведения учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» отдельно для мальчиков и девочек в V–IX классах и их делении на соответствующие группы также принимается управлением (отделом) образования местного исполнительного и распорядительного органа по согласованию с финансовым управлением (отделом) данного местного исполнительного и распорядительного органа.

В системе учебных предметов общего среднего образования освоение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» обеспечивает получение обучающимися базового физкультурного образования.

Требования к организации учебных занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья

Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к ПМГ, проводятся вместе с учащимися ОМГ согласно рекомендациям врача¹.

Учебные занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, проводятся педагогическими работниками, прошедшими специальную подготовку на курсах повышения квалификации.

Учебные занятия с учащимися СМГ могут планироваться в расписании учебного дня до или после учебных занятий. При наличии необходимых условий (материально-техническая база, педагогические кадры) учебные занятия с учащимися СМГ могут быть организованы одновременно с учебными занятиями по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Например, один учитель проводит учебное занятие по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», а другой – учебное занятие с учащимися СМГ этого же класса.

Учебные занятия с учащимися СМГ должны быть организованы с начала учебного года и продолжаться в течение всего учебного года. Недопустимо объединять учебные занятия СМГ или проводить их в два дня подряд.

Комплектование СМГ на начало учебного года проводится медицинским работником на основании результатов предыдущего медицинского обследования учащихся (в прошедшем учебном году) с учетом изменений, произошедших за период летних каникул. Наполняемость СМГ предусматривает не более 12 учащихся.

Количество и списочный состав СМГ на начало каждого полугодия утверждается приказом директора учреждения общего среднего образования на основании сведений, представляемых медицинским работником. Часы, отведенные на проведение учебных занятий с учащимися СМГ, входят в объем учебной нагрузки учителя ФК.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к группе ЛФК, проводятся медицинскими работниками в лечебно-профилактическом учреждении*.

В классном журнале в начале каждой четверти напротив фамилии учащихся, которые отнесены по состоянию здоровья к СМГ или группе ЛФК, в клеточках для отметок делается запись «СМГ» или «ЛФК».

¹ Требования к организации уроков «Физическая культура и здоровье» с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Физическая культура и здоровье, 2009. – № 3. – С. 54–55.

* Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК, а также временно освобожденные от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», присутствуют на них и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным им видам учебной деятельности.

Учащимся, полностью освобожденным по состоянию здоровья от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» и не отнесенным ни к одной из указанных медицинских групп, в классном журнале в графах для четвертных, годовых отметок вносится запись «освобожден(а)».

У каждого учителя, который проводит занятия в СМГ, должны быть следующие документы по планированию учебного материала:

- календарно-тематическое планирование;
- планы-конспекты учебных занятий.

Календарно-тематическое планирование согласовывается директором (заместителем директора по основной деятельности) учреждения общего среднего образования на каждый учебный год. Форму написания планов-конспектов учебных занятий определяет учитель ФК.

Подготовка учителя к уроку. Педагогическая оценка урока

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

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

Эти разделы подготовки взаимосвязаны, но в то же время каждый из них требует специальной работы¹.

Основные и частные задачи урока должны быть посильными для решения на данном занятии. Определить задачи урока – значит выявить его место в системе занятий и с возможной полнотой представить себе его результаты. Этому способствует рабочее планирование. Однако действительный ход образовательного процесса всегда вносит коррективы в планы. Поэтому поставленные задачи всякий раз уточняются на основе тщательного анализа результатов предыдущего урока или ряда уроков и учета количества оставшегося времени во всей серии занятий. Таким образом обеспечивается должная преемственность планируемых уроков.

Правильность постановки задач урока и порядка их решения определяется во многом педагогическим опытом учителя и его творческими способностями. Не рекомендуется переоценивать личный опыт, так как глубокое и всестороннее познание учебно-воспитательного процесса достигается только в результате коллективных усилий. Поэтому при постановке задач урока возникает необходимость в изучении новейших данных о методических путях их решения. В результате предварительного изучения литературных источников в намеченные ранее задания и общий план их решения вносятся коррективы.

¹ Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976, Ч. 1. – С. 267–291.

При подготовке к уроку составляется план-конспект урока. Такое планирование позволяет более полно учесть все стороны деятельности занимающихся и глубже разработать ее организацию.

Планирование урока начинается с определения наиболее рациональной последовательности решения задач. Обучение новому материалу, требующее наибольшего внимания и оптимальной работоспособности учащихся, планируется в основной части урока; решение более легких задач – в его начале и в конце. Далее подробно разрабатывается содержание основной части урока: порядок выполнения упражнений и их дозировка, объяснения, распоряжения, указания учащимся и т.д. Намечаются схемы организации учащихся при выполнении упражнений. Все это записывается в конспект.

Особое внимание уделяют подбору упражнений, тщательно намечая основные и вспомогательные действия, необходимые для решения задач урока. Разрабатывается комплекс упражнений, отражающий с достаточной полнотой методику обучения и воспитания в научно-обоснованной последовательности.

Разработав содержание основной части урока, педагог планирует подготовительную и заключительную части. При этом важно, как при разработке плана основной части, четко продумать форму постановки задач, смысл и назначение упражнений, дозировку нагрузки, методы организации занимающихся, переходы и перестроения, свое место на рабочей площадке урока.

В заключение планируется домашнее задание. Это не исключает надобности дополнять его в связи с ошибками учащихся, допущенными в уроке.

Заблаговременно перед уроком учитель готовит места занятий и опробывает упражнения. К подготовке мест занятий привлекаются и учащиеся, но контроль преподавателя при этом не снимается. Практика показывает, что именно из-за неподготовленности мест занятий бывает большинство простоев в уроках и травм.

Педагогическая оценка урока

В обязанности учителя входит оценка каждого проведенного урока. Это органическая сторона его деятельности, побуждающая совершенствовать педагогическое мастерство и определяющая удовлетворенность своим трудом. Периодически оценивают уроки и те, кто руководит работой педагогов.

Главным показателем качества урока (при прочих равных условиях) служит степень решения его конкретных задач. Лучшим вариантом, безусловно, будет тот, при котором учебный материал освоят все учащиеся (однако, следует учитывать, что их состав в группах обычно бывает неоднородным по способностям и уровню подготовленности). Поэтому при изучении единого для всех материала, что типично для широкой практики, отставание некоторых учащихся далеко не всегда может считаться признаком плохого проведения урока, особенно если задания успешно

выполнены абсолютным большинством занимающихся. Когда учебным материалом овладевает лишь меньшая их часть или не овладевает никто, то урок считается плохо проведенным. Причиной этого может быть либо чрезмерная трудность задач урока, либо методическая слабость учителя, либо нежелание учащихся заниматься.

Обоснованное суждение о степени решения задач урока требует:

а) объективного учета показателей выполнения заданий с помощью оценки техники, измерения количественных результатов изучаемых упражнений или посредством специальных тестов для определения уровня развития физических качеств;

б) фиксации этих данных в протоколах;

в) расчета соотношения числа занимавшихся, выполнивших и не выполнивших задания.

Степень овладения учебным материалом и, следовательно, качество урока могут быть разными: в одном случае учащиеся правильно выполняют задания, вплоть до деталей, в другом – с ошибками, упущениями, нечетко, неуверенно. Это учитывается при оценке уроков, подразделяя их на отличные, хорошие, посредственные.

При окончательном заключении о степени решения задач на уроке учитывается его оздоровительное и общеобразовательное значение.

Методическую подготовленность учителя определяют, планомерно анализируя построение занятия, его плотность, методы дозирования нагрузки и организации занимающихся, помощь, страховку и другие стороны деятельности. Наблюдения дополняются количественными оценками.

О рациональности избранной педагогом структуры урока судят по соответствию упражнений закономерностям динамики работоспособности, по соотношению между трудностью отдельных задач и временем, выделенным на их решение, по логике взаимосвязи частей урока. Плотность урока определяют, наблюдая за распределением времени на различные компоненты урока. Для большей точности используют хронометраж урока, состоящий из измерения времени компонентов урока, вычисления показателей общей и моторной плотности, анализа и оценки.

Умение учителя дозировать нагрузку оценивается по реакции занимающихся на выполнение заданий (внимание, дыхание, цвет лица, степень потоотделения, ЧСС и т.д.), оцениваемой визуально и на основе кривой работоспособности по данным пульсометрии.

Критерием методической грамотности педагога в организации помощи и страховки служит соответствие его взаимодействия с выполняющими упражнения общим методическим правилам и специальным требованиям в данных конкретных условиях. Для характеристики деятельности учителя анализируют также его непосредственную подготовленность к уроку (качество плана-конспекта), речь, манеру обращения с занимающимися, внешний вид и другие признаки, характеризующие его педагогический такт, любовь к своей профессии, умение работать творчески.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Цель и задачи изучения предмета «Физическая культура и здоровье».
2. Содержание образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на I ступени (I–IV классы).
3. Содержание образования по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на II–III ступени (V–XI классы).
4. Требования к организации образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».
5. Подготовка учителя к уроку. Педагогическая оценка урока.
6. Аттестация учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Рекомендуемая литература

1. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов / В.Н. Кряж [и др.]. – Минск: М-во образования Респ. Беларусь, 1991. – 52 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2007. – С. 236–274.
3. Физическая культура и здоровье. VI–XI классы: учеб. программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / Нац. ин-т образования. – Минск, 2012. – 115 с.
4. Физическая культура и здоровье. I–XI классы: учеб. программа для общеобразовательных учреждений с белорусским и русским языком обучения / Нац. ин-т образования. – Минск, 2008. – 159 с.
5. Физическое воспитание в I–IV классах общеобразовательной школы. – Минск: Асар, 1995. – 176 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 169–210.
7. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учеб. пособие / К.Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 107–126.

ПОДРАЗДЕЛ 3.2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И УЧЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Цель ФВ учащихся достигается в процессе учебной, внеклассной работы, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, проводимых в учреждениях образования.

Учебная работа по предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется в соответствии с учебным планом, образовательным стандартом, учебной программой¹, на основании которых каждый учитель осуществляет разработку документов планирования учебного процесса по данному предмету.

Под учебной работой в ФВ понимают систему планомерно организованных учебных занятий (уроков) в специально созданных для этого учебных группах (классах) под руководством учителя.

В учебном процессе по предмету «Физическая культура и здоровье» условно можно выделить три этапа: *планирование, реализацию запланированного и контроль*. Это органически взаимосвязанные компоненты, составляющие основу учебной работы, профессиональной деятельности учителя ФК и здоровья.

Планирование, как правило, осуществляется заранее (предварительно) и не входит в учебный процесс. Контроль физической подготовленности (тестирование), умений и навыков (выполнение контрольных нормативов, разученных двигательных действий и элементов), знаний, являясь частью спланированного учебного процесса, проводится непосредственно на уроках.

Планирование как исходный компонент управления физкультурным образованием школьников

Планирование может осуществляться для достижения поставленной цели посредством решения задач, как на весь период обучения, так и на конкретный временной отрезок: год, четверть, период изучения раздела программы, урок. План – это алгоритм, путь достижения цели. Причем, если цель и задачи на весь период обучения в школе сформулированы в программе по предмету «Физическая культура и здоровье», то цель и задачи на конкретный учебный год, четверть, урок должен определять сам учитель, и только после этого приступить к самому планированию.

Таким образом, планирование в ФВ представляет собой систему предварительно разработанных организационных, содержательных и методических мероприятий, направленных на достижение поставленной цели посредством решения образовательных, оздоровительных, воспитательных и прикладных задач в предстоящем учебном процессе. Это распределение в конкретных временных параметрах последовательности решения указанных задач, с использованием основных средств, методов и конкретных учебных заданий. Планирование должно обеспечивать конечную перспективу в

¹ Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русскими языками обучения. Физическая культура и здоровье. V–XI классы. Минск: Министерство образования, 2012. – 81 с.

работе, ее ритмичность, качество и окончание в указанные сроки. Следовательно оно должно быть целенаправленным, комплексным, систематичным, реальным и наглядным.

Планирование, как правило, осуществляется на бумажных носителях путем простого описания, графического отображения основных планируемых параметров. В настоящее время в связи с развитием информационных технологий планирование может осуществляться с их использованием и храниться в электронном виде. Однако это может относиться только к тем документам, которые не требуют утверждения и согласования. При разработке основных документов планирования учебного процесса важно конкретно в количественном выражении планировать основные показатели. Например, наличие количественного выражения основных показателей физической нагрузки урока существенно облегчит анализ и оценку эффективности процесса ФП школьников, даст возможность научного осмысления образовательного процесса, а во взаимосвязи с данными контроля (тестирования) физической подготовленности сделает этот процесс по-настоящему управляемым.

Эффективность планирования в ФВ учащихся определяется и зависит от целого ряда факторов, к числу которых можно отнести:

- а) наличие четкой программы и программно-нормативных требований;
- б) уровень теоретических и методических знаний учителя и его личного опыта;
- в) учет в планировании климатических и экологических условий, а также учет материально-технических возможностей учреждения образования.

Наличие программно-нормативных требований. В Республике Беларусь программно-нормативные требования определяются в первую очередь учебной программой для учреждений общего среднего образования по предмету «Физическая культура и здоровье», в которой, как уже отмечалось, определены цель и задачи данного учебного предмета, а его содержание представлено базовым и вариативным компонентами¹.

Понятие «здоровье» в названии учебного предмета, по мнению авторов программы, является комплексным и определяется созданием в каждом учреждении общего среднего образования условий и мотивации для регулярных физкультурных занятий обучающихся, формирования у них основ ЗОЖ.

Для каждого из классов программой предусмотрены 10-бальные шкалы как оценки уровня развития двигательных способностей, так и оценки учебных нормативов по освоению умений, навыков, развитию физических качеств. В соответствии с рекомендациями оценка физической подготовленности планируется в начале и в конце учебного года, прием

¹ Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русскими языками обучения. Физическая культура и здоровье. V–XI классы. Минск: Министерство образования, 2012. – 81 с.

контрольных учебных нормативов, осуществляется по мере прохождения учебного материала.

Личный опыт и знания учителя. Знания и личный опыт учителя являются основополагающими элементами при составлении документов планирования. Глубокие знания основ обучения, в том числе и двигательным действиям, частных методик обучения, средств и методов развития основных двигательных способностей, характера протекания адаптационных процессов возрастных особенностей развития и воспитания учащихся позволяют сделать планирование максимально реальным, конкретным, логичным, вариативным, выполнимым.

При подготовке документов планирования учитель в первую очередь учитывает основные принципы и закономерности ФВ. В частности, учитывает закономерности формирования двигательных умений и навыков (фазовый характер, «перенос» навыков, рациональную последовательность в освоении двигательных действий и др.), двигательных способностей (сенситивные периоды, нагрузки, взаимодействия физических качеств и др.), половые, возрастные и психические особенности контингента занимающихся.

Планирование будет отвечать всем предъявляемым требованиям, если будет осуществляться с учетом как общих, так и методических принципов ФВ (всестороннего развития, систематичности, доступности, последовательности и т.д.). Таким образом, для составления документов планирования учителю необходимы глубокие и всесторонние знания не только в области ФВ, но и педагогики, психологии, возрастной физиологии и др. Приобретаемый в процессе работы личный опыт позволит своевременно вносить коррективы в документы планирования, т.е. сделать планирование максимально реальным и эффективным.

Учет климатических и экологических условий. Составление основных документов планирования осуществляется с учетом климатических и экологических условий местности, на которой находится учреждение образования. Климатические условия на юге республики, безусловно, в определенной степени отличаются от северных областей. Данное обстоятельство будет оказывать влияние на продолжительность и сроки изучения учебного материала программ по таким разделам, как легкая атлетика, лыжная подготовка, проводимых на открытом воздухе. Программой предусмотрена возможность замены лыжной подготовки кроссовой в случае отсутствия снежного покрова. Кроме того, есть возможность использовать учебный материал вариативного компонента программы. Учет экологических условий при составлении документов планирования особенно важен для районов, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС.

Учет материально-технических условий. Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура и здоровье» (подготовка всех документов) осуществляется с учетом материально-технических возможностей учреждения образования: наличия спортивного зала, стадиона,

бассейна (пропускной их возможности), оборудования, инвентаря и т.д. Например, отсутствие в учреждении образования достаточного количества лыжного инвентаря или гимнастических снарядов не позволит полноценно освоить учебный материал соответствующих разделов. Очевидно также то, что, если в распоряжении учителя есть достаточное количество инвентаря, он может планировать значительно более широкий круг упражнений и большее количество их повторений, тем самым существенным образом ускорять процесс формирования двигательных умений и навыков.

Требования к планированию процесса физкультурного образования

Планирование процесса физкультурного образования должно отвечать предъявляемым требованиям научности, непрерывности, последовательности и параллельности, согласованности компонентов.

Научность планирования предъявляет серьезные требования к знаниям учителя ФК, поскольку, планируя процесс формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных способностей и т.д., он должен стремиться учитывать последние достижения науки в данной области, опираясь на известные положения и принципы. Например, при планировании исходят от известного к неизвестному, от простого к сложному, учитывают положительный и отрицательный перенос в процессе обучения, сенситивные периоды в развитии двигательных способностей, необходимость применять сопряженный метод в старших классах, игровой и соревновательный преимущественно в младших др.

Требование непрерывности связано в первую очередь с тем, что процесс физкультурного образования многолетний, и было бы не правильным при составлении документов планирования ориентироваться на один учебный год, одну четверть или один урок. Поскольку каждый последующий учебный год, каждая четверть, и каждый урок связаны с предыдущим, то в них закладывают базу на перспективу.

Последовательность и параллельность планирования. Данное требование к процессу физкультурного образования может быть реализовано при планировании последовательного или параллельного изучения разделов программы (например, последовательное или параллельное освоение разделов «легкая атлетика» и «спортивные игры» и др.). Так, если на первой ступени получения общего среднего образования, прежде чем использовать какие-то двигательные действия для развития двигательных способностей, данным действиям необходимо научить, то на третьей ступени, в процессе совершенствования двигательного действия, уже развивают двигательные способности.

Согласованность компонентов планирования в первую очередь прослеживается через взаимосвязь его основных элементов. В частности, планы на четверть должны быть взаимосвязаны с планами на учебный год, а план-конспект на урок с планом-графиком на четверть. В плане-конспекте используемые средства, методы, дозировка должны соответствовать стоящим перед уроком задачам.

Общая характеристика технологии разработки основных документов планирования

В процессе ФВ учащихся используются, как правило, три документа планирования, которые разрабатываются учителем: план-график учебного процесса на год, план-график учебного процесса на четверть (тематический план на четверть) и план-конспект урока. Эти документы планирования разрабатываются на основании учебных программ, опираясь на правовые, нормативные и инструктивные документы Министерства образования Республики Беларусь¹.

Планирование в ФВ основано на последовательности решения образовательных, оздоровительных, воспитательных и прикладных задач в пределах определённого времени, с использованием основных средств, методов и конкретных учебных заданий. Оно обеспечивает конечный результат в работе, ее ритмичность, качество и окончание в указанные сроки. Качество учебных занятий в значительной мере зависит от правильного планирования учебного материала.

Планируемые задачи на четверть должны соответствовать задачам ФВ на год. Средства и методы, применяемые на уроке, направлены на решение задач урока, которые формулируются в соответствии с содержанием плана-графика распределения учебного материала на четверть. При этом планируется комплексное решение задач по передаче физкультурных знаний, формированию двигательных умений и навыков, развитию двигательных способностей, достижению необходимого уровня физической подготовленности и т.д. Комплексный подход обеспечивается и тем, что планируются не только учебные задания, но и задачи и этапы обучения, основные средства и места занятий.

Учитель ФК должен предусмотреть строгую последовательность в достижении целей ФВ, решении образовательных, оздоровительных задач, опираясь на дидактические принципы и основные положения теории и методики ФВ.

Годовой план-график учебного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье»

Составляя годовой план-график распределения основных разделов программы по ФК для учащихся учреждений общего среднего образования учитель стремится определить в первую очередь содержание программного материала и количество часов, отводимых на изучение того или иного раздела программы, вида спорта. Данный документ не является обязательным для первой ступени, однако, не представив распределение на учебный год основных видов деятельности и отводимых на их изучение часов, сложно достигнуть реальности, конкретности, преемственности и перспективности в планах на четверть. Таким образом, основными шагами в планировании на год является распределение порядка прохождения разделов

¹ Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры: метод. пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.

программного материала в зависимости от их содержания и отводимых на его изучение часов по четвертям.

На основании вышеизложенного рекомендуют следующую последовательность шагов по составлению плана-графика на год: изучить учебную программу, контингент занимающихся, материально-техническую базу школы (гимназии), сформулировать задачи на учебный год, распределить в соответствии с сеткой часов порядок прохождения основных разделов программы по четвертям, месяцам и неделям учебного года.

Одним из важных шагов в планировании на год является распределение учебного материала разделов программы, прохождение которых осуществляется на открытом воздухе: это легкая атлетика, лыжная (кроссовая) подготовка. Причем изучение легкой атлетики планируется, как правило, в первой и четвертой четверти, а лыжной подготовки – в третьей. Планирование изучения остальных разделов во многом зависит от условий и традиций, сложившихся в школе (гимназии). В первой и четвертой четвертях планируется проведение обязательного тестирования уровня физической подготовленности, а следовательно, и часы, отводимые на это программой. Кроме того, программой предусмотрено в каждом классе 4 часа на сообщение знаний (по часу в каждой четверти).

Важной отличительной чертой плана-графика на год является его наглядность. Наглядность планирования достигается прежде всего графическим его представлением. Поэтому в плане-графике изучаемые разделы могут обозначаться разными способами: суммарным количеством часов, количеством часов по неделям изучения или просто время, отводимое на изучение раздела, выделяется соответствующим цветом.

Поурочный план на учебную четверть

Поурочный план на учебную четверть составляется на основании годового плана и по своей форме может быть текстуальным, в виде сформулированных на каждый урок задач или графическим. Причем последняя форма более распространена.

Начинается планирование с постановки задач на четверть. Поскольку в четверти должны быть решены конкретные образовательные, оздоровительные, воспитательные и прикладные задачи, формулировка их зависит от содержания того программного материала, изучение которого планируется.

Причем, формулируя образовательные задачи на четверть по освоению двигательных действий, формированию умений и навыков, не забывают о сообщении сопутствующих знаний. Важно ставить такие задачи, решить которые действительно возможно в планируемый период. При постановке оздоровительных задач руководствуются методическим положением о необходимости развития двигательных способностей, обеспечивающих эффективное выполнение изучаемых двигательных действий, и полноценным использованием с этой целью возможности изучаемого вида спорта и видов деятельности. Однако при этом не забывают о всестороннем, комплексном

развитии двигательных способностей, особенно у учащихся начальных и средних классов и сенситивных периодах их развития.

Составляя план-график на четверть, определяются с требованиями к учащимся в вопросах теоретических сведений, формирования у них умений и навыков и выполнения контрольных нормативов и тестов.

Проделанная в этом направлении работа позволит сделать планирование на четверть конкретным и реальным.

Таким образом, по сути, от того насколько логично и методически грамотно будет спланирован порядок решения образовательных, оздоровительных, воспитательных и прикладных задач, а затем и решение их в процессе занятий, будет зависеть, выполнят ли учащиеся требования, предъявляемые им учебной программой и представленные в планировании.

Алгоритм процесса разработки плана-графика распределения учебного материала на четверть можно представить следующим образом:

- разработать графическую форму плана-графика;
- проанализировать программный материал для соответствующего класса и определить его распределение на четверть;
- сформулировать и написать в верхней части плана-графика учебные задачи на четверть;
- определить, что в результате изучения учебного материала учащиеся должны знать, уметь и какие нормативы выполнить. Записать это в виде требований к учащимся;
- с учетом положений и правил дидактики, этапов обучения, личного опыта распределить изучение учебного материала по урокам в четверти.

При планировании порядка изучения программного материала учитывают методические положения о непрерывности процесса обучения, рациональной последовательности в изучении двигательных действий, положительном и отрицательном переносе двигательных навыков и др.

Процесс обучения неразрывно связан с процессом ФП. Не допускаются продолжительные перерывы в развитии отдельных двигательных способностей, поскольку следовые воздействия могут исчезнуть. Нет дидактического смысла планировать доведение до совершенства изучаемые подводящие упражнения, так как это нанесет вред освоению основного двигательного действия.

В начале четверти на первых уроках планируют повторение ранее изученного материала. Особенно это полезно на уроках лыжной подготовки, так как позволяет учащимся быстрее приобрести чувство лыжи, чувство снега, чувство равновесия и в дальнейшем успешно осваивать новый материал. По мере освоения нового материала уроки приобретают смешанный характер, а затем развивающий.

При составлении плана-графика распределения программного материала на четверть поурочно указывают этапы обучения. Для этого используют приведенные ниже условные обозначения:

- при передаче знаний: ознакомить (О); закрепить (З); контролировать (К);

- при обучении двигательным умениям и навыкам: учить (У); продолжить учить (П); совершенствовать (С); контролировать (К);
- при развитии двигательных способностей: развивать (Р); контролировать физическую подготовленность (К).

План-конспект урока

План-конспект урока – окончательный документ планирования учебной работы. Он составляется на основе плана-графика распределения учебного материала на четверть или текстуального планирования и имеет максимально возможную детализацию задач, средств, методов, способов организации учащихся, дозировки задаваемых нагрузок.

При составлении плана-конспекта урока ФК требуется:

- подготовить бланк плана-конспекта;
- в соответствии с поурочным планом на четверть сформулировать и записать задачи урока;
- в зависимости от основных задач урока и условий его проведения, продумать организацию урока, подобрать конкретные упражнения и методы их выполнения, продумать формы организации деятельности учащихся и в виде учебных заданий распределить их по частям урока;
- уточнить дозировку, сформулировать методические указания.

ФВ в учреждениях общего среднего образования подлежит учету.

К документам учета относятся: учебный журнал, медицинские карточки, журнал инструктажа по технике безопасности, протоколы тестирования физической подготовленности, дневник учителя, протоколы спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, журнал для учета высших спортивных достижений¹.

Учет успеваемости учащихся в процессе ФВ должен отвечать требованиям систематичности и объективности. При учете обращают внимание на возрастно-половые и индивидуальные особенности учащихся. Учет успеваемости осуществляется по основным направлениям: оценка знаний, оценка техники выполнения двигательных действий; оценка результатов сдачи контрольных нормативов; оценка уровня физической подготовленности, оценка выполнения домашнего задания.

В системе учета успеваемости учащихся выделяют предварительный учет, текущий учет, итоговый учет.

Предварительный учет проводится в виде тестирования физической подготовленности в начале учебного года. Результаты его доводятся до сведения учащихся и не влияют на оценку их успеваемости. Предварительный учет является проверкой степени подготовленности учащихся в начале учебного года или начале изучения очередного раздела программы.

Текущий учет является основной формой проверки знаний, умений и навыков, развития кондиционных и координационных способностей.

¹ Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учеб. пособие / К.Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 107–126.

Текущий учет может проводиться в форме устного опроса, наблюдения с последующей оценкой качества выполнения двигательных действий, контрольных уроков и т.п.

Итоговый учет предполагает выведение оценки за четверть, учебный год на основе данных текущего учета.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Цель и задачи планирования.
2. Что необходимо учитывать при разработке планирующей документации?
3. Требования к планированию процесса физкультурного образования?
4. Характеристика плана-графика учебного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье».
5. Характеристика поурочного плана на учебную четверть.
6. Характеристика плана-конспекта урока.
7. Какие виды учета используются в ФВ?
8. Характеристика видов учета в ФВ.

Рекомендуемая литература

1. Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры: метод. пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.
2. Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье: 10–11 кл.: примерное календарно-тематическое планирование: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.С. Овчаров, В.Л. Воронцов, Р.И. Санюкевич. – Минск: НИО: Аверсэв, 2009. – 70 с.
3. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения. Физическая культура и здоровье. V–XI классы. – Минск: Министерство образования, 2012. – 81 с.

ПОДРАЗДЕЛ 3.2.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИХСЯ

В практике ФВ применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы, хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятия по ЧСС и др. Наибольшую информацию преподаватель получает, используя метод педагогического наблюдения, обращая внимание в ходе занятий на поведение занимающихся, проявление интереса к занятиям, на степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку.

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий, об их стремлениях и желаниях.

Устный опрос является основным методом контроля за усвоением знаний. Данный метод требует ответов в виде: рассказа, описания, объяснения (например, последовательность движений, их биомеханические характеристики и т.д.). Важно учитывать при этом субъективные ощущения – результат физиологических процессов в организме. В то же время такие ощущения не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

Объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся возможно получить, используя контрольные соревнования и тестирование, на основе которых делают соответствующие выводы и корректировку в планах.

Для контроля за освоением техники физического упражнения используются подводящие упражнения, применяемые на начальном этапе обучения. Проверка качества выполнения действия в целом проводится преимущественно на заключительном этапе обучения путем его выполнения в различных вариантах и оценивается сравнением со стандартной техникой, но с учетом образовательных задач этапа обучения.

Врачебный контроль за занимающимися является обязательным и проводится в форме:

- а) первичного врачебного обследования перед началом занятий физическими упражнениями;
- б) повторных ежегодных врачебных обследований;
- в) дополнительных врачебных осмотров перед возобновлением занятий после перенесенного заболевания.

К простейшим методам относятся: измерение массы и длины тела, ЖЕЛ, динамометрии кисти и мышц спины.

При определении соответствия массы длине тела человека принято считать, что масса должна быть равна длине (в см) минус 100, если рост до 166 см, а при длине от 166 до 176 – минус 105, свыше 176 – минус 110.

Жизненный индекс характеризует функциональные возможности дыхательной системы. Он определяется путем деления объема ЖЕЛ в мл на массу тела в кг.

Индекс показателя силы кисти (сильнейшей руки) получается от деления динамометрии кисти на массу тела, умноженную на 100.

Индекс показателя становой силы получается от деления становой силы на массу тела.

Хронометрирование проводится с целью получения данных об общей и моторной плотности, а также о распределении времени на занятии. По результатам хронометрирования составляются следующие материалы: протокол хронометрирования, расчет общей и моторной плотности занятий (в процентах), текстовый анализ плотности занятий, хронокарта. Объектами хронометрирования являются различные виды полезного и нерационального использования времени занимающихся. К полезным видам относятся: выполнение упражнений и отдых, слушание объяснений и уяснение показа, организация занимающихся и подготовка условий для занятий.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм занимающегося, является величина физической нагрузки. Чем выше нагрузка, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении выполняемой работы. Величина нагрузки влияет на реакцию ЧСС и характер восстановительных процессов.

Индивидуальное увеличение ЧСС оценивается по отношению к исходному состоянию (70–90 уд./мин): на 15–20% (14–18 уд./мин) характеризуется незначительной нагрузкой; 35–40% (28–36 уд./мин) – малая нагрузка; 55–60% (42–54 уд./мин) – ниже средней; 75–80% (72–76 уд./мин) – средняя (нормальная); 90–100% (75–90 уд./мин) – большая; более 100% (100–120 уд./мин) – очень большая нагрузка.

Восстановление ЧСС после нагрузки, достигшей 150 уд./мин и более, оценивают при возвращении к исходному состоянию: за 1 мин – высокое восстановление; от 1 до 1,30 мин – выше среднего; от 1,30 до 2 мин – среднее; от 2 до 3 мин – ниже среднего; более 3 мин – низкое.

При ЧСС 135–150 уд./мин после нагрузки при возвращении к исходному состоянию: до 0,45 мин – высокое; от 0,45 до 1,00 мин – выше среднего; от 1,00 до 1,30 мин – среднее; от 1,30 до 2,00 мин – ниже среднего; более 2 мин – низкое.

Общие требования к оценке успеваемости учащихся по ФВ

В период прохождения педагогической практики каждый студент, получающий квалификацию преподавателя (учителя) ФК, должен овладеть методикой оценки успеваемости учащихся по ФВ.

Оценка успеваемости по ФВ определяется по степени усвоения программного материала. Критериями оценки являются единые требования, которые в комплексе объективно отражают индивидуальный уровень усвоения знаний, формирования умений и навыков, а также развития физических качеств учащихся на определенном этапе обучения.

Нормативно-правовой основой при выставлении оценок по ФВ в учреждениях общего среднего образования являются Правила аттестации,

перевода, организации выпускных экзаменов и выпуска учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования, требования действующих учебных программ по ФВ, образовательный стандарт общего среднего образования по предмету «Физическая культура и здоровье», а также другие нормативные документы Министерства образования Республики Беларусь.

С 2003/2004 учебного года устанавливаются текущая, промежуточная и итоговая аттестации учащихся по ФВ. Она осуществляется в соответствии с нормами оценки результатов учебной деятельности учащихся, которые оцениваются по 10-балльной шкале. Оценочная деятельность заключается в определении степени решения учащимися задач, поставленных перед ними в процессе обучения, а также на основании сопоставления реальных результатов их учебной деятельности с требованиями учебных программ и образовательных стандартов.

Основными функциями 10-балльной системы оценки результатов учебной деятельности учащихся являются:

- образовательная, ориентирующая педагога на использование разнообразных форм, методов и средств контроля результатов обучения, содействующих продвижению учащихся к достижению более высоких уровней усвоения учебного материала;

- стимулирующая, заключающаяся в установлении динамики достижений учащихся в усвоении знаний, характера познавательной деятельности и развитии индивидуальных качеств и свойств личности на всех этапах учебной деятельности;

- диагностическая, обеспечивающая анализ, оперативно-функциональное регулирование и коррекцию образовательного процесса и учебной деятельности;

- контролирующая, выражающаяся в определении уровня усвоения учебного материала при различных видах контроля и аттестации учащихся;

- социальная, проявляющаяся в дифференцированном подходе к осуществлению контроля и оценке результатов учебной деятельности учащихся с учетом их индивидуальных возможностей и потребностей в соответствии с социальным заказом общества и государства.

В процессе овладения новыми движениями каждый учащийся проходит определённые этапы обучения, где формируются его знания, двигательные умения и навыки, воспитываются морально-волевые качества личности и развиваются физические качества. Исходя из этого, контроль и оценка знаний, двигательных умений и навыков учащихся должны осуществляться на протяжении всего урока.

Педагог может оценивать следующие виды деятельности учащихся:

1. *Знания*: общие теоретические сведения о социальной сущности и истории ФК, медико-биологические основы развития организма, теоретические сведения по основным видам движений, правила проведения соревнований по спортивным и подвижным играм, обеспечение безопасности при занятиях физическими упражнениями др.

2. *Умения и навыки*: контроль не только результатов, но и процесса освоения учащимися техники физических упражнений. Оценка может выставляться как за законченное движение, так и за отдельные его элементы. Кроме того, педагог может оценивать методические и организаторские способности учащихся.

3. *Уровень развития физических качеств* с использованием программных материалов, а также различных контрольных и тестовых упражнений. Данные об уровне физической подготовленности учащихся должны использоваться для разработки и корректировки планирования учебного материала и подбора упражнений для домашних заданий.

4. *Домашние задания*, предусматривающие самостоятельное разучивание упражнений или целых комплексов, а также выполнение отдельных упражнений тренировочного характера, написание рефератов, сбор и анализ материалов физкультурно-спортивной направленности. Домашние задания могут быть трех видов: на освоение техники отдельных упражнений или комплексов; на развитие одного или нескольких физических качеств; на усвоение теоретических знаний.

5. *Прилежание*. В обязанности педагога входит формирование у учащихся таких нравственных качеств как дисциплинированность, ответственность, добросовестное отношение к труду, оборудованию, инвентарю и давать им своевременную и должную оценку.

Итоговые (четвертные, годовые) отметки выставляются на основании и с учётом текущих отметок за все вышеперечисленные стороны деятельности учащихся. Причём ни одна из указанных сторон не должна превалировать над другими. Недопустимо оценивать успеваемость учащихся только на основании текущих отметок за показатели физической подготовленности.

Проведение итогового контроля осуществляется в соответствии с требованиями для учреждений общего среднего образования и Правилами аттестации, перевода, организации выпускных экзаменов и выпуска учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования. Годовая оценка выставляется как среднее арифметическое оценок по четвертям (семестрам) с учетом динамики индивидуальных учебных достижений учащихся на конец учебного года.

Оценка знаний. Уровни усвоения учебного материала по компоненту знаний

Оценка достижений учащихся по компоненту знаний осуществляется по 10-балльной шкале, для чего выделяется пять уровней усвоения учебного материала.

Первый уровень (низкий) – действия на узнавание, распознавание и различение понятий (объектов изучения).

Второй уровень (удовлетворительный) – действия по воспроизведению учебного материала на уровне памяти.

Третий уровень (средний) – действия по воспроизведению учебного материала (объектов изучения) на уровне «понимания»; описание и анализ действий с объектами изучения.

Четвертый уровень (достаточный) – действия по применению знаний в знакомой ситуации по образцу; объяснение сущности объектов изучения; выполнение действий с четко обозначенными правилами; применение знаний на основе обобщенного алгоритма для решения новой учебной задачи.

Пятый уровень (высокий) – действия по применению знаний в незнакомых, нестандартных ситуациях для решения качественно новых задач; самостоятельные действия по описанию, объяснению и преобразованию объектов изучения.

На каждом из уровней осуществляется градация оценок по два балла по возрастающей от 1 до 10 баллов в виде 10-балльной шкалы оценки результатов учебной деятельности учащихся (Табл. 8).

Таблица 8. Десятибалльная шкала оценки результатов учебной деятельности учащихся

| Уровень | Балл | Показатели оценки |
|-------------------|------|---|
| Первый уровень | 1 | Узнавание отдельных объектов изучения программного учебного материала, предъявленных в готовом виде (фактов, терминов, явлений, инструктивных указаний, действий и т. д.). |
| | 2 | Различение объектов изучения программного учебного материала, предъявленных в готовом виде, и осуществление соответствующих практических действий. |
| Второй уровень | 3 | Воспроизведение части программного учебного материала по памяти (фрагментарный пересказ и перечисление объектов изучения), осуществление умственных и практических действий по образцу. |
| | 4 | Воспроизведение большей части программного учебного материала по памяти (определений, описание в устной или письменной форме объектов изучения с указанием общих и отличительных внешних признаков без их объяснения), осуществление умственных и практических действий по образцу. |
| Третий уровень | 5 | Осознанное воспроизведение значительной части программного учебного материала (описание объектов изучения с указанием общих и отличительных существенных признаков без их объяснения), осуществление умственных и практических действий по известным правилам или образцу. |
| | 6 | Осознанное воспроизведение в полном объеме программного учебного материала (описание объектов изучения с элементами объяснения, раскрывающими структурные связи и отношения), применение знаний в знакомой ситуации по образцу путем выполнения устных, письменных или практических упражнений, задач, заданий. |
| Четвертый уровень | 7 | Владение программным учебным материалом в знакомой ситуации (описание и объяснение объектов изучения, выявление и обоснование закономерных связей, приведение примеров из практики, выполнение упражнений, задач и заданий по образцу, на основе предписаний). |
| | 8 | Владение и оперирование программным учебным материалом в знакомой ситуации (развернутое описание и объяснение объектов |

| | | |
|---------------|----|---|
| | | изучения, раскрытие сущности, обоснование и доказательство, подтверждение аргументами и фактами, формулирование выводов, самостоятельное выполнение заданий). |
| Пятый уровень | 9 | Оперирование программным учебным материалом в частично измененной ситуации (применение учебного материала как на основе известных правил, предписаний, так и поиск нового знания, способа решения учебных задач, выдвижение предположений и гипотез, наличие действий и операций творческого характера при выполнении заданий). |
| | 10 | Свободное оперирование программным учебным материалом, применение знаний и умений в незнакомой ситуации (самостоятельные действия по описанию, объяснению объектов изучения, формулированию правил, построению алгоритмов для выполнения заданий, демонстрация рациональных способов решения задач, выполнение творческих работ и заданий). |

На основании представленной десятибалльной шкалы оценки результатов учебной деятельности учащихся устанавливаются соответствующие нормы оценки по ФВ.

Оценка техники физического упражнения

При оценке уровня сформированности любого двигательного умения и навыка предлагается учитывать незначительные, значительные и грубые ошибки.

Незначительные ошибки характеризуются минимальным отклонением от стандартной техники (образца), которое не нарушает основу общеприобретенной биодинамической структуры движений; незначительные ошибки в деталях техники упражнений, которые не снижают качества показателя этого движения. За незначительные ошибки оценка может быть снижена на 1–2 балла.

Значительные ошибки характеризуются минимальным отклонением от стандартной техники, которое не изменяет биодинамической структуры движений, но снижает количественные показатели или увеличивает время для выполнения упражнений. За значительные ошибки оценка может быть снижена на 3–6 баллов.

Грубые ошибки характеризуются значительными отклонениями от основ и деталей техники, которые препятствуют формированию основного двигательного стереотипа (навыка) и отрицательно отражаются на результативности этого упражнения. За грубые ошибки оценка может быть снижена на 7–9 баллов.

В соответствии с фазами формирования двигательного навыка выделены три основных уровня освоения движения: низкий (умение), средний (навык-репродукция), высокий (вариативный навык). Им предшествует состояние «предумение», когда уже сформировано определенное представление о движении, но оно выполняется учащимися с грубыми ошибками, искажающими технику. В основу критериев оценки двигательных умений и навыков положены показатели, сложившиеся в методике ФВ (Табл. 9).

Таблица 9. Десятибалльная шкала оценки учебной деятельности учащихся.
Требования к двигательным умениям и навыкам

| Уровень | Балл | Показатели оценки |
|-------------------|------|---|
| Первый уровень | 1 | Выполненное упражнение отдаленно напоминает оригинал, показанный учителем или его помощником. |
| | 2 | Упражнение выполнено с оказанием помощи, по частям, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, с грубыми нарушениями амплитуды и темпа. Допущены лишние действия, задержки между структурными частями упражнения. |
| Второй уровень | 3 | Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, со значительным нарушением амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения. |
| | 4 | Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, замедленно, с незначительными нарушениями амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения. |
| Третий уровень | 5 | Упражнение выполнено с оказанием помощи, без контроля сознания, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца, с указанием на его общие и отличительные существенные признаки без их объяснения. |
| | 6 | Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, автоматизированно, ненапряженно, без контроля сознания, с мелкими отклонениями от образца, с объяснением его элементов. |
| Четвертый уровень | 7 | Упражнение выполнено без оказания помощи, автоматизированно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением закономерных связей его элементов. |
| | 8 | Упражнение выполнено самостоятельно, автоматизированно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением его воздействия на организм учащегося. Оценивается техника выполнения упражнения при показанном результате не ниже среднего уровня (5 баллов) |
| Пятый уровень | 9 | Упражнение выполнено в частично измененной ситуации (например, изменено исходное положение, использованы дополнительные условия и т. п.) самостоятельно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением его воздействия на организм учащегося. Оценивается техника выполнения упражнения при показанном результате не ниже среднего уровня (6 баллов). |
| | 10 | Упражнение выполняется самостоятельно и свободно в любой измененной ситуации по выбору ученика, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником, с объяснением его воздействия на организм учащегося. Оценивается техника выполнения упражнения при показанном результате не ниже достаточного уровня (7 баллов). |

Оценка физической подготовленности

В начале учебного года, с 1 по 15 сентября, и в конце, с 1 по 15 мая, проводится проверка физической подготовленности и ФР учащихся (в первом классе только в начале учебного года).

Методика проведения тестирования. Все тесты принимаются в спортивном зале, за исключением бега на выносливость и бега на лыжах.

Перед обследованием проводят стандартную разминку и настраивают занимающихся на достижение максимально возможного индивидуального результата в каждом упражнении.

Обследование проводится в течение двух занятий. Результаты заносятся в протокол, в котором должны быть указаны возраст и показатели ФР учащихся.

Контрольные упражнения выполняются в соответствии с изложенными ниже правилами.

1. Наклон вперед. Испытуемый садится на пол со стороны знака «-» на нанесенной разметке так, чтобы пятки находились на ширине плеч на линии А-Б, но, не касаясь ее. Ступни вертикально. Выполняются 2 предварительных наклона и один зачетный с задержкой 3 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев (отрицательный или положительный) с точностью до 1,0 см.

2. Подтягивания (юноши). Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху. Подтягивание осуществляется до момента перехода подбородком линии перекладины, без пауз отдыха. Засчитывается количество раз, выполненных в соответствии с изложенными требованиями.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки). Ноги в коленях согнуты (угол 90°), партнер придерживает ноги за голеностопный сустав. Руки крест-накрест, кисти к плечам. При поднимании туловища коснуться локтями колен, при опускании – лопатками пола. Выполняется на гимнастическом мате.

4. Челночный бег 4х9 м. На полу в спортивном зале проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 м. За одной из них в полукруге, радиусом 50 см, лежат 2 деревянных бруска размером 5х5х10 см, а за другой находится испытуемый. Расстояние между брусками – 10 см. По команде «Марш!» испытуемый бежит к брускам, поднимает один из них, возвращается к старту, кладет брусок за линию, бежит за вторым бруском и возвращается, пересекая стартовую линию. Бросать бруски запрещается. Время фиксируется в момент пересечения финишной линии с точностью до 0,1 сек. Можно стартовать парами, но на двух станциях.

5. Прыжок в длину с места. Проводится на твердом покрытии без обуви и только в условиях зала. Исходное положение – ступни параллельно на ширине плеч. Прыжок выполняется одновременным толчком двумя ногами со взмахом рук. Приземляться только на обе ноги. Отсчет – по пятке, расположенной ближе к месту отталкивания. Разрешаются 3 попытки. Для выполнения теста расчерчиваются старт и зона приземления. Измерения проводят с точностью до 1 см.

6. Бег на выносливость: 1000 м (девушки) и 1500 м (юноши). Осуществляется по правилам легкой атлетики. Фиксируется время с точностью до 1 сек. Рекомендуется принимать норматив в присутствии медицинского работника¹.

Критерием оценки физической подготовленности является динамика результатов выполнения учащимся тестов.

¹ Наскалов, В.М. Теория и методика физического воспитания: учеб.-метод. комплекс для студентов спец. 1-03 02 01, магистрантов спец. 1-08 80 04 и слушателей ИПК. В 2 ч. Ч. 2 / В.М. Наскалов. – Новополоцк: ПГУ, 2008. – 208 с.

Организация контроля за успеваемостью учащихся

Контроль в педагогическом процессе рассматривается как процедура оценочной деятельности. Основными видами контроля результатов учебной деятельности учащихся являются: *поурочный, тематический, промежуточный и итоговый.*

Для наиболее объективной информации о качестве процесса и результатах учебной деятельности учащихся используются следующие методы: беседа, опрос, наблюдение, контрольные тесты, зачеты и др.

Для оценки результатов учебной деятельности по ФВ осуществляется предварительный, текущий (поурочный, тематический), периодический, промежуточный и итоговый контроль.

Предварительный педагогический контроль имеет целью определение исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Такой контроль реализуется до начала изучения нового раздела программы, в начале учебного года.

Предметом контроля могут быть показатели уровня фактической обученности по итогам предыдущего учебного года в виде знаний, умений и навыков ранее изученных действий; показатели ОФП, которые имеют определенное значение в предстоящем учебном году.

Текущий контроль проводится на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения и нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания. Учащиеся могут предупреждать о том, что их действия (называют, какие именно) будут оценивать. В любом случае им сообщают результаты контроля. Оценка учителя достигает желаемых результатов только тогда, когда обучаемый внутренне согласен с ней. В действительности же учащиеся не всегда согласны с оценкой учителя, самостоятельно оценивают свои успехи, и лишь в 50% случаев их самооценка совпадает с оценкой педагога. У хорошо успевающих учащихся совпадение самооценки и оценки учителя бывает в 46%, а у слабоуспевающих – в 11% случаев.¹

При осуществлении *поурочного контроля* важным является оценивание процесса учебной деятельности учащихся. Оценка успеваемости по ФВ, как и по другим предметам, выставляется по десятибалльной шкале оценок. Важно объяснять, за что ставится соответствующий балл, за что снижается оценка, т.е. должны быть сформированы единые оценочные суждения, их критерии, эталоны.

Тематический контроль проводится при проверке степени усвоения учащимися учебного материала определенной темы или раздела программы.

¹ Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с.

Периодический контроль – это разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов (четверть). Этот вид контроля имеет целью проверку учебной деятельности учащихся по освоению большего объема программного материала. Результаты периодического контроля могут быть выражены в оценках показателей физической подготовленности (количество повторений и т.д.).

При анализе и интерпретации результатов периодического контроля должны быть использованы материалы предварительного и текущего контроля для сопоставления, сравнения исходного, текущего и достигнутого на данном этапе состояния объекта управления.

Промежуточный контроль осуществляется с целью проверки уровня усвоения учащимися материала за длительный период времени и проводится в соответствии с требованиями учебных программ и действующих нормативных документов.

Итоговый контроль успеваемости заключается в выставлении оценки за четверть (семестр, учебный год) на основе данных текущего учета. Наибольший удельный вес при этом приобретают оценки, полученные в конце изучения конкретной темы или раздела программы.

Формы организации контроля в учебно-воспитательном процессе

Контрольная деятельность может быть реализована во фронтальной, групповой и индивидуальной формах.

Фронтальная форма контроля рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал. Фронтальная форма контроля позволяет проверить усвоение техники двигательных действий значительной частью учащихся за сравнительно небольшое время.

Групповая форма контроля используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2–3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам. Такая форма контроля дает возможность проверить итоги учебной работы или ход реализации двигательной задачи определенной группы учащихся, получивших конкретное задание.

Индивидуальная форма контроля применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Что понимается под педагогическим контролем?
2. Виды педагогического контроля.
3. Для чего предназначен предварительный контроль?
4. По каким показателям осуществляется контроль за оперативным состоянием занимающихся?
5. С помощью какого вида педагогического контроля получают информацию о суммарном тренировочном эффекте?

6. Какие методы контроля применяются в практике физического воспитания учащихся?
7. С помощью какого метода контроля преподаватель получает наибольшую информацию?
8. Простейшие врачебные методы исследования.
9. Основные функции 10-балльной системы оценки результатов учебной деятельности.
10. Какие виды деятельности учащихся педагог оценивает на протяжении всего занятия?
11. Какие ошибки предлагается учитывать при оценке уровня сформированности двигательного умения и навыка?
12. Методика проведения тестирования физической подготовленности.
13. Основные виды контроля результатов учебной деятельности учащихся.
14. В каких случаях используется групповая форма организации контроля в образовательном процессе?

Рекомендуемая литература

1. [http:// www.adu.by](http://www.adu.by) – сайт Национального института образования.
2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
3. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студентов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

РАЗДЕЛ 3.3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ

При всей значимости урока ФК и здоровья, как основы процесса ФВ учащихся в учреждениях образования, исключительная роль в формировании ЗОЖ принадлежит факультативным занятиям по ФК. Факультативные занятия направлены на повышение у обучающихся интереса к изучаемым учебным предметам, углубление их содержания, активизацию познавательной деятельности, интеллектуальное, духовное и ФР, подготовку к самостоятельному жизненному выбору, началу трудовой деятельности и продолжению образования¹.

На современном этапе в Республике Беларусь в учреждениях общего среднего образования спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа проводится как на факультативных занятиях «Час здоровья и спорта», так и по аналогии ранее проводимой внеклассной физкультурно-оздоровительной работы.

Следовательно, спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа организуется по двум направлениям:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивно-массовая работа с учащимися.

Основной задачей физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня учреждения общего среднего образования является создание условий для восстановления физической и умственной работоспособности учащихся.

В рамках этих мероприятий занятия проводятся в следующих формах:

- *гимнастика до занятий* – проводится физкультурным активом школы или педагогами-предметниками под руководством учителя физической культуры. Ее продолжительность варьируется в пределах 8–10 мин перед учебными занятиями, проводятся на школьных площадках, а при плохой погоде в коридорах и классах школы. Целью проведения таких занятий является профилактика неблагоприятных последствий, связанных с длительным пребыванием в позе сидя и напряженным умственным трудом;

- *физкультурные минутки на учебных занятиях и во время выполнения домашних заданий* – это кратковременные виды активного отдыха, частично снимают утомление, тем самым повышая продуктивность умственной работы;

- *подвижные и народные игры* в перерывах между учебными занятиями. В связи с нарастанием утомления от урока к уроку целесообразным является введение подвижной перемены, в содержание которой включаются разнообразные подвижные и народные игры. Участие в различных играх, способствует восстановлению оперативной работоспособности по механизму «активного отдыха».

- *спортивный час в группах продлённого дня*. Это ежедневные физкультурные занятия, направленные на укрепление здоровья, повышение

¹ Кодекс Республики Беларусь об образовании. – Минск: Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2011. – С. 171–172.

уровня физической и умственной работоспособности, формирование стереотипа здорового и активного поведения учащимися в свободное время, а также на закрепление двигательных умений и навыков, приобретенных на занятиях по ФК. Как правило, такие занятия проводятся на свежем воздухе и имеют схожую с урочной формой структуру, но не регламентируются строго по времени и содержанию. Здесь, как и в урочной форме, выделяют три части занятия: *подготовительную*, целью которой является подготовка организма к предстоящей нагрузке (10–15 мин) (сюда включают разнообразные виды ходьбы и бега, строевые и общеразвивающие упражнения); *основную* – продолжительностью от 30 до 60 мин, где решаются основные оздоровительные задачи (её составляющей являются эстафеты, подвижные игры, спортивные развлечения, самостоятельные занятия физическими упражнениями, возможно выполнение домашнего задания по предмету «Физическая культура и здоровье»); *заключительную*, целью которой является снижение функциональной активности организма и организация окончания занятия (3–7 мин) (сюда включаются дыхательные упражнения, игры на внимание, спокойная ходьба и т.д.). Организация спортивного часа осуществляется воспитателем группы продленного дня.

При проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня недопустимо:

- во время перерывов между учебными занятиями привлекать учащихся к спортивным играм, высокоэмоциональным эстафетам с элементами видов спорта;
- использование упражнений с применением сложного гимнастического оборудования и отягощений;
- использование игр и упражнений в исходном положении сидя и лежа на полу.

В случае проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в школьных коридорах, холлах, рекреациях, других не приспособленных для физкультурных занятий помещениях необходимо обеспечить выполнение санитарно-гигиенических норм и требований, создать безопасные условия для ДА учащихся.

Целью *спортивно-массовой работы с учащимися* является: оздоровление учащихся путем приобщения детей и молодежи к активному образу жизни на основе их интересов, склонностей и потребностей. Реализация данной цели в системе образования осуществляется путем решения следующих задач:

- создание условий для оздоровления учащихся средствами ФКиС;
- вовлечение учащихся в систематические занятия ФКиС;
- отбор перспективных и талантливых учащихся для занятий спортом;
- тесное взаимодействие с учреждениями дополнительного образования детей и молодежи, специализированными учебно-спортивными учреждениями по формированию ЗОЖ учащихся средствами ФКиС.

Организация спортивно-массовых мероприятий с учащимися проводится в следующих формах:

- организация и проведение занятий (в том числе и для учащихся I-IV классов) в секциях, группах и кружках по видам спорта;
- организация и проведение различного ранга соревнований (внутришкольные, городские, районные, республиканские);
- проведение физкультурных праздников «Папа, мама, я – спортивная семья», «Белорусская снежинка», «Хрустальный конек» и т.д.;
- проведение ежемесячных «Дней здоровья» (каждую вторую субботу месяца);
- проведение спартакиад и детских подвижных игр «Вас вызывает Спортландия!»;
- организация и проведение республиканских акций «Олимпизм и молодежь», «Неделя спорта и здоровья», «Футбольные каникулы»;
- организация и проведение республиканских конкурсов «Лето – пора спортивная!», «Алімпіёнік» и др.

Отличительной особенностью факультативных спортивно-массовых мероприятий с учащимися является исключительная добровольность. Факультативная работа проводится на основе широкой общественно-физкультурной активности как самих учащихся, так и их родителей.

Все соревнования и спортивно-массовые мероприятия планируются равномерно в течение учебного года и проводятся во внеучебное время, в том числе во время осенних, зимних и весенних каникул. В целях повышения эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащимися рекомендуется организация и проведение «Дней здоровья, спорта и туризма» в шестой школьный день, что позволит приобщить к активным занятиям ФК максимальное количество учащихся. Участие в днях здоровья, спорта и туризма не требует от учащихся проявления чрезмерных физических усилий, а способствует освоению ценностей ФК в целом.

Содержание «Дней здоровья, спорта и туризма» тесно связано с образовательным процессом и является продолжением действующих учебных программ по ФК. Во время участия в «днях здоровья, спорта и туризма» происходит закрепление и совершенствование учебного материала, изученного на уроках ФК и здоровья. Кроме того, происходит расширение и углубление знаний о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности, а участие в спортивных соревнованиях способствует формированию стойкой мотивации для занятий тем или иным видом спорта. К участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в той либо иной форме, привлекаются практически все учащиеся, в том числе отнесенные по состоянию здоровья к СМГ и группе ЛФК. Данный контингент учащихся с успехом привлекается к оформлению мест соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, судейству спортивных соревнований, а также участию в различных конкурсах, например, рисунков на спортивную тему, семейных фотографий на тему «Здоровый образ жизни» и др.

Важнейшим требованием, предъявляемым к «дням здоровья, спорта и туризма», является достижение максимального оздоровительного эффекта. Выбор и использование упражнений, подвижных и народных игр, спортивных соревнований должны соответствовать возрастно-половым особенностям учащихся и проводиться при безусловном соблюдении действующих правил безопасности занятий по ФКиС в учреждениях образования.

Согласно «Кодексу Республики Беларусь об образовании» и инструктивно-методическому письму Министерства образования Республики Беларусь «Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2013 / 2014 учебном году» в учреждениях общего среднего образования проводятся факультативные занятия спортивной направленности с учащимися I-XI классов в шестой школьный день.

Для проведения факультативных занятий в I-XI классах используются учебные программы, методические и дидактические материалы, рекомендованные Министерством образования Республики Беларусь:

- Атлетическая гимнастика (VII–XI классы);
- Аэробика (V–XI классы);
- Основы дзюдо – «Гибкий путь» (V–XI классы);
- Играем в футбол (I–IV классы);
- Играем в футбол (V–XI классы);
- Туризм (VIII–XI классы);
- Теннис;
- Баскетбол (V–XI классы);
- Черлидинг (III–VIII классы);
- Основы олимпийских знаний (X класс);
- Корфбол (V–XI классы);
- Волейбол (V–XI классы);
- Плавание и здоровье (V–XI классы).

Указанные программы постоянно редактируются и обновляются, с их содержанием можно ознакомиться на сайтах научно-методического учреждения «Национальный институт образования» (www.adu.by) и учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» (www.sporteducation.by).

Целью организации и проведения факультативных занятий, на примере «Урока футбола» («Часа футбола»), который является комплексным физкультурно-спортивным мероприятием, служит популяризация футбола как наиболее массового из игровых видов спорта. Основными задачами «Урока футбола» («Часа футбола») являются:

- пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья учащихся средствами ФКиС;
- популяризация игровых видов спорта через привлечение учащихся к игре в футбол;
- отбор и передача перспективных и талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по футболу специализированных учебно-спортивных учреждений.

Проведение «Урока футбола» («Часа футбола») в рамках факультативной спортивно-массовой работы предполагает создание в каждом учреждении образования кружков и спортивных секций по футболу с привлечением всех учащихся в той или иной форме к физкультурно-

спортивным занятиям с футбольной направленностью. Это может быть, как непосредственное участие учащихся в практических занятиях и соревнованиях по футболу в программе круглогодичной спартакиады, ежемесячных днях здоровья и спорта, физкультурно-оздоровительных праздников, так и участие в тематических викторинах, различных конкурсах, выставках рисунков, фотографий и т.д. на футбольную тематику.

В общеобразовательных учреждениях «Урок футбола» («Час футбола») проводится еженедельно в течение всего учебного года в рамках шестого школьного дня. В среднем в учебном году проводится 32–34 комплексных мероприятий футбольной направленности. Это могут быть как собственно соревнования по футболу в программе круглогодичной спартакиады учреждения образования, так и различного рода игры и эстафеты с элементами футбола в рамках ежемесячных дней здоровья спорта и туризма или физкультурно-оздоровительных праздников. Продолжительность отдельного мероприятия варьируется от одного до трех часов, в зависимости от возраста участников мероприятия (учащихся I–IV классов – 1 час, для учащихся V–IX классов – 2 часа и для учащихся старших классов – 3 часа).

Функциональная направленность практических занятий заключается в подготовке мальчиков (юношей) и девочек (девушек) для участия в составе команды класса, сборной команды учреждения образования в играх по футболу. К тому же проводятся практические занятия, функциональная направленность которых заключается в повышении физической подготовки мальчиков (юношей) и девочек (девушек), а так же обучение технической и тактической составляющей спортивной игры «футбол».

Содержание и продолжительность практических занятий планируется в соответствии с возрастом занимающихся. Для учащихся:

I–IV классов продолжительность занятий составляет 35–45 мин. В содержание занятий для учащихся 6–7 лет включаются общеразвивающие упражнения и специальные упражнения футболиста. Основным методом обучения данного контингента является игра, поэтому в содержание занятий необходимо включать простейшие игры и эстафеты с футбольным мячом, подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, гибкости, быстроты (например, игры с ведением мяча, с обводкой стоек, игры с приемом и остановкой мяча, игры с ударами по воротам, игры в «лабиринт» – с мячом и без мяча, игры на сближение с соперником, игры с защитой ворот – для подготовки вратаря. После освоения техники владения мячом допускается использовать упрощенные игры 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока. Для учащихся 8–9 лет используются разнообразные упражнения для подготовки к игре в футбол по упрощенным правилам, упражнения с мячом и без мяча, направленные на развитие координационных способностей, быстроты, ловкости, точности движений, игры с бегом, прыжками, передачами и ловлей мяча (например, «Пятнашки с мячом» и т.п.)¹.

¹ Балябо, В.В. Организация и проведение урока футбола (часа футбола) в общеобразовательном учреждении / В.В. Балябо, А.Д. Канищев, В.С. Овчаров. Методические рекомендации. – Минск, 2008. – С. 7.

V–IX классов – продолжительность занятия 45–60 мин. Возраст 10–12 лет позволяет использовать в практических занятиях разнообразные способы ведения мяча, передачи, удары и приемы мяча ногой и головой, жонглирование мячом, игры и эстафеты на развитие ловкости, игровой выносливости, точности ударов по воротам и передач мяча, формирование навыков тактических действий в защите и нападении, упрощенные игры 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков, игры для команд из 7 человек, тесты на игровые способности, игры в футбол командой из 8 человек с учетом деления поля на участки. Для учащихся 13–15 лет включают упражнения переменной интенсивности для развития игровой выносливости, скоростно-силовых качеств, силы (упражнения с небольшими отягощениями). Одновременно с развитием физических качеств у учащихся формируются навыки владения мячом в игровой и соревновательной обстановке, техника различных ударов (удары правой и левой ногами по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, удары по летящему мячу). По мере освоения указанных навыков изучают технику приема и остановки мяча ногой и грудью. Упражнения выполняются в парах, тройках, четверках, используя технико-тактические связки: ведение-передача, прием-передача, прием-ведение-передача и т.п.

X–XI классов – продолжительность занятий варьируется в пределах 60–90 минут. В возрасте 16 лет и старше на «Уроках футбола» («Часах футбола»). Основным становится формирование у учащихся игровых технических навыков и обучение индивидуальным и командным (тактическим) действиям в игре в футбол (удары на дальность и точность, обводка-отбор мяча, обводка-отбор-удар в ворота, перехват мяча, игра головой, комбинации в тройках с мячом; действия без мяча: открывание, отвлечение, создание численного преимущества, взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего, игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т.п.) На каждом занятии рекомендуется выделять время для игры в футбол 6 на 6, 8 на 8, 11 на 11 игроков¹.

При организации и проведении факультативных занятий важно учитывать не только оздоровительный эффект приносимый физическими упражнениями, но также немаловажно учитывать интересы, потребности и склонности учащихся, необходимо отказаться от принуждения, используя методы убеждение и ориентацию на удовлетворение потребностей занимающихся. Давно известно, что любое принуждение, особенно в подростковом возрасте, может привести к протесту, а это в последствии и к полному отказу от физкультурно-спортивной активности.

¹ Балябо, В.В. Организация и проведение урока футбола (часа футбола) в общеобразовательном учреждении / В.В. Балябо, А.Д. Канищев, В.С. Овчаров. Методические рекомендации. – Минск, 2008. – С. 7–8.

Занятия в спортивных секциях

Занятия в спортивных секциях – многокомпонентный процесс. Их успех зависит от правильно подобранных упражнений, от реализации задач физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовки, а также от умения учителя (преподавателя, тренера) использовать имеющиеся средства и методы в зависимости от контингента занимающихся и условий, в которых проводится тренировка.

Основным средством подготовки спортсменов служат физические упражнения. Их принято группировать по значимости в процессе подготовки. Группирование упражнений в известной мере условно, однако оно способствует лучшему построению учебно-тренировочного процесса, позволяет учителю (преподавателю, тренеру) из всего многообразия упражнений правильно выбрать именно те, которые содействуют решению конкретной задачи обучения.

Спортивная подготовка – это направленное использование всей совокупности факторов (средств, методов, условий), с помощью которых обеспечивается готовность занимающихся к спортивным достижениям.

Условно весь процесс спортивной подготовки можно разделить на обучение и тренировку.

Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися определенной системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения – развитие физических качеств, освоение технических приемов того или иного вида спорта, простейших тактических действий, формирование двигательных навыков.

Тренировка – это дальнейший этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков. Основное содержание тренировки – совершенствование физических качеств, технических приемов, тактических действий, развитие моральных и волевых качеств.

Обучение и тренировку следует рассматривать как многолетний специально организованный единый педагогический процесс. Между ними не должно существовать резкой грани, поскольку при обучении одновременно тренируют, а тренируя – обучают.

Процесс обучения и тренировки строится с учетом воспитания у занимающихся чувства товарищества и коллективизма. На занятиях особое внимание уделяют становлению спортивного характера. Органически сочетают развитие у спортсменов умений и навыков с привитием им гуманистического отношения к партнёрам и соперникам.

Исходя из этого, основными задачами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Воспитание моральных и волевых качеств.
2. Всестороннее ФР и укрепление здоровья.
3. Соответствие требованиям Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.
4. Овладение специальными знаниями и навыками.

5. Получение спортивного разряда и дальнейшее повышение спортивной квалификации.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены при правильной организации и образцовом проведении учебно-тренировочных занятий. При этом в отдельном занятии целесообразно решать не более 2–3 задач.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока. Каждому уроку предшествует план, позволяющий учителю (преподавателю, тренеру) разместить учебный материал в строгой последовательности, найти рациональную форму организации и наилучшие методы преподавания. Урок-тренировка отвечает тем же дидактическим требованиям, что и уроки по другим предметам. Он должен обогащать занимающихся новыми умениями и навыками, совершенствовать ранее приобретенные знания.

В целях повышения интереса к занятиям в спортивных секциях учителю (преподавателю, тренеру) целесообразно использовать соревновательную форму проведения занятий.

С целью более углубленного усвоения пройденного материала учитель (преподаватель, тренер) дает занимающимся домашние задания по ФП и технике. В число домашних заданий входят упражнения, направленные на развитие физических качеств.

Тактическая подготовка направлена на умение спортсменов организовать свои действия с учетом сложившейся ситуации. В процессе тренировок формируют тактические умения, направленные на победу над соперником.

В процессе тактической подготовки имеют место те же этапы, что и при решении задач технической подготовки. При этом, естественно, учитывается специфика тактики. При изучении тактики в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на части, применяют сигналы, ориентиры и т.д.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью учебно-тренировочной работы. В процессе ее занимающиеся приобретают знания по общим основам спортивной тренировки, физиологии, психологии, анатомии, теории и методике избранного вида спорта; изучают основы техники и тактики, правила и методiku судейства. Эти знания помогают им активно усваивать учебный материал, способствуют полноценному использованию техники и тактики.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств спортсмена, на приспособление к своеобразным, быстро меняющимся условиям соревнований. В процессе психологической подготовки формируется и совершенствуется воля к победе, происходит адаптация спортсменов к условиям соревнований.

Интегральная подготовка направлена на обучение занимающихся вести спортивную борьбу и добиваться успеха. В процессе интегральной подготовки совершенствуются взаимосвязи всех сторон подготовки, реализуются задачи теоретической, физической, технической и тактической

подготовки, повышается работоспособность, достигается стабильность двигательных навыков в сложных условиях соревнований.

Реализация требования постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов находит свое конкретное выражение в распределении нагрузок в тренировочных и межигровых циклах при волнообразном характере их возрастания. При этом предусматривается:

- при повышении спортивных нагрузок подготовка организма к восприятию последующей, более высокой нагрузки;

- создание условий для мобилизации возможно больших ресурсов организма при выступлениях в соревнованиях путем использования неспецифических средств тренировки;

- упрочение выработанного режима на фоне высокой интенсивности восстановительных процессов, широкого использования восстановительных упражнений и средств, ускоряющих процесс восстановления.

Требование постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок опирается на единство работы и восстановления и их органическую взаимосвязь. Использование этого требования в практике – творческий процесс, предусматривающий хорошую теоретическую и практическую подготовку учителя (преподавателя, тренера) нормальные условия для тренировки и строгое соблюдение занимающимися общего и спортивного режима.

Для тренировки спортсменов типичен волнообразный характер нагрузок, позволяющий удерживать высокую спортивную форму продолжительное время за счет соответствующих объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также отдыха с учетом взаимодействия процессов утомления и восстановления.

Работа в спортивных секциях организовывается по различным видам спорта, которые сгруппированы и классифицируются как спортивные игры, циклические и ациклические виды спорта.

Детальное рассмотрение основ видов спорта выполнено с расчётом на то, что учитель (преподаватель, тренер), даже не имея опыта в организации работы по спорту, сможет изучить изложенный материал, что позволит ему целенаправленно и профессионально спланировать и проводить занятия в спортивных секциях.

В учреждениях общего среднего образования организовывается работа спортивных секций по видам спорта, включенным в учебную программу «Физическая культура и здоровье», для учащихся при наличии их желания и имеющихся условий.

Планирование занятий в спортивных секциях осуществляется с учетом специфики видов спорта. Они по структуре соревновательных действий подразделяются на:

- группу циклических видов спорта (лыжный спорт, гребля, велосипедный спорт, плавание, легкая атлетика (все виды бега) и др.);

- группу ациклических видов спорта (акробатика, аэробика, гимнастика и др.);

– смешанную группу видов спорта (различные спортивные игры: баскетбол, бадминтон, волейбол, гандбол, настольный теннис, теннис, футбол, хоккей и др.)¹.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала:

1. По каким направлениям осуществляется факультативная работа с учащимися в сфере ФК?
2. Каковы задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня?
3. Какие физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня с учащимися проводятся в учреждениях образования?
4. Каковы цель и задачи спортивно-массовой работы с учащимися?
5. В каких формах проводится спортивно-массовая работа с учащимися в учреждениях образования?
6. Особенности занятий в спортивных секциях.

Рекомендуемая литература:

1. www.adu.by
2. www.sporteducation.by
3. Балябо, В.В. Организация и проведение урока футбола (часа футбола) в общеобразовательном учреждении / В.В. Балябо, А.Д. Канищев, В.С. Овчаров. Методические рекомендации. – Минск, 2008. – 12 с.
4. Овчаров, В.С. Играем в футбол. Учебная программа факультативных занятий для 5–11 классов общеобразовательных учреждений / В.С. Овчаров. – Минск: Асар, 2010. – 128 с.
5. Травин, А.В. Атлетическая гимнастика. 7–11 классы. Учебная программа факультативных занятий: пособие для учителя / А.В. Травин. – Минск: Асар, 2010. – 18 с.

¹ Иванченко, Е.И. Основы системы спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко: Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – С. 28.

Подраздел 3.3.1. Основы группы циклических видов спорта

Все циклические виды спорта (лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт, конькобежный спорт, велосипедный спорт, все виды гребли) характеризуются преимущественным проявлением выносливости и отличаются повторностью отдельных элементов двигательных действий, которые лежат в основе каждого цикла передвижения. Основой циклических упражнений является двигательный рефлекс, который проявляется автоматически.

Общими показателями циклических движений будут:

- многократное повторение одних и тех же движений цикла, состоящих из отдельных элементов;
- элементы движения одного цикла последовательно повторяются в последующих циклах двигательных действий;
- отдельные элементы движения изменяются в зависимости от вида спорта и способа передвижения.

При занятиях циклическими видами спорта, как правило, расходуется большое количество энергии, так как эта работа выполняется в течение длительного времени (до 2-3 и более часов) с различной интенсивностью – от низкой до высокой. Эти виды спортивной деятельности требуют необходимой мобилизации мышечной системы и внутренних органов, специализированного питания при передвижениях на длинные дистанции и длительное время, когда происходит переключение с аэробной системы энергообеспечения на анаэробные. Оптимальные и высокие результаты в циклических видах спорта зависят в первую очередь от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, устойчивости организма к гипоксическим сдвигам в организме спортсмена, способности проявлять волевые усилия, противостоять утомлению.

Особенностью занятий циклическими видами спорта является их доступность для людей разной степени подготовленности и разного возраста, не всегда требующих особых условий для занятий. Однако, они оказывают большое влияние на организм человека, способствуют разностороннему развитию мышечной системы, ускоряют и тренируют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ. Основой циклических видов спорта являются естественные движения человека. Популярность этих видов спорта объясняется общедоступностью и большим разнообразием физических упражнений, а часто и простотой техники выполнения, возможностью варьировать и дозировать нагрузку, практически проводить занятия в любое время года в естественных условиях на открытом воздухе.

При любой мышечной деятельности в циклических видах спорта практически задействованы все группы мышц, а сама мышечная работа может быть статической, при которой происходит мышечное сокращение, но не происходит движение, а также динамической, при которой наблюдается как сокращение мышцы, так и перемещение частей тела в пространстве и относительно друг друга.

Чем большее количество мышечной массы участвует в работе, тем большие изменения такая работа вызывает в организме занимающегося и тем выше тренировочный эффект.

Несмотря на определённые различия в биомеханике, данные виды спорта имеют общие характеристики энергетики мышечных нагрузок.

Выделяют спринтерские виды спорта, в которых время, затрачиваемое на преодоление дистанции, не превышает 3 мин, и стайерские виды спорта, в которых продолжительность периода нагрузки может достигать многих часов.

Спринтерам необходимо обеспечение максимальной мощности физической работы в течение относительно короткого периода времени. От спортсмена требуется высокая скорость реакции и умение мобилизовать все силы, выложиться за короткое время. Поэтому рацион питания спринтеров включает значительное количество белка (2,4–2,5 г на 1 кг массы тела) для обеспечения высокого содержания гликогена в мышцах.

Стайерам в питании также требуется достаточное количество белка (от 2,0 до 2,8 г). Однако с учётом длительных аэробных нагрузок, которые обеспечиваются энергией за счёт окисления углеводов и жиров, содержание этих пищевых веществ в рационе несколько выше и составляет соответственно 10–11,5 и 2,0–2,1 г на 1 кг массы тела.

Отдельно стоят марафонцы и спортсмены, преодолевающие сверхдлинные дистанции в лыжном спорте, беге, ходьбе, велоспорте. В таких случаях происходит огромный расход энергии, который может достигать 10000 ккал и более в сутки. Для его компенсации требуется адекватное количество потребления углеводов – 11–14 г и 2,1–2,3 г на 1 кг массы тела соответственно. Требуется также повышенное потребление белков – 2,4–2,9 г на 1 кг массы тела. Желательно, чтобы пища была высококалорийной, но небольшой по объёму.

Циклические виды спорта связаны с преимущественным проявлением выносливости, поскольку предполагают многократное повторение стереотипных циклов движений и вызывают расход большого количества энергии.

Выносливость – это способность к эффективному выполнению физических нагрузок длительное время, преодолевая развивающееся утомление. В самой общей форме утомление характеризуют как обратимые физиологические и биохимические изменения в организме спортсмена, которые компенсируются в посленагрузочном режиме. Выносливость измеряется временем и полностью зависит от интенсивности выполняемой нагрузки. Уровень развития выносливости обуславливается энергетическим потенциалом организма спортсменов и его соответствием требованиям вида спорта.

В спортивной физиологии термин «выносливость» включает два отдельных, но взаимосвязанных понятия – мышечную и кардиореспираторную выносливость, значение каждой из которых в различных видах спорта неодинаково.

Мышечная выносливость выражается в способности отдельной мышцы или группы мышц выдерживать нагрузку в течение длительного времени. При этом мышечная деятельность может быть ритмичной (циклические виды спорта).

Кардиореспираторная выносливость связана со способностью организма выдерживать длительную циклическую нагрузку и характеризует возможности всего организма в целом. Она зависит от развития и функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем и характеризуется аэробными возможностями организма. При тестировании данного вида выносливости используют непрерывную, ступенеобразно повышающуюся нагрузку без интервалов отдыха, при которой кардиореспираторные

показатели достигают устойчивого состояния в каждой ступени. Для проведения тестирования целесообразно использовать велоэргометр.

Существенное значение для классификации двигательной деятельности имеет разделение её по преобладающему отношению к источнику энергии для мышечного сокращения. По преимущественному преобладанию способа энергообеспечения мышечной работы различают аэробную, при которой энергообеспечение происходит за счёт кислородного распада веществ, и анаэробную – без участия кислорода. Отдельно можно выделить и смешанную работу, при которой энергообеспечение происходит путём чередования аэробного и анаэробного обеспечения в зависимости от напряжённости выполняемой физической нагрузки. Под аэробным энергообеспечением следует понимать любую малоинтенсивную работу, которая продолжается длительное время. Признано аэробной нагрузкой считать такую нагрузку, которая осуществляется в пульсовом режиме до 130–140 уд./мин. Физическая нагрузка в предложенном режиме полностью выполняется поступлением необходимого количества кислорода, т.е. занимающийся обеспечивает свой организм достаточным количеством кислорода при выполнении конкретного упражнения, что не приводит к кислородной задолженности и накоплению молочной кислоты. Примерами такой работы в циклических видах спорта может быть длительное передвижение на лыжах, велосипеде, длительная ходьба и непрерывный бег слабой интенсивности, гребной, конькобежный спорт такой же интенсивности.

Анаэробная физическая нагрузка продолжается кратковременно (до 3, 4,5 мин). Она выполняется при ЧСС 170 уд./мин и выше. При работе в анаэробном режиме, когда используются максимальные и предельные нагрузки, организм спортсмена не может обеспечить себя необходимым количеством кислорода, в связи с чем расщепление белков и углеводов происходит в бескислородном режиме, что приводит к образованию молочной кислоты и других продуктов распада. Часто спортсмены после таких тренировочных нагрузок жалуются на боли в мышцах. Такое состояние бывает по причине накопления молочной кислоты во время выполнения физических упражнений анаэробного характера. К таким упражнениям можно отнести ускорения на короткие отрезки с максимальной скоростью, а также подобные нагрузки в плавании, велосипедном, конькобежном, гребном видах спорта.

Считается целесообразным выделить промежуточный режим работы между аэробным и анаэробным энергообеспечением, который называется смешанным и продолжается от 5 до 30 мин. В смешанном режиме энергообеспечения отдельные мышцы или группы мышц могут работать в режиме достаточного кислородного энергообеспечения. Например, мышцы верхнего плечевого пояса, лица во время бега.

Все упражнения циклических видов спорта отличаются интенсивностью их выполнения или мощностью работы.

По классификации, принятой в физиологии, различают циклические упражнения:

– *умеренной мощности*. Это такая работа, которую спортсмен может выполнять от 30–40 мин до нескольких часов (передвижение на лыжах, шоссейные гонки, марафонские пробеги, длительные тренировочные занятия);

– *большой мощности*. Время выполняемой работы ограничивается пределами 30–40 мин (бег на лыжах до 10–15 км, велогонки до 50 км, плавание до 1 км, спортивная ходьба до 5 км и др.);

– *субмаксимальной мощности*. Это нагрузки, выполняемые в течение 3–5 мин (спринтерские лыжные гонки, велогонки на треке до 1000 м, бег на коньках до 3000 м, легкоатлетический бег до 1500 м и др.);

– *максимальной мощности*. Продолжительность при такой работе не превышает 20–30 сек (спринтерский бег до 200 м, гонки на велотреке до 200 м, плавание до 50 м, отдельные ускорения в тренировочном режиме и др.).

В теории спортивных дисциплин (лыжный спорт, велосипедный спорт, лёгкая атлетика, плавание) используется другая терминология: слабая, средняя, сильная и предельная нагрузки, которые по своему физиологическому воздействию аналогичны вышеизложенным характеристикам.

Учитывая определённую условность разделения работы циклических видов спорта, следует знать, что каждая из зон мощности или интенсивности имеет свои физиологические проявления. Это дает возможность оценить влияние соответствующих нагрузок на организм занимающегося физическими упражнениями.

Любой вид физической активности требует затрат необходимого количества энергии, источником которой для мышечной работы служит расщепление АТФ. Запасы АТФ в мышцах не велики, на 1–2 сек, поэтому существует постоянная необходимость восстанавливать расщепляющуюся АТФ по ходу работы с такой же скоростью, с какой она расщепляется. Это происходит с помощью двух видов химических процессов: аэробных (дыхательных), в которых участвует O_2 , поступающий в организм из вдыхаемого воздуха, и анаэробный, происходящий в организме спортсмена без кислорода.

Восстановление АТФ в анаэробных процессах осуществляется за счёт резервных веществ, находящихся в самих мышцах – фосфатных соединений и углеводов. Как только уровень АТФ в мышцах начинает снижаться, сразу же подключается креатинфосфатный источник восстановления АТФ. Он обеспечивает мгновенное восстановление АТФ за счёт высокоэнергетического соединения КрФ. Содержание КрФ в мышцах в 3–4 раза выше, чем концентрация АТФ. Скорость расщепления КрФ в работающих мышцах находится в прямой зависимости от интенсивности выполняемой работы или величины мышечных напряжений.

После того, как запасы КрФ будут использованы примерно на 1/3 (через 5–6 сек от начала работы), скорость восстановления АТФ за счёт КрФ начинает уменьшаться и к процессу восстановления АТФ начинает подключаться следующий источник – гликолиз.

Гликолитический источник восстановления АТФ и КрФ происходит за счёт анаэробного расщепления углеводов – гликогена и глюкозы. В процессе гликолиза внутримышечные запасы гликогена и глюкоза, поступающая в клетки из крови, расщепляются до молочной кислоты – конечного продукта гликолиза, который обеспечивает поддержание заданной мощности работы от 30 сек до 2,5 мин. Продолжительность периода восстановления АТФ за счёт гликолиза ограничивается не запасами гликогена и глюкозы, а концентрацией молочной кислоты и волевыми усилиями спортсмена.

Следующий этап энергообеспечения мышечной деятельности окислительный, который обеспечивает восстановление АТФ в условиях непрерывного поступления кислорода в митохондрии клеток и использует долговременные источники энергии, такие как углеводы (гликоген и глюкоза), аминокислоты, жиры, доставляемые в мышечную клетку через капиллярную сеть.

Максимальная мощность анаэробного процесса зависит от скорости усвоения кислорода в клетках и от скорости поступления кислорода в ткани. Преимущественное восстановление АТФ за счёт окислительных источников начинается при выполнении упражнений, длительность которых превышает 6–7 мин. Энергообеспечение мышечного сокращения в двигательной деятельности циклических видов спорта является определяющим фактором всех зон мощности.

Во время регулярных занятий циклическими видами спорта существенные изменения происходят в работе ССС и дыхательной системы, опорно-двигательном аппарате и других органах жизнеобеспечения.

Так, в результате физических нагрузок размеры и масса сердца увеличиваются в связи с гипертрофией сердечной мышцы и увеличением его объема. В результате повышается мощность и работоспособность сердечной мышцы.

Одним из важных показателей в работе сердца является ЧСС. По мере улучшения тренированности спортсмена ЧСС становится реже, увеличивается мощность каждого сердечного сокращения и зависит от многих факторов: возраста, пола, положений тела, условий окружающей среды. У тренированных спортсменов ЧСС в покое ниже, чем у нетренированных: соответственно у мужчин 50–60 уд./мин и 70–80 уд./мин, у женщин на 8–10 уд./мин больше. У наиболее подготовленных спортсменов она может быть около 40 уд./мин.

Выполнение физической нагрузки обязательно приводит к увеличению ЧСС, необходимому для обеспечения возрастания систолического и минутного объёмов крови. Систолический (ударный) объем сердца при переходе из состояния покоя к нагрузке быстро увеличивается и переходит к стабильному уровню через 5–10 мин. Вот почему в начале тренировки или занятия по ФК крайне необходима разминка.

У здорового человека при каждом сокращении сердце выбрасывает в сосуды 60–70 мл крови. У тренированных спортсменов во время физических нагрузок ЧСС может увеличиваться незначительно, но при каждом сокращении сердца может выбрасывать 120–150 и даже 200 мл крови, что свидетельствует о значительных резервных возможностях тренированного организма. Минутный объём крови определяется ударным (систолическим) объемом и ЧСС. В покое за 1 минуту сердце прокачивает около 5 л крови, при физической нагрузке 12–18 л, за сутки 6–8 тыс. л.

При каждом сокращении сердца в артерии выбрасывается определенное количество крови. Её свободному перемещению препятствует сопротивление сосудов. В итоге в кровеносных сосудах создается давление. У человека в состоянии покоя оно составляет 120–125 мм.рт.ст. (максимальное артериальное давление) и 70–80 мм.рт.ст. (минимальное артериальное давление). При переходе из состояния покоя к физической активности максимальное артериальное давление повышается до 150–200 мм.рт.ст., минимальное давление может оставаться прежним или несколько повысится.

В циклических видах спорта скелетная мускулатура и кости являются основными действующими элементами, при помощи которых совершаются разнообразные физические упражнения.

Циклические двигательные действия способствуют развитию и укреплению костей, сухожилий и связок. Кости становятся более прочными и массивными, а сухожилия и связки более крепкими и эластичными. Толщина трубчатых костей возрастает за счёт новых наслоений костной ткани, которая увеличивается с ростом физической нагрузки. В костной ткани накапливается больше солей кальция, фосфора, питательных веществ. В результате подобных изменений расширяются адаптационные возможности человека к различной физической работе.

Основными особенностями двигательной деятельности в циклических видах спорта является их оздоровительное влияние на организм человека, поскольку в большинстве видов спорта (лыжные гонки, биатлон, лёгкая атлетика, велосипедный спорт, конькобежный спорт, гребля) тренировочная и соревновательная деятельность проходят на открытом воздухе. В зимних видах спорта спортивная деятельность проводится в морозную погоду, что способствует закаливанию организма. Летние виды спорта привлекают своей доступностью, возможностью проявлять свои личные способности в различных двигательных действиях, благотворным влиянием на внутренние органы и нервную систему.

Бег или *бег трусцой* оказывает на организм человека универсальное воздействие. Занятия бегом тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, способствуют равномерному развитию мышц не только ног, но и всего тела, удерживают позвоночник в вертикальном положении. Занятия на свежем воздухе, непосредственное общение с природой во время бега укрепляют нервную систему, оказывают сильное психологическое воздействие на организм в плане его разрядки и восстановления.

Бег – идеальное средство, позволяющее широко варьировать нагрузку на организм. Функционируют все самые значительные группы мышц – мышцы ног, туловища и верхнего плечевого пояса. Основные усилия в беге направлены на преодоление силы тяжести. При каждом шаге бегущий как бы поднимается на несколько сантиметров вверх, а затем опускается вниз. Такое непрерывное движение требует большого напряжения.

Особенно большой оздоровительный эффект наблюдается при неторопливом длительном беге в ровном темпе. Он снимает эмоциональную напряжённость, уменьшает аритмию сердца. После беговых тренировок количество сердечных сокращений уменьшается до 50–40 уд./мин, артериальное давление снижается, но каждый пульсовой удар становится более полным.

Бег является не только отличным средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, но и улучшает подвижность нервных процессов, повышает психический тонус, ускоряет обменные процессы.

Плавание. В отличие от бега, который позволяют нагружать в основном ноги, в плавании задействованы мышцы и суставы рук и плечевого пояса. Оно также подразумевает некоторое двигательное разнообразие, так как можно использовать разные стили.

В воде уменьшается нагрузка на позвоночник, к тому же вода не позволяет делать быстрые неконтролируемые движения, способные повредить скелетно-мышечную систему. По этой причине плавание часто используется как средство реабилитации для людей, восстанавливающих свое здоровье после серьезной травмы или болезни. Кроме того, плавание – идеальный вид спорта для страдающих от лишнего веса или нарушения осанки, когда все другие виды физических упражнений могут быть противопоказаны.

Плавание активизирует деятельность всего организма. Температура воды, как правило, на 10° ниже температуры тела, что стимулирует деятельность системы кровообращения. Плавание способствует укреплению сердечной мышцы. Оно благотворно сказывается на ритмичности дыхания, которое становится к тому же более глубоким. Вода оказывает легкое массирующее воздействие на кожный покров тела и на мышцы, успокаивающе действует на психику человека.

В воде суставы, позвоночник и мышцы спины почти не испытывают нагрузки, так как отпадает необходимость поддерживать тело в вертикальном положении.

Наибольшую нагрузку организм испытывает при плавании кролем. Поэтому во время плавания пульс должен быть на 10% меньше оптимального тренировочного (средней интенсивности). Следует ориентироваться на это показание ЧСС, так как в воде сердцу приходится прилагать больше усилий для распространения крови по всему организму. Плавание противопоказано лишь в исключительных случаях.

Велосипедный спорт предпочитают многие люди, ведущие активный образ жизни. Им пользуются люди разного возраста, но чаще дети и молодежь. Езда на велосипеде оказывает положительное влияние на функции сердца и систему кровообращения.

Укрепляются не только мышцы ног, но и всего тела, даже рук. Кроме того, езда на велосипеде тренирует и укрепляет вестибулярный аппарат, способствует улучшению координации движений и ориентировки в пространстве. Пребывание на природе и езда по красивым местам оказывает оздоровительное воздействие на психику человека.

Положительным является и то, что движения происходят под сравнительно низкой нагрузкой, так как центр тяжести тела находится ближе к седлу, суставы также испытывают меньшую нагрузку. В соответствии с рекомендациями спортивных медиков, корпус должен быть наклонен под углом приблизительно 45° , руки расположены на ширине плеч.

Во время езды на велосипеде следят за тем, чтобы пульс не превышал 130–140 уд./мин и приходил в норму через 10–15 мин после окончания занятий.

Важное условие при езде на велосипеде – соблюдение техники безопасности.

Гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля – это виды спорта, которыми можно заниматься в любом возрасте. Механика и техника гребли на байдарках такова, что этим видом спорта могут заниматься даже люди, имеющие определённые отклонения в состоянии здоровья. Гребля способствует разносторонней подготовке основных мышечных групп рук, плечевого пояса, спины и брюшного пресса, а занятия академической греблей – также и крупных мышц ног. Ни один вид гребли не предполагает ударной нагрузки на ступни ног. Кроме того, вода смягчает противодействие весел, приходящееся на ладони и мышцы ног. Движения, совершаемые при

занятиях греблей, считаются более естественными, чем плавательные, поэтому их можно с успехом применять для укрепления здоровья.

Лыжный спорт в отличие от описанных ранее двигательных действий (бег, ходьба, велоспорт и др.) оказывает более разностороннее влияние на мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Практически нагружаются все мышцы тела.

Занятия лыжным спортом закаливают организм. Ходьба на лыжах способствует исправлению врожденных и приобретенных дефектов позвоночника, обеспечивает необходимую физическую нагрузку для всего организма. От занятия к занятию увеличивается работоспособность и тренированность человека. Длительные перерывы между занятиями и прогулками не способствуют развитию этих качеств.

При занятиях лыжным и другими циклическими видами спорта постепенно восстанавливается энергетический баланс организма, нормализуется вес.

Ходьба на лыжах в отличие от других циклических видов спорта в большей мере способствует повышению уровня кислородного обмена. Освоение техники передвижения на лыжах вполне доступно для каждого занимающегося.

Занятия циклическими видами спорта, развивающими выносливость (бег, езда на велосипеде, передвижение на лыжах и др.), способствуют в течение всего года проявлению высокой двигательной активности, которая систематически улучшает работоспособность, укрепляет различные системы и органы человека, позволяет достигать высоких результатов в избранном виде спорта. Использование знаний биомеханики, физиологии, спортивной медицины в решении многочисленных задач, стоящих перед педагогом, дает возможность управлять тренировочным процессом, возможностями восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.

ПОДРАЗДЕЛ 3.3.2 ОСНОВЫ ГРУППЫ АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

Среди ациклических видов спорта выделяются:

Гимнастика и акробатика. Тренировка гимнастов и акробатов представляет многолетний круглогодичный педагогический процесс ФВ. Этот процесс складывается из физической, технической, психологической и тактической подготовки.

Основными средствами тренировки гимнастов и акробатов являются упражнения для ФП; различного рода подготовительные, вспомогательные, подводящие, специальные упражнения для технической подготовки; особые задания для психологической подготовки. Из всех этих упражнений и заданий складывается система тренировки гимнаста и акробата¹.

Тренировка гимнастов и акробатов строится на основе закономерностей развития спортивной формы и динамики спортивной работоспособности. Работоспособность гимнаста и акробата изменяется

¹ Гимнастика: учеб. пособие / Под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск: БГУФК, 2007. – 250 с.

волнообразно, а ее подъемы сменяются спадами до 9–12 раз в году. В начале учебного года такая волна работоспособности имеет большую протяженность – 3–5 месяцев, а затем эти волны становятся короткими – 1–2 месяца; в конце года наступает, как правило, спад работоспособности, продолжающийся до 1 месяца¹.

ФП гимнастов и акробатов является достаточно значимой и складывается из двух частей: *общей* и *специальной*. *ОФП* служит как бы основой для *СФП*, которая в свою очередь позволяет в должной мере решать задачи технической подготовки.

Средства *ОФП* призваны развивать силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость в целом. В то же время они должны быть сходны с гимнастическими и акробатическими упражнениями по характеру нервно-мышечной работы. Что касается упражнений *специальной подготовки*, то они, как правило, сходны с гимнастическими элементами по структуре движений и по технике их исполнения.

Средствами *ОФП* гимнаста и акробата служат: для развития силы – упражнения со штангой и гантелями; для развития быстроты – бег на короткие дистанции, прыжки в длину; для развития выносливости – бег, ходьба на лыжах, футбол, баскетбол, волейбол; для развития ловкости – баскетбол, волейбол².

Средства *СФП*: для развития силовых качеств – упражнения на гимнастической стенке, кольцах, на стоялках с амортизаторами и отягощениями; для развития гибкости – упражнения общеразвивающего характера без предметов, на гимнастической стенке и скамейке; для развития ловкости – акробатика; для развития выносливости – прыжки со скакалкой, учебные комбинации на снарядах, вольные упражнения (без сложных прыжков), прыжки на батуте.

Упражнения для *ФП* включают в конец основной части тренировки, когда решены все задачи технической подготовки. Кроме того, в недельном цикле одно тренировочное занятие целиком посвящают *ФП*.

Средства *ОФП* и *СФП* включают в утреннюю гигиеническую гимнастику. Кроме упражнений для развития силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости и быстроты выполняют специальные упражнения для совершенствования способностей гимнастов и акробатов точно оценивать временные, пространственные и силовые характеристики своих движений, улучшать способности к сохранению равновесия на ногах и руках, развивать прыгучесть, ритмичность движений и др. Для улучшения качества выполнения упражнений гимнастического многоборья и красивой манеры выполнения движений используют упражнения хореографии и художественной гимнастики.

¹ Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. завед / [М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.

² Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.

Техническая подготовка – наиболее важная сторона тренировочного процесса в гимнастике, поэтому ей уделяется наибольшее внимание. Перед учителем (преподавателем) и его учениками стоят различные задачи. С начинающими в первую очередь осваивают «техническую осанку», т.е. правильные способы удержания тела на каждом из снарядов; затем изучают сочетания действий руками, ногами, туловищем, головой применительно к технике элементов, относящихся к каждой из структурных групп упражнений на каждом снаряде; далее развивают способности точно оценивать параметры своих движений в пространстве и времени. В последующем, а иногда и параллельно, изучается техника размахиваний на снарядах и далее техника элементов и соединений. Одновременно формируется стиль, манера выполнения упражнений в видах многоборья. Каждая из задач технической подготовки связана с формированием конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным ДД¹.

Психологическая подготовка гимнастов заключается в том, чтобы развивать и совершенствовать у них именно те психические функции и качества, которые необходимы для успешных занятий гимнастикой.

Учебно-тренировочный процесс по внеклассной спортивно-массовой работе предусматривает постановку следующей цели: выявить и развивать способности детей к занятиям гимнастикой. При этом решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоническое развитие всех органов и систем организма, развитие быстроты движений и гибкости, умения сохранять позы в смешанных висах и упорах благодаря статическим усилиям.
2. Обучение умениям управлять своими движениями.
3. Формирование правильной осанки и стиля выполнения гимнастических упражнений.
4. Обучение основам техники гимнастических упражнений.
5. Привитие интереса к занятиям гимнастикой².

На каждом занятии за основу берется либо обязательная, либо произвольная программа на всех снарядах. В подготовительном периоде большое внимание уделяют хореографической и акробатической подготовке. Занятия по хореографии содействуют не только овладению хорошей технической основой для выполнения специфических упражнений (поворотов, прыжков, разновесий), но и являются прекрасным средством становления школы движения, точности, легкости, выразительности. Хореографические упражнения являются средством достижения хорошей спортивной формы и приобретения специальной выносливости.

Плановая внеклассная спортивно-массовая работа содействует организации учебно-тренировочного процесса³. Осуществляется учебно-

¹ Гимнастика в школе: учеб. пособие / В.И. Загrevский, В.В. Шутов, Ю.М. Бойко, О.И. Загrevский. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. – 202 с.

² Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.

³ Овчаров, В.С. Внутришкольный контроль за физическим воспитанием учащихся. Методические рекомендации / В.С. Овчаров. – Минск: РЦФВиС, 2004. – 77с.

тренировочный процесс в спортивной секции в соответствии с планом и программой. Программа (например, «Учебная программа по гимнастике для спортивной секции школы») содержит обычно следующие разделы:

1. Объяснительная записка (цели и задачи, формы занятий, методические указания к освоению материала, распределение учебных часов по разделам и годам обучения и др.).

2. Программный материал – теория (содержание тем всех видов теоретических занятий в порядке изучения) и практика (содержания занятий и перечень упражнений, которыми должны овладеть занимающиеся).

Практический материал подбирается в соответствии с классификацией гимнастических упражнений. Упражнения на основных гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, бревно, конь) предшествуют акробатическим упражнениям, опорным прыжкам и упражнениям художественной гимнастики. Определив объем и последовательность изучения этих упражнений, можно определять объем прикладных (лазанье, прыжки, метание), общеразвивающих (без предметов и с предметами) и строевых упражнений.

4. Зачетные требования (при необходимости учитываются зачетные нормативы по той или иной группе упражнений).

5. Список литературы.

Третий и четвертый разделы программы составляются по годам обучения. Приведенная форма записи программы примерная. На основании учебного плана и программы составляются остальные документы планирования. В секциях по спортивной гимнастике учреждений образования рекомендуется составлять перспективный план тренировки гимнастов.

Оздоровительная аэробика. В программе общеобразовательных учреждений по дисциплине «Физическая культура и здоровье» аэробика изучается за счет вариативного компонента с V по IX класс, а в X и XI классах и базового, и вариативного.

Факультативные занятия по оздоровительной аэробике, основанные на добровольным выборе учеников, позволят повысить мотивацию к занятиям ФК, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности средствами ОА. ОА входит в содержание программ по ФВ высших и средних учебных заведений.

ОА – одно из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в ФК. Основным ее содержанием являются обычные общеразвивающие упражнения: движения руками, ногами, туловищем, головой, комбинированные упражнения. Широко используются беговые и прыжковые упражнения с разнообразными движениями различных частей тела. Особую эмоциональность и привлекательность занятиям придают элементы хореографии и танцевальные движения, которые нередко используются в виде тематических двигательных миниатюр. Однако, при любом соотношении используемых средств гимнастические упражнения

являются основой и доминирующей частью занятий. Средства гимнастики обеспечивают многоплановый оздоровительный и развивающий эффект занятий ОА.

В более узком смысле, ОА – набор гимнастических упражнений, выполняемых под музыку в течение определенного времени без остановок, т.е. по методу «нон-стоп», в преимущественно аэробном режиме энергообеспечения¹. По воздействию на организм ОА соизмерима с такими циклическими упражнениями, как быстрая ходьба, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, при занятии которыми заметно активизируются механизмы кислородобеспечения и повышаются аэробные возможности организма.

Совершенствованием ССС, дыхательной и других систем и на этой основе функциональных возможностей организма не исчерпывается благотворное влияние занятий ОА. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях пространства, способствует совершенствованию координационных способностей. В процессе занятий успешно развиваются сила, гибкость, быстрота и выносливость – основополагающие качества физической подготовленности современного человека.

Музыка сама по себе поднимает настроение и даже способна оказывать целебное воздействие. Но суть огромной притягательной силы музыкального сопровождения занятий не только в стимуляции положительных эмоций и воспитании положительных вкусов – музыка задает ритм.

Таким образом, ОА как форма массовой ФК потому и обретает большую популярность среди различных слоев населения, особенно среди девушек, что объединяет в себе доступные и близкие людям эмоциональные средства и методы физического совершенствования. При всем разнообразии форм, ОА имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются:

1. Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев, диско-танцев и танцев в стиле ретро, рок, брейк, фанк и др.
2. Модернизация гимнастических элементов за счет введения асимметричных движений.
3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями.
4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях.
5. Высокая динамичность и разнообразие движений.
6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки.
7. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений.
8. Коллективный характер занятий.

¹ Шестакова, М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / М.П. Шестакова. – М.: Прогресс, 2002. – 150 с.

9. Поточный способ выполнения упражнений.

В зависимости от педагогической направленности, физического, умственного и интеллектуального воздействия на занимающегося можно выделить определенные группы средств ОА:

- элементарные основы музыкальной грамоты;
- упражнения на согласование движений с музыкой, музыкальные игры;
- упражнения из хореографии;
- естественные виды движений (ходьба, бег, подскоки);
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- элементы народных и современных танцев;
- упражнения в воде;
- упражнения гимнастики «ушу»;
- упражнения ЛФК;
- упражнения психорегуляции; гигиенические средства;
- средства ППФП;
- естественные силы природы;
- технические средства обучения¹.

Структура и содержание занятий ОА зависят от уровня физической подготовленности занимающихся. Контроль уровня физической подготовленности является составной частью системы диагностики, которая в полном объеме включает оценку уровня исходной физической подготовленности и после определенных промежутков времени. Компонуя комплекс, ставят упражнения в такой последовательности, чтобы затраты времени при их смене были минимальными, и, таким образом, не нарушалась непрерывность работы. Например, для удобства общения с занимающимися ОА принято использовать символы-жесты. За основу в занятиях принимают семь базовых шагов (движений), как специфичных и наиболее часто используемых.

К базовым аэробным шагам относят: шаг – march, бег – jog, скип – skip, сгибая ногу вперед – knee up, мах – kick, прыжок ноги врозь, вместе – jumping jack, выпад – lunge.

Типичной для ФВ основной формой занятий является своего рода трехкомпонентная конструкция, в которой более или менее явно выражены три структурные части. Чаще всего первую часть называют подготовительной, вторую – основной и третью – заключительной. Это позволяет представить структуру занятия лишь в самых общих чертах (Рис. 15).

¹ Беспутчик, В.Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: учеб.-метод. пособие / В.Г. Беспутчик, В.Р. Бейлин. – Минск, 1997. – 124 с.



Рис. 15. Общая схема построения занятий ОА (по С.В. Добровольской, 2005)

Выбор упражнений ОА в годичном цикле занятий в секции (Табл. 10) зависит прежде всего от его задач, возрастных особенностей занимающихся, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности.

Таблица 10. Задачи, планируемые в годичном цикле занятий по внеклассной спортивно-массовой работе

| Подготовительный период (2 месяца) | Развивающий (основной) период (6 месяцев) | Заключительный (контрольный) период (2 месяца) |
|---|---|---|
| 1. Ознакомление и разучивание комплексов упражнений, включенных в программу занятий ОА с преимущественным использованием средств ОА. 2. Компенсация дефицита ДА. 3. Адаптация организма к нагрузкам. 4. Формирование основ двигательной культуры (умение выполнять упражнения в соответствии с гимнастическим стилем, сохранять правильные линии). 5. Развитие гибкости. 6. Формирование правильной осанки, укрепление мышц-разгибателей спины. 7. Формирование рациональной походки. | 1. Закрепление комплексов упражнений, включенных в программу занятий ОА. 2. Компенсация дефицита ДА. 3. Развитие функциональных возможностей ССС и дыхательной системы организма. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 5. Умение выполнять комплексы в заданном ритме без пауз и остановок. 6. Развитие гибкости в тазобедренных суставах, укрепление мышц голени и голеностопного сустава. 7. Формирование жизненно-важных двигательных навыков (рациональная походка, | 1. Совершенствование комплексов упражнений, включенных в программу занятий ОА. 2. Компенсация дефицита ДА. 3. Совершенствование техники выполнения упражнений ОА. 4. Повышение координационной сложности физических упражнений. 5. Развитие выразительности движений, грациозности, артистизма. 6. Овладение способами мышечного расслабления. 7. Формирование гармоничного телосложения. 8. Повышение психологической |

| | | |
|--|---|----------------------|
| <p>8. Развитие координации, пространственной и временной ориентации, становление школы движений общеразвивающими упражнениями.</p> <p>9. Снятие эмоционального напряжения.</p> | <p>развитие координационных способностей – равновесия и устойчивости, овладение приемами страховки и само страховки).</p> <p>8. Формирование гармоничного телосложения.</p> <p>9. Повышение психологической устойчивости.</p> | <p>устойчивости.</p> |
|--|---|----------------------|

Комплексы упражнений ОА выполняются поточным способом проведения. Поточный способ проведения характеризуется непрерывным выполнением упражнений (без остановок). Данный способ повышает плотность занятий. Особенностью поточного способа исполнения упражнений является то, что на последний счет при окончании каждой серии упражнений необходимо принять исходное положение для следующей серии упражнений.

В начале комплекса упражнения носят локальный характер, оказывая тренирующее воздействие на мелкие мышечные группы. В конце подключают большее количество мышечных групп. При этом соблюдаются принципы, выражающие специфические закономерности построения ФВ, например, *принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*, а также принцип *адаптивного сбалансирования динамики нагрузок* (нагрузку, складывающуюся на протяжении серий занятий, регламентируют применительно к динамике тренированности занимающихся с учетом конкретных показателей адаптации к этой нагрузке).

Интенсивность в сериях упражнений комплексов ОА зависит от скорости выполнения, количества упражнений, пауз и отдыха (пассивный или активный), от длительности серии, музыкального сопровождения, координационной сложности упражнений. *Принцип доступности и индивидуализации* выражается в дифференциации учебных заданий (при высокой физической нагрузке), в регулировании меры сложности упражнений.

ПОДРАЗДЕЛ 3.3.3 ОСНОВЫ СМЕШАННОЙ ГРУППЫ ВИДОВ СПОРТА (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)

Спортивные игры (баскетбол, бадминтон, волейбол, гандбол, теннис, настольный теннис, футбол, хоккей, и др.) представляют собой сложные динамические системы, элементы которых находятся в координированных и субординированных связях. Поэтому спортивная игра не может быть правильно понята без учета пространственно-временных характеристик взаимодействия составляющих ее элементов и их связей.

Анализ пространственно-временных отношений в спортивных играх, задач, стоящих перед тренировочным процессом в деле формирования пространственно-временной координации движений спортсменов и организации соответствующей структуры игры, представляет определенный интерес.

Использование таких, казалось бы, абстрактных философских категорий, как пространство и время, поможет учителю (преподавателю, тренеру) найти ту методологическую основу, из которой могут быть сделаны определенные выводы, призванные помочь организовать тренировочный процесс и в ходе его смоделировать пространственно-временную структуру предстоящей игры. В конечном счете, такая модель определит лицо игрока и команды, ее технический и тактический арсенал.

Естественной объективной шкалой событий в спортивных играх обычно является астрономическое время, измеряемое в минутах и секундах, которое иногда специально оговаривается в правилах игры (5 сек на подачу мяча, на штрафной бросок в баскетболе, 30 сек на перерыв). Согласно правилам игры спортсмен, взаимодействуя с мячом, при подаче мяча в теннисе, волейболе, волана в бадминтоне, передаче мяча партнеру и нападающему ударе в волейболе, при ударах по мячу в теннисе и т.д., не имеет права длительное время касаться мяча, а тем более задерживать его. Незначительный промежуток времени, отводимый на взаимодействие с летящим мячом (от 1 до 1,5 сек), приводит к тому, что все действия игроков выполняются в лимите времени. Поэтому в ходе тренировок отработке этого элемента приходится уделять большое внимание.

Правила игры регламентируют не только время выполнения, но и подготовку некоторых элементов техники как, например, подачи мяча. При подаче мяча происходит процесс сложного согласования движений руки перед ударом с подбросом мяча во времени и пространстве и соответственно определенная мера включения той или иной заранее освоенной программы движения, т.е. выбор оптимального сочетания механизма подготовки к ударному воздействию с механизмом самого воздействия. Коррекция удара по силе и точности происходит на основе прежнего опыта спортсмена (автоматизированных действий при соответствующей двигательной установке) в сочетании с начальной информацией, а также – текущей (об изменениях внешних и внутренних условий). Координационная сложность решения двигательной задачи – придания мячу определенной скорости и угла вылета заключается в необходимости обеспечить для этого:

1. Определенные пространственно-временные и динамические характеристики предупредительного движения руки.
2. Определенные пространственно-временные характеристики предупредительного движения мяча.
3. Согласование этих движений в пространстве и во времени.
4. Определенные динамические характеристики ударного контакта руки с мячом.

Однако следует обратить внимание и на такие факторы, которые создают лимит времени спортигровика, помимо правил игры. К ним, прежде всего, относятся реализация индивидуальных, групповых и командных тактических замыслов в нападении, направленных на опережение действия соперника в обороне, своевременная организация защитных действий своей команды, выход к мячу разводящего игрока, страховка, а также сила земного притяжения, воздействующая как на высоту прыжка спортсмена, так и на продолжительность полета мяча в пространстве. Так, за время падения мяча после подброса его на 0,5-1 м выше головы для выполнения подачи, игрок должен успеть произвести замах и в нужный момент ударить по летящему мячу. Этот навык сам по себе не вырабатывается, а является итогом целенаправленной тренировки.

Еще более сложна временная структура действий нападающего в волейболе, которому требуется согласовать целый комплекс движений (таких как разбег, прыжок, замах и удар) с летящим мячом и при «прострельных» передачах сделать это как можно быстрее, чтобы опередить подготовку и выполнение блокирования командой соперника.

Таким образом, астрономическое время играет в спортивных играх существенную роль, определяя направление развития игровой тактики и ставя определенные задачи перед тренировочным процессом.

Игровые действия спортигровиков имеют и не могут не иметь пространственные ограничения. Не допускается, в частности, касания мяча к полу или стенам зала, при игре

в волейбол и волана при игре в бадминтон, а игроку находиться во время игры на площадке соперника. Строго регламентируется высота сетки и место подачи мяча, размеры площадки и сетки.

Теннисист, гандболист, баскетболист должен уметь играть в любой части площадки, а волейболист, согласно правилам игры, должен последовательно (после переходов) располагаться в определенной расстановке.

В ходе игры мяч перемещается во всех трех измерениях пространства. Например, передача мяча в футболе, баскетболе, гандболе и волейболе производится из глубины площадки, а затем по низкой, средней или высокой траектории на различные расстояния партнерам.

Выполняя всевозможные тактические действия в нападении и в защите, игроки команды перемещаются, как правило, в строго определенной последовательности, согласовывая свои действия друг с другом, с летящим мячом и в зависимости от действий соперников. При этом, естественно, создается пространственно-временная структура игры. Однако даже самые лучшие тактические замыслы будут разрушаться, если пространственно-временные структуры, лежащие в их основе, не будут отработаны заранее в процессе тренировки. И эти схемы должны быть не только многогранны, но и гибки. Игроки должны быть готовыми действовать не только по заранее задуманному плану, но и творить во время игры, правильно действовать в самых непредвиденных ситуациях.

В силу этого, тренировка должна быть максимально приближена к реальным условиям соревнования. В связи с чем пространственно-временная структура тренировки является синтезом структуры, как своей команды, так и команды соперника.

Таким образом, роль тренировочного процесса чрезвычайно велика, так как именно в нем отрабатываются пространственно-временные структуры выполнения игровых приемов, отдельных тактических систем и игры в целом.

Учебно-тренировочный процесс в спортивных играх отличается определенной сложностью из-за специфичности и многообразия технических приемов. Специфичность заключается в том, что с самого начала обучения отдельным техническим приемам занимающимся приходится выполнять их в условиях, приближенных к игровым, при кратковременном соприкосновении с летящим мячом (воланом) без предварительной его обработки. Помимо этого спортигровикам при выполнении технического приема в короткий отрезок времени приходится решать несколько двигательных задач с одновременным проявлением скоростных, силовых и динамических дифференцировок.

Качественное и четкое выполнение технических приемов, требуемое правилами игры при дефиците времени, как раз и является той специфической особенностью, с которой сталкиваются начинающие спортигровики.

В условиях непрерывно меняющихся ситуаций от игроков требуется:

1) находиться в постоянной готовности к выполнению игровых приемов;

2) мгновенно оценивать создавшуюся обстановку – направление и скорость полета мяча (шайбы), расположение партнеров и соперников, быть готовым к быстро меняющимся ситуациям на площадке;

3) быстро переместиться и своевременно занять исходное положение до касания мяча (шайбы);

4) выполнить игровой прием наиболее рациональным способом, строго по заданию, в соответствии с тактическим планом игры.

В процессе спортивной подготовки у игроков формирование умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств достигается неоднократным повторением упражнений, которые в свою очередь оказывают воздействие на функционирование всех органов и систем.

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения и совершенствования технических приемов в спортивных играх методика технической подготовки включает четыре этапа.

Общее ознакомление с техническим приемом. Оно предусматривает создание у занимающихся глубокого и четкого представления об изучаемом упражнении путем рассказа, показа или демонстрации кинограмм. Цель объяснения заключается в том, чтобы занимающиеся поняли основное назначение технического приема, особенности и технику выполнения, а также тактическое применение его в игре. Рассказ отличается лаконичностью, чёткостью и краткостью изложения. Приступая к разучиванию новых технических приемов, занимающимся сразу не говорят о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. В этом случае начинающие игроки чаще всего повторяют именно их. Лучше показать игрокам отлично выполненное упражнение, а на ошибки указывают только по мере их появления.

Учитель (преподаватель, тренер) в течение занятия неоднократно прибегает к демонстрации техники того или иного технического приема. Все движения он выполняет предельно четко и в том же темпе, какой применяется в игре. До показа обращают внимание занимающихся на то, в каких условиях и когда данный прием применяется. Показ упражнения или технического приема исполняется столько раз, сколько необходимо для создания правильного представления о нем. Важно помнить, что новички не всегда сразу могут детально воспроизвести показанное упражнение. Поэтому лучше, если показ сопровождается объяснением.

Выполнение технического приема в упрощенных условиях. Ряд технических приемов в спортивных играх отличается сложностью выполнения и поэтому их невозможно разучивать сразу в двусторонней игре. В этом случае рекомендуется изучать технические приемы предварительно в упрощенных условиях: при содействии партнера, используя дополнительное оборудование и тренажеры.

Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым. Как только занимающиеся научатся выполнять технический прием в упрощенных условиях учитель (преподаватель, тренер) несколько усложняет упражнение.

Спортсмены обучаются выполнению технических приемов из различных исходных положений, в неожиданно меняющихся условиях, в единоборстве с соперником. В результате многократного выполнения упражнений навыки совершенствуются и доводятся до автоматизма.

Совершенствование технического приема в групповых упражнениях и в игре. Основной задачей, которая стоит перед учителем (преподавателем, тренером), является привитие занимающимся навыков и умений выполнения технических приемов во взаимодействии с партнерами в групповых и командных упражнениях. Спортсмены, участвуя в двусторонней игре, обучаются индивидуальному и командному ведению борьбы, выполняют технические приемы наиболее рациональным способом в зависимости от игровой ситуации и тактического плана игры.

Планирование и методика занятий в спортивных секциях более подробно изложены в изданных учебных пособиях по видам спорта.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Какие виды спорта относятся к циклическим?
2. В чём особенность занятий циклическими видами спорта?
3. Какое воздействие на организм оказывают занятия циклическими видами спорта?
4. Какие физические качества преимущественно развивают циклические виды спорта?
5. В каких пределах выполняется работа по умеренной, большой и субмаксимальной мощности в циклических видах спорта?
6. Характеристика ациклических видов спорта.
7. Какое воздействие на организм оказывают занятия ациклическими видами спорта?
8. Какие физические качества преимущественно развивают ациклические виды спорта?
9. Чем характеризуются занятия спортивными играми, какие физические и психические качества они развивают?
10. В чём специфичность спортивных игр при формировании техники (этапы технической подготовки)?

Рекомендуемая литература

1. Декоев, О.А. Особенности взаимовлияния моторики и свойств темперамента у юных спортсменов в циклических и сложно-координационных видах спорта / О.А. Декоев // Международная научно-практическая конференция «Современные проблемы физической культуры и спорта»: материалы конференции. – СПб, 2008. – С. 115–117.
2. Кашуба, В.А. Совершенствование техники двигательных действий квалифицированных спортсменов в видах спорта с циклической структурой движения / В.А. Кашуба, Ю.В. Литвиненко // Научно-практические проблемы спорта высших достижений: материалы Международной конференции. – Минск: НИИ ФКиС Республики Беларусь, 2008. – С. 86–90.
3. Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: материалы Международной научно-практической конференции, 24–26 декабря 2009 г. / Под ред. Г.Н. Греца, Т.М. Брук. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – С. 231.
4. Филлипович, Л.В. Количественные критерии психологической подготовленности спортсменов в циклических и ациклических видах спорта / Л.В. Филлипович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Материалы конференции по итогам научно-исследовательской и учебно-методической работы за 1994 г. – Минск, 1995. – С. 55–56.

РАЗДЕЛ 3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Дополнительное образование по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» является составной частью системы ФВ, объединяющее урочные, внеурочные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями. Основная цель внешкольных форм занятий состоит в создании условий, способствующих реализации не только физических, но и духовных способностей ребенка, самоопределения на основе его интересов и склонностей в области ФК. Это выражается в углублении знаний, расширении арсенала двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, а также достижении более высокого уровня развития двигательных способностей и нравственных качеств личности. Достижение данной цели возможно при решении задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому ФР;
- расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в занятиях «спортом для всех»;
- приобретение необходимых знаний в области ФКиС;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, развития физических качеств, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Отличительной особенностью дополнительного образования по ФВ является абсолютная добровольность при выборе характера и вида деятельности.

Дополнительное образование по ФВ в рамках концепции общего физкультурного образования детей и молодежи осуществляют учреждения дополнительного образования, чьей целью является организация объединений по интересам: кружков, клубов, секций, студий для детей и молодежи. Объединения по интересам могут быть одновозрастными и разновозрастными и создаваться для работы с постоянным и переменным составом учащихся.

В сфере ФВ дополнительное образование учащихся осуществляют:

- Дворцы и Дома детей и молодежи, ЦВР;
- ФСЦДМ, ДЮК;
- ДЮСШ;
- добровольные спортивные общества;
- спортивные базы (стадионы, катки, плавательные бассейны и т.д.);
- детские экскурсионно-туристские станции;
- парки культуры и отдыха;
- городские и загородные лагеря разного типа.

Дворцы и Дома детей и молодежи, ЦВР являются центрами дополнительного образования и осуществляют организацию клубов, секций,

студий, мастерских, лабораторий, хоров, ансамблей, театров, кружков, в том числе и в сфере ФК во внеурочное время. Целью работы данных учреждений дополнительного образования ставится организация досуга детей и молодежи, а также удовлетворение потребностей учащихся в самореализации в той или иной сфере деятельности. Дворцы и дома детей и молодежи проводят туристскую и краеведческую работу, военно-спортивные мероприятия, организуют работу секций по шахматам, шашкам, настольному теннису и др. Детские экскурсионные станции наряду с экскурсиями организуют походы школьников во время летних и зимних каникул.

ФСЦДМ, ДЮК являются учреждениями дополнительного образования. Их работа направлена на организацию занятости детей во внеурочное время, укрепление здоровья, всестороннее ФР, формирование у них ЗОЖ. Являясь доступным и профильным учреждением (центры создаются в каждом административном центре и районе), центр предоставляет возможность реализации потребностей в области ФКиС.

В *ФСЦДМ* организуются кружки по различным видам спорта. Занятия проводятся квалифицированными педагогами и организуются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

ДЮСШ, спортивные секции при добровольных спортивных обществах являются учреждениями дополнительного образования и создаются отделами образования и добровольными спортивными обществами. Основная задача этих школ – проведение воспитательной и оздоровительной работы с детьми и молодежью, подготовка юных спортсменов массовых и высших разрядов. Здесь осуществляется подготовка резерва для национальных спортивных команд.

Проблема *ДЮСШ* и спортивных секций при добровольных спортивных обществах заключается в ранней спортивной специализации, что нередко приводит к одностороннему развитию. Еще в 1938 г. В.В. Гориневский¹ писал: «Всякая ранняя специализация может создать непреодолимые затруднения для дальнейшего правильного развития человека и при попытках достигнуть общего гармонического развития человека она может послужить тормозом. Воспитывая отдельные способности ребенка, мы можем достигнуть более заметных, более блестящих результатов в каком-нибудь направлении, но упустим время для гармонического развития. Это ложный путь в воспитании ребенка, создающий односторонних людей. Специализация в каких-нибудь движениях, да и во всякой работе пригодна для организмов окрепших и уже более или менее гармонично развитых». Исходя из вышесказанного необходимо:

– начальный этап приобщения к спорту начинать по принципу общеразвивающей тренировки, сначала широкая ОФП, затем многоборная тренировка, а уже только затем узкая спортивная специализация;

– на начальном этапе занятий вводить образовательную составляющую;

– соблюдать принцип постепенности наращивания нагрузок и отказаться от достижения максимальных результатов путем форсирования подготовки;

– для различных этапов спортивной специализации в детско-юношеском спорте применять оптимальное соотношение средств ОФП и СФП;

– на начальных этапах спортивной тренировки отказаться от использования интервальных методов и предельных отягощений;

¹ Гориневский, В.В. Избранные произведения. Т.1. / В.В. Гориневский. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 318 с.

–осуществлять постоянный врачебно-педагогический контроль.

На *спортивных базах (стадионах, катках, плавательных бассейнах)* организуют работу по оказанию услуг населению в сфере ФК (в том числе и на платной основе) путем организации физкультурно-оздоровительных занятий.

Детские экскурсионно-туристские станции организуют экскурсии и походы школьников во время летних и зимних каникул. Походам предшествует заблаговременная работа по обучению соответствующим умениям, необходимым в походе (умению ставить палатки, разжигать костер, укладывать рюкзак), осуществляется обучение правилам обеспечения безопасной жизнедеятельности: изучение правил питьевого режима, оказание первой помощи, санитарно-гигиенические правила в условиях пребывания на природе. Проводится также работа, направленная на формирование двигательных умений и навыков: умение передвигаться по пересеченной местности, преодолевать препятствия, ориентироваться в пространстве, преодолевать утомление, осуществлять подъем и перемещение тяжестей и т.д.

В *парках культуры и отдыха* организуют работу спортивных секций для школьников (например, по шахматам и шашкам), проводят различные массовые мероприятия, игры детей на спортивных площадках, а также конкурсы на призы известных спортсменов, занимаются пропагандой ЗОЖ.

Сегодня в рамках организации дополнительного образования по ФВ детей и молодежи существуют разнообразные формы физкультурно-спортивной активности и их престижности. В связи с этим перед молодыми людьми зачастую встает проблема выбора предмета спортивной специализации. Ранее существовала централизованная система отбора. Талантливых детей, участвовавших в районных или городских соревнованиях, отслеживали тренеры по видам спорта и приглашали в спортивные секции для дальнейших занятий. Сейчас данная практика частично утеряна и подростки вынуждены сами определяться с выбором характера физкультурно-спортивной активности. Ситуация осложняется и тем, что переход к рыночной экономике затронул и сферу детско-юношеского спорта, переведя большинство секций на платную основу, что существенно снизило возможности занятий подростков избранным видом физкультурно-спортивной активности.

Городские и загородные лагеря разного типа носят оздоровительную, образовательную, военно-патриотическую и спортивно-тренировочную направленность. В загородных лагерях проживание, отдых, оздоровление и обучение проводится вне дома, в специально созданных заведениях, расположенных за пределами города.

Городские лагеря создаются в городах и населенных пунктах государственными учреждениями образования и учреждениями дополнительного образования.

ФВ в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребывания в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню ФР и физической подготовленности.

Работа по ФВ в оздоровительном лагере способствует формированию у детей моральных и волевых качеств, воспитанию любви к Отечеству, чувства патриотизма.

Мероприятия по ФВ являются неотъемлемой частью режима лагеря и организуются:

- в соответствии с возрастом детей (7–8, 9–10, 11–12, 13–14, 15 лет);
- в соответствии с состоянием здоровья (основная, подготовительная и специальная медицинские группы), ФР и уровня физической подготовленности;
- в соответствии с запросами, интересами и потребностями детей;
- в соответствии с материально-техническими возможностями и традициями лагеря.

Общее руководство физкультурно-оздоровительной работой в оздоровительном лагере осуществляет начальник лагеря, ему помогают старший вожатый и врач. Работу по ФВ проводят физкультурный руководитель лагеря, инструктор по плаванию, вожатые и воспитатели отрядов.

Физкультурно-оздоровительная работа в лагере согласуется с врачом и предусматривает следующие мероприятия:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- закаливающие процедуры;
- занятия физкультурой в отрядах и звеньях, секциях, обучение плаванию;
- прогулки, экскурсии и походы с играми на местности;
- спортивные соревнования и праздники.

Утренняя гигиеническая гимнастика проводится ежедневно и включает комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: мячами, обручами, скакалками, флажками и т.п. Для создания эмоционального фона используется музыкальное сопровождение.

В небольших оздоровительных лагерях, при незначительной разнице в возрасте детей разных отрядов, утренняя гигиеническая гимнастика проводится одновременно со всеми детьми под руководством инструктора физкультуры. В больших оздоровительных лагерях утренняя гигиеническая гимнастика проводится отдельно по отрядам под руководством вожатых, прошедших соответствующий инструктаж, или по группам отрядов, состоящих из детей младшего, среднего и старшего школьного возраста под руководством инструкторов физкультуры.

Закаливающие процедуры организуются в форме принятия воздушных и солнечных ванн, проводимых ежедневно (если позволяют погодные условия) перед обедом в виде обтираний или обливаний, проводимых в комплексе с утренней гигиенической гимнастикой и купанием. Купание детей дифференцируют на: не умеющих плавать (резвятся в воде и овладевают действиями, приучающими их не бояться воды) и умеющих плавать (овладевают плавательным навыком способа «кроль»).

Занятия физкультурой в отрядах и звеньях, секциях, обучение плаванию: занятия ФК проводятся три раза в неделю по 90 мин под руководством отрядных вожатых или физрука лагеря. Содержанием являются разнообразные подвижные и народные игры, занятия по туризму, обучение плаванию (проводит инструктор по плаванию), занятия бегом, прыжками и метаниями.

Секционная работа по ФКиС осуществляется в форме организации секций по различным видам спорта: настольный теннис, городки, стрельба из

лука, игровые виды спорта и т.д. Занятия в секциях проводятся в послеобеденное время.

К занятиям в секциях допускаются дети основной, подготовительной и ПМГ без ограничения в состоянии здоровья.

Прогулки, экскурсии и походы с играми на местности. Туристские походы проводятся один-два раза за каждую смену в соответствии с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися (утверждена приказом Министерства образования Республики Беларусь 03.12.2002 г. № 50).

Туристские походы могут быть однодневными и многодневными.

В однодневном туристском походе могут участвовать дети, прошедшие соответствующую подготовку и медицинский осмотр. Учитывая возраст детей, рекомендуется следующая длительность пешеходных переходов в течение одного дня и максимальный вес снаряжения (Табл. 11):

Таблица 11. Длина переходов и вес снаряжения для детей в соответствии с возрастом

| Дети (лет) | Длина перехода (км) | Вес снаряжения мальчики/девочки (кг) |
|------------|---------------------|--------------------------------------|
| 6–10 | до 6 | 2/2 |
| 11–13 | до 12 | 3/3 |
| 14–16 | до 15 | 5/4 |

Для детей 6–10 лет туристские походы проводят в форме прогулки в лес, на луг, в парк, во время которых проводятся увлекательные подвижные игры, эстафеты.

Для детей 11–16 лет разрабатываются специальные маршруты, после преодоления которых проводятся соревнования по проверке туристских навыков. Программа соревнований составляется из следующих заданий (по выбору):

- укладка рюкзака;
- установка палатки;
- заготовка топлива и разжигание костра;
- хранение снаряжения, одежды;
- охрана природы, умение правильно хранить продукты и др.;
- конкурсы на лучшую туристскую песню, газету, зарисовку, определение погоды;
- элементы спортивного ориентирования, движение по азимуту.

Итоги соревнований по туристским навыкам подводятся руководителем похода на общем собрании, а материалы похода оформляются и вывешиваются на спортивном стенде.

Спортивные соревнования и праздники в оздоровительных лагерях планируются и проводятся на каждую смену. Продолжительность мероприятий для детей 6–10 лет варьируется в пределах одного-двух часов, для детей 11–16 лет в пределах двух-трех часов. При разработке тематик физкультурно-оздоровительных мероприятий учитываются возраст учащихся, климатические и погодные условия, традиции лагеря, наличие спортивных сооружений, оборудования и инвентаря. Акцент делается на массовые игровые виды спорта с целью привлечения возможно большего числа участников.

Для детей 6–10 лет рекомендуется проводить спортивно-массовые мероприятия в виде: «Вас вызывает Спортландия!», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», а также различные конкурсы и викторины.

Для детей 11–16 лет рекомендуется включать в содержание праздников подвижные, народные и спортивные игры, игры на местности, туристские походы, открытые старты (дни

рекордов) на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и т.д. В рамках физкультурно-спортивных мероприятий рекомендуется проводить соревнования среди отрядов по упрощенным правилам футбола, баскетбола, пионербола с включением юмористической составляющей, с целью создания шоу-игры. Например «Футбол в юбках», «Баскетбол в мешках», «полотенцебол» и т.д.

В оздоровительных лагерях спортивные соревнования проводятся в виде спартакиад, фестивалей, спортивных игр (комплексные спортивные соревнования) или чемпионатов. По характеру их проведения могут быть: личные, в которых определяются места, занятые отдельными спортсменами; лично-командные, в которых, помимо личного первенства, определяются места, занятые командами спортсменов; и командные, в которых определяются только места, занятые командами спортсменов. Спортивные соревнования проводятся отдельно среди спортсменов и команд спортсменов по полу и возрастным группам. В отдельных случаях могут быть смешанные команды спортсменов по полу и возрасту, если это предусмотрено правилами соревнований, либо положением о соревновании по виду спорта.

В соответствии со спортивными и общепедагогическими требованиями для проведения спортивных соревнований разрабатывается *положение*, а для физкультурно-оздоровительных мероприятий – *сценарий* или *сценарный план*.

Положение о спортивном соревновании должно включать следующие разделы:

- общие положения;
- время и место проведения соревнований;
- участники соревнований;
- программа соревнований;
- условия проведения соревнований и определения победителей;
- награждение победителей соревнований;
- заявки на участие в соревнованиях.

Сценарии или сценарные планы физкультурно-оздоровительных мероприятий значительно отличаются от положения о спортивном соревновании. В них указываются:

- описание организации начала мероприятия (например, торжественное построение оздоравливающихся в лагере, подъем флага под гимн Республики Беларусь, вступительное слово представителя администрации лагеря, представление членов жюри, выступления знаменитых спортсменов, родителей, приглашенных и т.п.);
- перечень участвующих команд, их капитаны;
- порядок участия команд в конкурсах и прохождения этапов эстафет;
- место и время показательных выступлений лучших спортсменов лагеря, номера художественной самодеятельности и т.п.;
- описание организации закрытия мероприятия, включающее: торжественное построение, заключительное слово председателя жюри, подведение итогов мероприятия, награждение победителей, призеров, и т.п.

ФВ школьника в семье

Наиболее типичными формами ФВ в семье являются:

- утренняя гигиеническая гимнастика (решает преимущественно гигиенические задачи);
- физкультурные минутки и паузы, практикуемые во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30–35 мин работы с учащимися младших классов и 40–45 мин с учащимися средних и старших классов;

– активный отдых и игры в свободное время на свежем воздухе. В среднем от 1,5 до 3 часов ежедневно. Он может включать катание на велосипеде, роликовых коньках, пешие и лыжные прогулки, игры во дворе и т.д.;

– семейные походы, прогулки, активный отдых на природе. Отличительной особенностью данной формы занятий является активное взаимодействие ребенка и родителей, что способствует созданию благоприятного климата в семье;

– индивидуальные занятия физическими упражнениями в домашних условиях. Предполагается наличие оборудованного спортивного уголка, спортивных снарядов или специально отведенного в доме места для занятий физическими упражнениями;

– закаливающие процедуры и самомассаж.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Какие задачи решаются в системе дополнительного образования?
2. Какие организации осуществляют дополнительное образование по ФВ?
3. Каковы основные проблемы детско-юношеского спорта?
4. Какие мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе проводятся в оздоровительных лагерях?
5. Каково содержание занятий ФК в отрядах и звеньях?
6. Какие формы ФВ используются в семье?

Рекомендуемая литература

1. Ахметшина, Э.И. Педагогические условия совершенствования процесса формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов. дис. / Э.И. Ахметшина. – Йошкар-Ола, 2006. – 104 с.
2. Буданова, Г.С. Летняя страна детства. / Г.С. Буданова. // Народное образование. – 2001.– № 3.– С. 26–34.
3. Грачев, О.К. Физическая культура детей школьного возраста / О.К. Грачев. – М.: МарТ, 2006. – 510 с.
4. Матвеев, А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / А.П. Матвеев. – М.: СПРИНТ, 1997. – 120 с.
5. Трушкин, А.Г. Физкультурно-оздоровительная работа в летних лагерях / А.Г. Трушкин. – М.: ИКЦ «МарТ», 2006. – 199 с.

РАЗДЕЛ 3.5. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Образовательная функция ФВ обусловлена как теоретическими, так и практическими факторами в совокупности с творческой и познавательной деятельностью. Следовательно, характеристика ФК студента не будет достаточно полной только при рассмотрении и анализе двигательных действий.

Весьма чёткая позиция по этому вопросу изложена А.М. Максименко, который поясняет, что «В постижении смысла ФК происходит парадоксальная ситуация. Оказывается, чем чаще на обыденном, житейском уровне мы пользуемся термином «физическая культура», тем *дальше удаляемся в понимании её истинной сущности*»¹.

Курс ФВ в непрофильных (нефизкультурных) высших учебных заведениях предполагает достаточно широкий спектр понятийного аппарата. Проблема определения понятий всегда актуальна, поскольку обусловлена динамизмом развития общества, новыми достижениями науки и практики, инновационными педагогическими технологиями, созданием научных концепций в конкретной деятельности, социальным и духовным опытом человека.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования ФК личности студента-выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Актуальность ФК как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в УВО является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств ФКиС для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности².

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник вуза должен:

знать:

- роль ФК в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области ФКиС;
- теоретико-методические основы ФК и ЗОЖ;

¹ Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М. Физическая культура, 2005. – С. 10.

² Физическая культура: типовая учебная программа для высш. учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.

- основные достижения Республики Беларусь в области ФКиС;
- гигиенические и организационные основы занятий ФКиС;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Для реализации обозначенной выше цели предполагается решение следующих *задач*:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей ФК в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ ФК и ЗОЖ;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к ФК, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использование средств ФКиС для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей ФК.

Структура содержания учебной дисциплины

Структурирование содержания учебной дисциплины осуществляется посредством выделения в нём укрупнённых дидактических единиц (модуль, раздел) и включает: введение в дисциплину, разделы (модули), темы учебных занятий, заключение. Изучение дисциплины «Физическая культура» рассчитано на 560 учебных часов, из них 16 лекционных и 544 практических часов занятий.

Содержание учебной программы основывается на следующих концептуальных позициях:

- общеобразовательной направленности процесса ФВ;
- интегративности функций ФК;
- системности учебно-воспитательного процесса;
- профессионально-прикладной направленности ФВ;
- нормативном и методическом обеспечении образованности студентов в области ФКиС;
- этапной и итоговой аттестации студентов по ФК.

Программный материал по ФВ базируется на приоритетных компонентах ФК, ее материальных и личностных ценностях, формирующих содержательную направленность обучения, воспитания и образования студента.

Функции ФВ студента, отражаемые в учебной программе, представляют собой ряд методически обоснованных аспектов:

а) *организационный*, предусматривающий обеспечение реальных условий и возможностей студенту для занятий ФВ и спортом в любой, определенной для данного УВО (региона), форме;

б) *преобразовательный*, направленный на повышение и укрепление необходимого уровня физического здоровья, ФР и подготовленности, обеспечивающий формирование профессионально-личностных качеств средствами ФК;

в) *образовательный*, позволяющий расширить и совершенствовать знания студентов в сфере ФКиС, а также использовать полученные знания и умения в профессиональной деятельности и жизни;

г) *социальный*, роль которого обусловлена первичной и последующими стадиями социализации, позволяющий обеспечить «вхождение» студента в систему новых и специфических отношений для приобретения физкультурных ценностей и формирования ФК;

д) *творческий*, в результате которого происходит деятельностное самоопределение личности, приобретение опыта творческой деятельности, развитие индивидуальных способностей на основе устойчивой мотивации и положительных отношений к ФК.

В целом, сущность общих положений программы состоит в *образовании структурных компонентов*, наиболее значимых при формировании ФК студента. Однако, специфика данного процесса требует от создателей программы уточнения целевой установки, характеристики организации учебного процесса, конкретизации средств ФК, разработки критериев успеваемости в каждом учебном отделении, научно-обоснованных методов и способов контроля за состоянием здоровья студента и т.д.

Организационно-методическая часть программы, как обобщающая организационные и методические формы построения учебного процесса, включает общие положения, закономерности, принципы теории и методики ФВ и вузовского образования и более подробно раскрывает структуру и содержание учебного материала по следующим позициям.

По каждому учебному разделу (модулю) в соответствии с его целями и задачами преподавателем (кафедрой) проектируются и реализуются определенные педагогические технологии. В числе наиболее перспективных и эффективных современных инновационных образовательных систем и технологий, позволяющих реализовать компетентностный подход в учебном процессе по ФВ, выделяют: учебно-методические комплексы, вариативные модели управляемой самостоятельной работы студентов, блочно-модульные, модульно-рейтинговые, информационные технологии.

Содержание типовой учебной программы по ФК соответствует распределению студентов по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное (включая группы лечебной ФК), спортивное.

Кафедры ФВиС УВО разрабатывают рабочие учебные программы по ФК на основании типовой программы с учетом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения. Рабочие учебные программы отражают специфику профиля УВО, специальности, собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта профессорско-преподавательского состава.

На основании требований типовой учебной программы разрабатываются тематические планы для всех учебных отделений (Табл. 12, 13), по общетеоретическому курсу (Табл. 14), по внеурочным формам занятий (Табл. 15) и по тематике практических занятий (Табл. 16).

Таблица 12. Примерный тематический план* (основное, подготовительное и специальное учебные отделения)

| Название отделений (модулей) | Количество аудиторных часов | | | |
|------------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------------|---------------|
| | Курс | Лекции** (часов) | Практические занятия*** (часов) | Всего (часов) |
| Основное отделение | I | 6 | 134 | 140 |
| | II | 6 | 134 | 140 |
| | III | 2 | 138 | 140 |
| | IV | 2 | 138 | 140 |
| Итого часов | | | | 560 |
| Подготовительное отделение | I | 6 | 134 | 140 |
| | II | 6 | 134 | 140 |
| | III | 2 | 138 | 140 |
| | IV | 2 | 138 | 140 |
| Итого часов | | | | 560 |
| Специальное отделение | I | 6 | 134 | 140 |
| | II | 6 | 134 | 140 |
| | III | 2 | 138 | 140 |
| | IV | 2 | 138 | 140 |
| Итого часов | | | | 560 |

* 70 часов по курсу физической культуры включаются в сетку установленного максимально допустимого количества часов аудиторной недельной нагрузки студентов: по 1 часу в неделю на 1–2 курсах. 490 часов реализуются сверх установленного максимально допустимого количества часов аудиторной недельной нагрузки студентов: по 3 часа в неделю на 1–2 курсах и по 4 часа в неделю на старших курсах, кроме выпускного.

** Курс по теоретико-методическим основам физкультурно-спортивной деятельности и ЗОЖ.

*** Практические занятия предусматривают освоение знаний, двигательных умений и навыков, формирование у студентов опыта реализации физкультурно-оздоровительных и тренировочных программ.

Таблица 13. Спортивное учебное отделение****

| № п/п | Спортивная квалификация | Наполняемость учебных групп (чел.) | Количество учебных часов в неделю | Количество учебных часов в год (не более) |
|-------|--|------------------------------------|-----------------------------------|---|
| 1. | Группы спортивного совершенствования (мс, кмс) | 6–8 | 14–16 | 560 |
| 2. | Учебно-тренировочные группы (кмс, 1 разряд) | 8–10 | 12–14 | 480 |
| 3. | Учебно-тренировочные группы (1–2 разряд) | 10–12 | 10–12 | 360 |
| 4. | Учебно-тренировочные группы (2–3 разряд) | 12–15 | 6–8 | 240 |
| 5. | Группы спортивной специализации | 15 | 6 | 210 |

| | | | | |
|----|---------------------|------------------------|------|----------------------------------|
| 6. | Игровые виды спорта | Двойной игровой состав | 6–16 | согласно спортивной квалификации |
|----|---------------------|------------------------|------|----------------------------------|

**** Функционирует на всех курсах и факультетах в соответствии с приложением к Инструкции о работе кафедр физического воспитания и спорта УВО.

Планирование в спортивном учебном отделении осуществляется с учетом спортивной квалификации студентов и видов спорта. В группах спортивного отделения могут заниматься одновременно студенты разных курсов и факультетов.

Таблица 14. Общеакадемический курс по дисциплине «ФК» (для всех учебных отделений)

| Курс | Название темы | Примерное количество часов |
|-------|---|----------------------------|
| I | 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. | 2 |
| | 2. Основы ЗОЖ. | 2 |
| | 3. Естественно-научные основы ФВ. | 2 |
| II | 4. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма. | 2 |
| | 5. Основы методики самостоятельных занятий. | 2 |
| | 6. ФКиС как общественное явление. | 2 |
| III | 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 2 |
| IV | 8. ФК в научной организации труда. | 2 |
| Итого | | 16 |

Таблица 15. Урочные и внеурочные занятия

| Формы | Содержание |
|--|---|
| Академические (аудиторные) занятия в сетке учебного расписания. | Теоретические занятия (лекции, методические уроки, консультации), практические (учебные занятия, зачетные соревнования, контрольное тестирование и соревнования по избранному виду спорта). |
| Внутривузовские спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные соревнования по календарю спортивного клуба. | Туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления, внутривузовские спартакиады, студенческие игры, чемпионаты Республики Беларусь, универсиады и т.д., проводимые Республиканским центром физического воспитания и спорта учащихся и студентов, администрацией УВО, спортивным клубом. |
| Самостоятельные занятия для студентов с низким уровнем физического состояния и студентов СМГ. | Оздоровительные (групповые, индивидуальные) занятия при методическом руководстве преподавателя кафедры физического воспитания и спорта. |

Таблица 16. Тематика практических занятий для групп основного учебного отделения (% от общего объема часов на курсе)

| Содержание | Курсы | | | |
|---|-------|----|-----|----|
| | I | II | III | IV |
| Общая физическая подготовка (развитие физических качеств). | 30 | 30 | 20 | 15 |
| Специальная физическая подготовка. | 20 | 20 | 20 | 15 |
| Виды спорта (гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные игры и эстафеты). | 30 | 30 | 35 | 40 |

| | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). | 10 | 10 | 15 | 20 |
| Современные оздоровительные системы. | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Контроль в процессе занятий физическими упражнениями. | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Итого | 100 | 100 | 100 | 100 |

Содержание практических занятий по дисциплине «Физическая культура»

Урочные занятия состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов занятий. В начале занятий, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы в течение 5–15 мин.

Методический раздел практических занятий направлен на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

Учебно-тренировочные занятия направлены на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков ППФП в соответствии с требованиями специальности.

Внеурочные занятия:

– физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные плавание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках и др.);

– занятия в спортивных секциях, туристических клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах ОФП и СФП на платной основе.

Внеурочные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Руководство, контроль и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр ФВ и спорта (Табл. 15).

Общая и специальная ФП

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств ОФП и СФП, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения, набегания.

Бег: обычный, семенящий, трусцой, поднимая бедро, захлестывая голень и т.п. Контрольные старты: 100 м, 500 м, 1000 м. Бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Выносливость. Оздоровительный бег и лыжная подготовка. Комплексы общих и специальных упражнений средневека, стайера. Освоение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов. Освоение техники лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и лыжам. Выполнение упражнений с различными усилиями в умеренном темпе продолжительностью до 10–15 мин и 18–25 мин.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением, широкие махи и т.д. Выполнение упражнений из статических положений с максимальной амплитудой.

Ловкость и координация движений. Гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Выполнение однотипных и разнотипных упражнений в усложненных условиях. Подвижные и спортивные игры. Комплексные эстафеты (с элементами прыжков, бега, метаний, кувырков и т.д.), имитационные и отвлекающие действия. Общеразвивающие упражнения в ходьбе на носках, на пятках, по гимнастической скамейке (узкой рейке), бревну с различным положением рук. Изометрические упражнения, формирующие статическое равновесие. Совершенствование равновесия при катании на лыжах, коньках, езде на велосипеде, роликовых коньках и т.д.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу КТ.

Элементы тяжелой атлетики. Общеразвивающие и специальные упражнения тяжелоатлета. Комплексы упражнений для основных мышечных групп. Освоение техники силовых движений – толчок, рывок.

Элементы гиревого спорта. Общеразвивающие и специальные упражнения. Освоение техники рывка и жима гири, освоение комплексов упражнений оздоровительно-силовой и тренировочной направленности.

Элементы атлетической гимнастики. Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (эспандеры, амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса. Освоение комплексов упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.

Диагностика социально-личностных компетенций студентов

1. Требования к осуществлению диагностики:

– определение объекта диагностики;

- выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;
- оценивание результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

2. *Шкалы оценок.* Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям (модулям), осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

Общая оценка успеваемости по ФВ студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности).

Критерии успеваемости:

- *организационный* – это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и ФОМ, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- *общеобразовательный* – усвоение студентом физкультурных знаний;
- *методический* – оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе ФВ средств и методов ФКиС;
- *практический* – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств ФК, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольных нормативов физической подготовленности.

3. *Критерии оценок.* Для оценки учебных достижений студентов используются критерии в соответствии с Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 130 от 27.12.2006 г.

4. *Диагностический инструментарий.* Для диагностики сформированности компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и ФР, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и УФЗ с целью разработки и внедрения в учебный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;

– формирование умений и навыков в ППФП.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

– теоретический раздел проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;

– методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую ФП. При тестировании физической подготовленности (практический раздел) оценка суммируется.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) УВО совместно с кафедрой ФВ и спорта на весь учебный год и утверждается ректором (проректором).

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также студенты, занимающиеся в группах ЛФК при лечебно-профилактических учреждениях, сдают зачет на кафедре ФВ и спорта на основании следующих нормативных требований теории и практики ФВ:

– оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по предмету «Физическая культура»;

– оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по ФК с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;

– написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность ФВ;

– умения проводить функциональные пробы, оценивать ФР студента и вести дневник самоконтроля;

– включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры ФВ и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной ФК.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе, факультете.

Организация самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов организуется кафедрами, преподавателями УВО в соответствии с Положением о самостоятельной работе студентов.

Контроль в процессе занятий физическими упражнениями

Основными видами диагностики являются: врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Цель – способствовать укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию.

Задачи диагностики в ФВ:

1. Систематический врачебно-педагогический контроль физического и функционального состояния студентов, занимающихся ФКиС.

2. Оценка эффективности применяемых средств и методов ФВ.

3. Определение степени соответствия морфофункциональных показателей уровню развития двигательных способностей и физической подготовленности.

4. Прогнозирование оптимальных физических нагрузок и физкультурно-оздоровительных программ на основании результатов тестирования индивидуального физического и функционального состояния студента.

Оценка физического и функционального состояния проводится на основании метода индексов и функциональных проб.

В соответствии с «Кодексом Республики Беларусь об образовании» и Приказом Министра образования Республики Беларусь от 27.05.2013 г. № 405 УВО с целью периодического контроля результатов учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания образовательных программ высшего образования может быть применён промежуточный контроль знаний в текущем семестре, результаты которого учитываются при проведении аттестации по учебной дисциплине.

Содержание учебной дисциплины

Основное учебное отделение

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий или средний уровни физического и функционального состояния своего организма. ФВ студентов в основном учебном отделении решает следующие задачи:

– формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях ФКиС;

– повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;

– подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия ФК.

Подготовительное учебное отделение

Подготовительное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (ФР, физической

подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

- комплексное использование средств ФКиС по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств ФК в оздоровительных целях;
- приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и «пожизненными» видами спорта.

Специальное учебное отделение

Специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния.

Спортивное учебное отделение

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранном видом спорта. При распределении в спортивное отделение учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство ОФП и СФП);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;
- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями УВО для проведения учебно-тренировочного процесса. Студенты групп спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебно-методическим отделом (управлением), деканатом, спортивным клубом приказом (распоряжением) ректора могут быть переведены на индивидуальный

график (план) обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Контрольные вопросы и темы для повторения материала

1. Задачи учебной дисциплины «Физическая культура» студентов.
2. Какими знаниями и умениями должен овладеть студент в процессе ФВ?
3. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».
4. Как оцениваются учебные достижения студентов (шкала оценок, критерии успеваемости)?
5. Какие тесты используются для определения физической подготовленности студентов?
6. Что включает примерный тематический план?
7. Какие упражнения подбираются для развития физических качеств студентов?
8. Диагностика в процессе ФВ, задачи, стоящие перед ней?

Рекомендуемая литература

1. Глазько, Т.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учеб. пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов, В.М. Михаленя. – Минск, 1995. – 122 с.
2. Давиденко, Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник / под общ. ред. Д.Н. Давиденко. – Спб.: СПбГТУ, БПА, 2001. – 366 с.
3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М., 1998. – 480 с.
6. Кодекс Республики Беларусь об образовании. – Минск: Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2011. – 400 с.
5. Кулинкович, Е.К. Здоровый образ жизни как веление времени: методическое пособие / Е.К. Кулинкович. – Минск: БГЭУ, 1998. – 30 с.
6. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжью: учебн. пособие / Р.И.Купчинов – Минск, 2007. – 211 с.
7. Лосева, И.И. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / В.Ф. Свитин, Г.И. Дулькина, Н.А. Кондакова; под общ. ред. И.И. Лосевой. – Мн.: БГЭУ, 2005. – 79 с.
8. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
9. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.
7. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.: ил.
8. Физическая культура: учеб. Пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 3-е изд., доп. и перераб. – Минск: Выш. шк., 2011. – 350 с.: ил.
9. Фурманов, А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособие / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2009. – 495 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

РАЗДЕЛ 3.6. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ФВ направлено на повышение оптимальной ДА, которая является одним из компонентов ЗОЖ.

Всесторонний анализ с использованием современных научных знаний теории систем и управления, ситуационного и функционального подходов к проблеме педагогической деятельности дает достаточно оснований считать, что ФВ и обучение (учение) – два относительно самостоятельных, хотя и взаимосвязанных процесса.

Первый из них (воспитание) связан с развитием человека как целостной личности с ее самопознанием, самосовершенствованием, самореализацией, т.е. фактически с бесконечностью, ибо развивающуюся личность нельзя ограничивать какими бы то ни было временными рамками.

Второй (обучение) связан с конечным кругом тех необходимых для жизни знаний, учений (умений) и навыков, которыми предстоит вооружить занимающихся ФК, спортом и туризмом за время непрерывного образования.

Обучение в процессе ФВ непосредственно связано с воспитательными и оздоровительными задачами. Содержание обучения приобретает характер личностно ориентированного воспитания индивидуальных способностей людей по отношению к педагогическому процессу. Эффективность его повышается в связи с учётом мотивов личностных качеств человека, развитием широкого спектра способностей, в том числе двигательных.

Основатель ФВ П.Ф. Лесгафт¹ писал: «Целью воспитания является физическое и духовное здоровье воспитанника и его человеческое счастье. Задача же образования состоит в том, чтобы выработать в человеке сознательное отношение к своим действиям, ограничить произвол их и развить в человеке стремление к совершенствованию путём постепенного приближения к идеалу».

Целеполагание ФВ направлено на формирование ЗОЖ.

ЗОЖ является исторической, искусственно созданной системой воспитания, направленной на психофизическое формирование человека как основу духовного и умственного развития.

К.Д. Ушинский² писал: «Воспитательная деятельность, без сомнения, принадлежит к области разумной и сознательной деятельности человека, само понятие воспитание есть создание истории, в природе его нет...». Поэтому следует учитывать, что понятия искусственных исторических систем, связанных с человеческой деятельностью, являются субъективными определениями авторов. Субъективное мнение авторов построено, в основном, на интуиции в большей мере, чем на результатах исследований и экспериментов, которые сложно входят в теоретические преобразования понятийного аппарата. Принимая во внимание то, что предмет «Здоровый образ жизни» относительно молодая интегрирующая дисциплина и многие понятия перенесены со смежных наук – медицины, физиологии, психологии, социологии, валеологии, общей педагогики и др., одно и то же определение может быть эффективным в одной системе понятий и неэффективным в другой.

¹ Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений, тт. I-V. – М.: Наука, 1955. – 486 с.

² Ушинский, К.Д. Избранные педагогические сочинения. Под ред. А.И. Пискунова / К.Д. Ушинский. – М.: Педагогика, 1974. – 428 с.

ЗОЖ – такая организация учёбы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счёте, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах.

Сугубо условно все формы поведения отдельного человека, составляющие *ЗОЖ*, распределяют на две группы:

1. Личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма: разумный режим труда (учёбы) и отдыха, удовлетворительные личные жилищно-бытовые условия, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, культура межличностных отношений, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность.

2. Личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями: табакокурением, потреблением алкогольных напитков и психоактивных веществ, хулиганством, нарушением режима сна и питания и др.

Каждый компонент *ЗОЖ* имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности (Рис. 16).

Следует отметить, что структура *ЗОЖ* представляет собой динамичную систему, допускающую изменения и выборочное использование тех или иных ситуаций и компонентов в соответствии с состоянием человека. Кроме того, важно учитывать, что наряду с такими объективными и трудно поддающимися изменениям категориями образа жизни, как уклад, уровень и качество жизни, стиль жизни как субъективная, социально-психологическая характеристика в значительной степени зависит от самого человека, т.е. в большей или меньшей степени вырабатывается сознательно. Следовательно, возникают вопросы об обучении здоровью и формировании *ЗОЖ*. Этот процесс, безусловно, может быть эффективным, если будет осуществляться осмысленно в процессе воспитания как в семье, так и в учебных заведениях.

Оптимальная двигательная активность как компонент ЗОЖ

Доступная нам литература по обсуждаемой проблеме не содержит тщательно проработанной дефиниции понятия «двигательная активность».

Исходя из существующих нестрогих определений ДА – это внутренне детерминированная и внешне обусловленная система рациональных форм двигательной деятельности, существенными моментами которой являются движения, организованные в систему активных мышечно-двигательных действий¹.

В современном мире человеку угрожает множество опасностей: войны, голод, болезни, загрязнение среды обитания, истощение источников энергии и т.д. К числу опасностей, подстерегающих здоровье, а иногда и жизнь человека, относятся гипокинезия и гиподинамия.

¹ Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для институтов физической культуры / под ред. Л.П. Матвеева. – М.: ФиС, 1983. – 120 с.

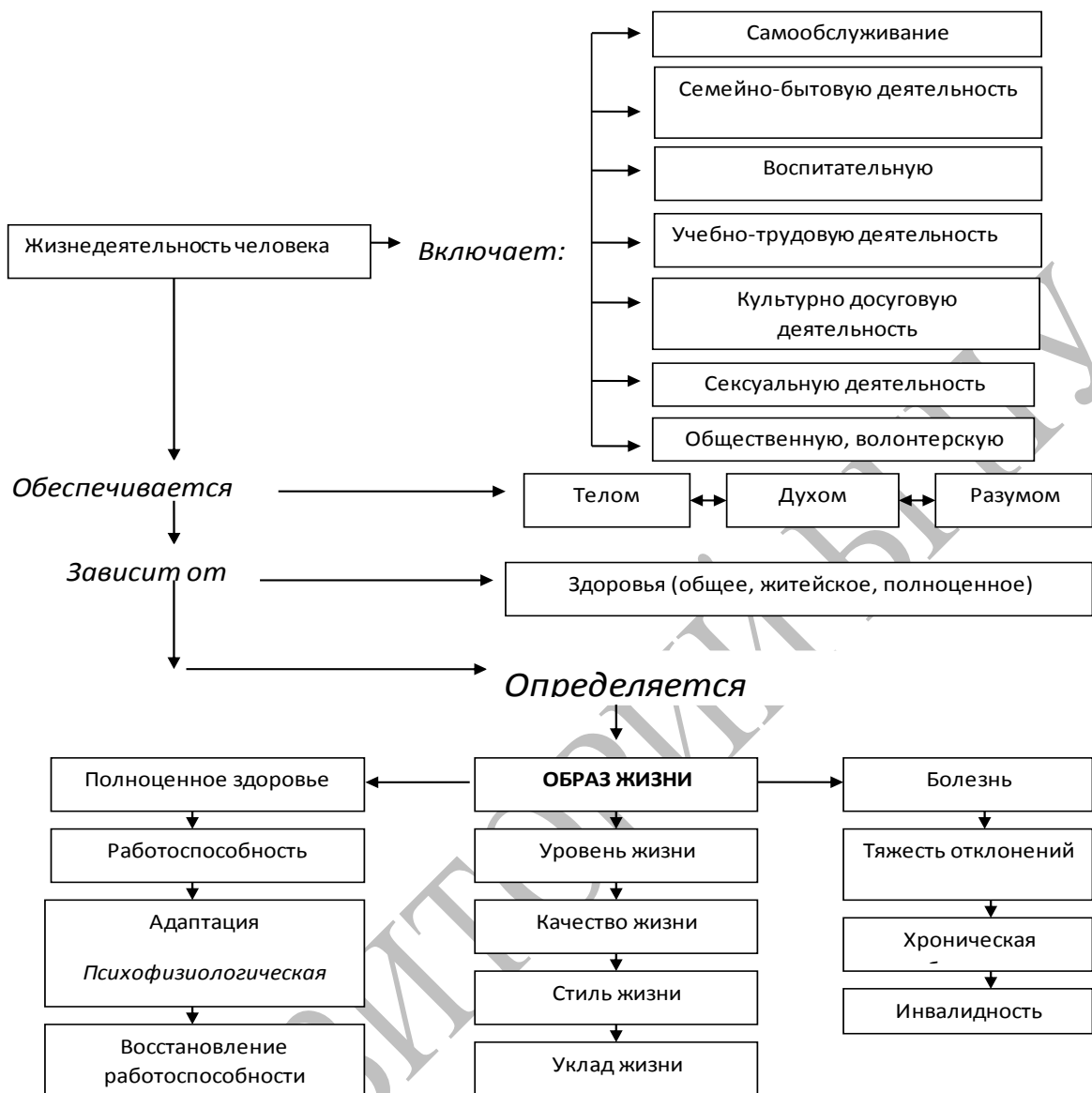


Рис. 16. Схема функционирования ЗОЖ

Гипокинезия (от греч. *huro* – понижение, уменьшение, недостаточность; *kinesis* – движение) – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью ДА, т.е. ограничение количества и объема движений в результате образа жизни, особенностей профессиональной деятельности, постельного режима в период заболевания и др.

В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии.

Гипокинезия подрастающего поколения является следствием ограничений учебно-воспитательного режима и перегруженностью учебных программ, негативного отношения к ФК (в ряде случаев в силу индивидуальных особенностей и моторной слабости), стремления к бытовому комфорту и удобствам (подражание взрослым), наличия хронических заболеваний и дефектов развития, сужения социальных контактов и замкнутости в подростковом возрасте и др. Причиной возникновения

гипокинезии являются неблагоприятные климатические условия, отсутствие спортивных сооружений для проведения эффективных занятий физическими упражнениями как в урочное, так и внеурочное время.

Гипокинезия детей, подростков и молодежи является серьезной социально-гигиенической проблемой, требующей разработки профилактических мер. Последние, согласно многим исследованиям, должны включать:

1) четкое выполнение гигиенических рекомендаций по режиму дня, сокращение статического компонента в процессе учебных занятий и в свободное время, а в учреждениях образования – во время приема пищи, который часто неоправданно затягивается;

2) увеличение динамического компонента в основных формах ФВ и трудового обучения;

3) внедрение внеурочных форм ФВ (утренняя зарядка, физкультминутки во время учебного занятия, динамические паузы между занятиями, прогулки и подвижные игры на переменах и др.);

4) привлечение детей и подростков к участию в ФСМ и общественно полезному труду с учетом возрастно-половых особенностей организма;

5) пропаганду активного образа жизни, ФВ детей в семье, и прежде всего контроль за выполнением домашних заданий по ФК особенно детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья.

Перечисленные отрицательные воздействия гипокинезии на организм человека убедительно свидетельствуют о необходимости постоянной мышечной деятельности. Низкая ДА характерна для образа жизни современного подрастающего поколения.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательные явления, возникающие при малоподвижном образе жизни, – определенным образом организованная физическая активность. Регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму вредные явления низкой ДА.

Гиподинамия (от греч. *huro* + *dynamis* – сила) – совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии.

Это атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, изменение водно-солевого баланса, системы крови, деминерализация костей и т.д. В конечном итоге все сводится к снижению функциональной активности органов и систем, нарушениям функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшению устойчивости к различным неблагоприятным факторам.

О последствиях недостаточной мышечной активности отмечалось еще в древности. Так, было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а неподвижность ведет к снижению работоспособности, заболеваниям и тучности.

Воздействие гиподинамии и гипокинезии неощутимо, не причиняет боли, подчас даже приятно, потому что вплотную связано с блаженной расслабленностью, покоем, безмятежностью. Но когда малоподвижность

усугубляется переизбытком, злоупотреблением спиртными напитками и курением, лекарствами и наркотиками, то даже в молодом возрасте резкий упадок физических и психических сил может последовать уже через несколько лет. В данном контексте движение (в широком смысле этого слова) – это не только активная двигательная функция скелетной мускулатуры, но и оптимальная работа прочих мышечных образований, а также совокупность процессов полноценного метаболизма вплоть до клеточного уровня.

Младший школьный возраст (7–10 лет) – наиболее активный период в формировании двигательной координации ребенка. В это время закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Однако при дозировании физических нагрузок в младшем школьном возрасте проявляют определенную осторожность. У ребенка этого возраста, с одной стороны, еще не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой – изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учебы в школе. Поэтому ограничивают применение силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость, строго контролируют длительность занятий. Кроме школьных уроков физкультуры, ДА младшего школьника обязательно дополняется утренней зарядкой и 2–3 домашними тренировочными занятиями в неделю.

В подростковом возрасте (11–14 лет) наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала ребенка, которые обеспечивают повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей. При этом базовым элементом всего комплекса успешно развивающихся в подростковом возрасте физических качеств является быстрота. Именно быстрота и скоростная сила, как показали проведенные исследования возрастного развития движений человека, наиболее интенсивно увеличиваются в подростковом возрасте, самом благоприятном для накопления этих составляющих общего физического потенциала человека. В этом возрасте большие отягощения в процессе тренировок недопустимы. Основные средства: бег, прыжки, метание легких снарядов, темповые гимнастические упражнения, в том числе из арсенала гантельной гимнастики, езда на велосипеде, занятия в плавательном бассейне, спортивные и подвижные игры, требующие сноровки, быстроты реакции, быстроты движений и перемещений – перечень основных средств для развития силовых и скоростно-силовых качеств подростка.

Для возрастного развития старших школьников (15–17 лет) характерны самые высокие толчки роста физического потенциала в целом. Наиболее интенсивны увеличение силовых показателей, повышение выносливости и совершенствование координации движений. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования.

ФВ юношей и девушек направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию (как в организованных, так и особенно в самостоятельных формах), на формирование

ответственного отношения к собственному здоровью и физической подготовленности, на освоение ЗОЖ. Основные направления развития физического потенциала человека в этот период – это повышение уровня силы и выносливости, достижение высокого уровня координации движений в физических, в том числе спортивных, а для юношей – и в военно-прикладных упражнениях.

Если юноша или девушка не занимаются в спортивных секциях т.е. не имеют условий для достаточно интенсивной ФП, то организованные занятия дополняют самостоятельными упражнениями в свободное от учебы и других занятий время. В этом случае тренируются самостоятельно не менее 2–3 раз в неделю по 1,5–2 ч, выполняя предложенные учителем физкультуры или самостоятельно намеченные домашние задания. Каждое из этих заданий повторяется 10–12 раз, что может служить планом самостоятельных тренировок в течение месяца. Это качество занятий обусловлено необходимостью и достаточностью повторений физической нагрузки однородного характера для получения тренировочного эффекта.

Для людей от 18 до 30 лет важно приобретение дополнительных знаний, в том числе об особенностях ДА человека зрелого возраста, правилах дозирования физических нагрузок и самоконтроля.

Физическое здоровье можно сохранить и приумножить лишь при соблюдении трех основных правил активного двигательного режима. К этим правилам относятся:

1) выполнение циклических упражнений умеренной интенсивности, позволяющих улучшить выносливость сердечно-сосудистой и двигательной систем, повысить работоспособность и приумножить запас жизненных сил;

2) соблюдение рационального режима питания, обеспечивающего организм всеми необходимыми для жизнедеятельности компонентами, но одновременно не содержащего излишков калорий, которые столь непривлекательны в форме жировых отложений на талии, бедрах, подбородке;

3) выполнение достаточного объема гимнастических упражнений, позволяющих сохранить эластичность мышц, гибкость суставов, помогающих выработать правильную и красивую осанку, плавную походку, размеренные свободные движения.

Какую бы группу населения ни изучали в качестве объекта анализа, повсюду обнаруживаются следы гиподинамии – патологические изменения углеводного, жирового, белкового и минерального обмена веществ, ослабление работы разных органов, снижение активности ферментов, ухудшение процессов анаболизма, деструктивные сдвиги в клетках и прежде всего в скелетной мускулатуре, снижение функции сердечной мышцы и т.д. Трудно даже назвать такой орган или систему, которые были бы застрахованы от повреждающего воздействия гиподинамии .

В обыденной жизни человека (механизированной, автоматизированной и малоподвижной) все же частично спасает то обстоятельство, что полностью движение из нее не исключено. Именно это и ослабляет воздействие гиподинамии, в какой-то мере нейтрализует ее губительные последствия,

которые проявляются не сразу, не вдруг, а накапливаются годами и десятилетиями, чтобы впоследствии стать причиной многочисленных болезней и недугов.

Исследователи считают, что даже в приложении к конкретному организму двигательная нагрузка не является константой и зависит от питания, психического состояния, внешних причин. В этой связи возникает необходимость в определении оптимального объема ДА, который мог бы стать надежной гарантией от перечисленных выше отрицательных явлений.

И.А. Аршавский¹ считает оптимальной такую неоднозначную по длительности и интенсивности ДА, которая создает в организме условия для индукции избыточного анаболизма, т.е. увеличивает его энергетический потенциал, что, в свою очередь, обеспечивает оптимальное функционирование организма при выполнении основных социально необходимых функций (учебы, трудовой деятельности, службы в армии и др.).

С понятием об оптимуме тесно связан вопрос о критериях его измерения и оценки. Разные авторы подходят к измерению параметров и оценке ДА с различных позиций. Так, К. Купер² измеряет ДА временем и интенсивностью, оценивая ее достаточность (или недостаточность) суммой баллов, набранных за неделю. Критерием оценки системы тренировки на выносливость (аэробики) авторы избрали показатели физической подготовленности, разработанные шведскими учеными.

В.Г. Ким³ и А.Г. Фурманов⁴ подходят к оценке общей ДА с позиции энергетики. Они считают, что оптимальное использование средств ФК должно соответствовать оптимуму суточных затрат энергии и строиться с учетом энергозатрат человека на производстве и в быту. Так как оптимальная норма расхода энергии на мышечную деятельность у взрослого человека в сутки физиологами определена (1200–2000 ккал) и известна энергетическая стоимость различных видов деятельности на производстве, в быту и при занятиях физическими упражнениями, то несложно высчитать, сколько энергии расходуется на мышечную работу и определить, находится ли она в пределах оптимума, а если нет, то соответствующим образом корректировать ее.

Рассмотрение подхода с позиции энергетики убеждает в том, что он может быть принят при определении общих норм ДА только частично по следующим соображениям. Если сопоставить установленный в физиологии уровень оптимума энергозатрат на мышечную деятельность и затраты энергии при различных видах трудовой деятельности, то окажется, что расход энергии меньше установленных оптимальных норм отмечается у трудящихся только одной группы – у людей умственного труда, энергозатраты которых в сутки составляют 2200–2600 ккал, в то время как оптимум находится в пределах 3000–3800 ккал в сутки (1800 ккал – на основной обмен и пищеварение и 1200–2000 ккал – на мышечную деятельность). При легком физическом труде расход энергии на мышечную

¹ Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. Основы негэнтропии, теории онтогенеза / И.А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.

² Купер, К. Новая аэробика / К. Купер. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 227 с.

³ Ким, В.Г. Двигательная активность – жизненно необходимо / В.Г. Ким // Среднее специальное образование. – 1987. – № 9. – С. 27–28.

⁴ Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

работу уже находится в пределах оптимальных норм (2800–3400 ккал в сутки), а при умеренном и тяжелом физическом труде значительно превышает установленный оптимум. Если исходить из расчета оптимальных энергозатрат, то занятия физическими упражнениями для восполнения дефицита мышечной активности необходимы только одной группе трудящихся – людям умственного труда, а трудящиеся всех других профессиональных групп в дополнительных затратах энергии, связанных с занятиями физическими упражнениями, не нуждаются.

Имеется большое количество работ разных авторов¹, выполненных по результатам наблюдений за трудящимися разных профессиональных групп (от умственного до тяжелого физического труда), показывающих, что трудящиеся, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, т.е. имеющие дополнительный расход энергии, имеют более высокие показатели в труде, меньше утомляются к концу рабочего дня, лучше восстанавливают силы к началу следующего рабочего дня, значительно меньше болеют, лучше физически развиты и т.д. Факты убеждают в том, что дополнение общего режима движений на производстве и в быту занятиями физическими упражнениями оказывает положительное влияние на трудящихся. Предлагаются рекомендации к занятиям физическими упражнениями для трудящихся всех групп профессий, в том числе и для людей тяжелого физического труда и труда средней физической тяжести, но эти рекомендации имеют весьма приблизительный характер – умеренно использовать физические упражнения, не вызывая значительного расхода энергии или, по возможности, не повышая энергозатрат.

Другие авторы² подходят к вопросу измерения и оценки ДА с иных позиций. Предлагается оценивать ДА количеством локомоций или сделанных в сутки шагов, количеством проходимых в день километров, а также количеством времени, затраченного на активные движения. В свою очередь, Международная биологическая программа предлагает для учета суммарной ДА ведение дневников и заполнение анкет.

Так как проблема ДА комплексная и решается она для единой, целостной системы – человека, по-видимому, параметры, характеризующие ДА, могут рассматриваться с позиций разных дисциплин, но в результате должна быть найдена ее мера: сколько нужно заниматься физическими упражнениями, какими, когда и с какой интенсивностью, т.е. при решении проблемы ДА в любом случае нормироваться должна сама деятельность, а не параметры, характеризующие ее результат.

ДА целесообразно описывать комплексом показателей, куда входят:

- 1) объем, характеризующийся количеством времени, затраченным на занятия физическими упражнениями за календарный период;
- 2) интенсивность занятий, определяемая степенью напряжения ССС (по ЧСС) у взрослых или плотностью занятий у детей;

¹ Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М.: Профиздат, 1985. – 152 с.

² Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

3) распределение объема ДА, выраженное количеством занятий и последовательностью в течение определенного календарного периода (педагогический показатель);

4) виды занятий физическими упражнениями, определяющие характер необходимой физической нагрузки, и количество видов в течение определенного календарного периода.

Эти параметры могут быть условно отнесены к педагогическим. Такой подход позволяет подойти к разработке общих количественных параметров характеристик гигиенического двигательного режима трудящихся.

Сопоставление объективных и субъективных показателей профессиональной работоспособности у рабочих и служащих (показатели сложной зрительно-моторной реакции, силовой выносливости, устойчивости внимания, функционального состояния ССС, хронометражные наблюдения и др.) свидетельствовало о том, что, несмотря на разный средний уровень утомления у трудящихся разных предприятий, динамика его во многом была сходна: наблюдалось постепенное уменьшение степени утомления к концу рабочего дня по мере увеличения у них объема занятий физическими упражнениями со средней интенсивностью в неделю от 6 до 10 ч. При затратах времени более 10 часов в неделю отмечалось повышение степени утомления, что также прослеживалось на всех предприятиях, где проводились исследования. При дальнейшем увеличении недельного объема ДА низкой интенсивности (турпоходы в выходные дни, рыбная ловля) наблюдалось вторичное уменьшение степени выраженности утомления к концу рабочего дня, но в целом оно находилось в больших пределах, чем при объеме 6–10 часов в неделю.

Анализ взаимосвязи особенностей недельного распределения объема ДА с объективными и субъективными показателями работоспособности показал, что в возрасте до 30 лет менее выраженная усталость к концу работы и лучшая восстанавливаемость к началу следующего трудового дня отмечались при распределении недельного объема ДА на 3–5 раз при ежедневных занятиях утренней гимнастикой, а в возрасте старше 30 лет – при распределении недельного объема занятий физическими упражнениями на 2–3 раза также при ежедневной утренней гимнастике. В целом наименее выраженное утомление отмечалось при сочетании ежедневных занятий утренней гимнастикой с 3–5 занятиями более длительными и нагрузочными.

Анализ показателей уровня профессиональной работоспособности в зависимости от конкретного вида занятий физическими упражнениями показал, что некоторые виды взаимосвязаны с определенными показателями, характеризующими профессиональную работоспособность. Например, у занимающихся плаванием оказалась самая медленная скорость реакции, в то же время они допускали наименьшее количество неадекватных реакций при исследовании сложной зрительно-моторной реакции и ошибок при исследовании функции внимания. Но если уровень некоторых показателей профессиональной работоспособности оказался взаимосвязанным с рядом видов занятий физическими упражнениями, то показатели динамики работоспособности в течение трудового дня от вида занятий не зависят. В то же время удалось выявить наиболее благоприятное сочетание видов занятий физическими упражнениями. У трудящихся до 30

лет наиболее высокий уровень профессиональной работоспособности и ее наиболее благоприятная динамика отмечались при наличии в годовом цикле гимнастики (утренней и производственной), занятий играми, плаванием и лыжами; в возрастной группе старше 30 лет – также гимнастикой (утренней и производственной) в сочетании с каким-л. одним или двумя другими видами физических упражнений. Причем в возрасте старше 30 лет было наиболее выражено влияние занятий утренней гимнастикой на показатели восстановления к началу трудового дня.

Аналогичные расчеты оптимального недельного объема ДА были произведены и для других контингентов населения. Так, для дошкольников он находится в пределах 21–28 часов, для школьников – 14–21 часа, для учащихся СПТУ, студентов специальных и УВО – 10–14 часов¹.

Естественно, что только ДА является тем фактором, который, определяя дифференциальные особенности приспособленности человека к условиям его жизни, оказывает влияние на жизнеспособность людей и, таким образом, приобретает эволюционное значение.

В настоящее время существует множество программ и рекомендаций по повышению ДА, соответствующих индивидуальным возможностям и интересам людей.

Можно выделить ряд общих положений повышения ДА, на которых обычно строятся конкретные методические рекомендации, присущих ФВ, в связи с формированием основ ЗОЖ:

1. ДА должна присутствовать в каждой из сфер деятельности человека.
2. Профилактику гиподинамии следует проводить в течение всей жизни, начиная с раннего возраста, когда закладывается фундамент здоровья и формируются разумные привычки. Поэтому особенно важное значение имеет физическое развитие детей и подростков.
3. Основным принципом повышения ДА должна быть постепенность нарастания нагрузок. Интенсифицировать ее следует после медицинского обследования и получения рекомендаций специалиста по ФК о характере и объеме двигательных режимов.
4. Занятия физическими упражнениями желательно проводить под музыкальное сопровождение и сочетать с закаливающими процедурами, так как комплексное использование всех средств укрепления здоровья дает наилучший эффект.

Фактору ДА принадлежит особая роль. Если раньше ДА была одной из многих поведенческих особенностей, по которым происходил отбор наиболее приспособленных индивидуумов, а сам отбор по этому признаку выделял наиболее физически подготовленных из популяции хорошо физически подготовленных, то в XX веке и особенно во второй его половине, ситуация изменилась. В последнее время отбор по признаку ДА осуществляется более жестко, так как означает отбор наиболее физически подготовленных из популяции плохо физически подготовленных.

¹ Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студ. вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 53–64.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Какие задачи решают специалисты по ФВ при формировании ЗОЖ?
2. Что понимается под термином «Здоровый образ жизни»?
3. Какие компоненты ЗОЖ входят в две группы, характеризующие поведение человека?
4. Что понимается под ДА? Какой объем энергии затрачивает современный человек по сравнению с давними предками?
5. Гиподинамия и гипокинезия, их последствия.
6. Характеристика физического состояния детей младшего и школьного возраста. В чем заключается их оптимальная ДА?
7. Характеристика физического состояния детей подросткового возраста. В чем заключается их оптимальная ДА?
8. Характеристика физического состояния старших школьников. В чем заключается их оптимальная ДА?
9. Какие правила активного двигательного режима должны соблюдать люди зрелого возраста?

Рекомендуемая литература

1. Здоровый образ жизни: сб. статей / редкол.: В.М. Киселев [и др.]. – Минск : БГУ, 2009. – Вып. 7. – 155 с.
2. Ким, В.Г. Двигательная активность – жизненно необходима / В.Г. Ким // Среднее специальное образование. – 1987. – № 9. – С. 27–28.
3. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи: пособие для педагогов / Р.И. Купчинов. – Минск: НИО, 2007. – 192 с.
4. Лебедева, Н.Т. Формирование здорового образа жизни младших школьников: пособие для учителей младших классов, воспитателей / Н.Т. Лебедева. – Минск: ИВЦ Минфина, 2005. – 201с.
5. Лунин, Н.Н. Формирование здорового образа жизни – приоритетная социальная задача / Н.Н. Лунин // Высшее образование сегодня. – 2009. – № 6. – С. 76–78.
6. Недвецкая, Г.Д. Движения великий смысл / Г.Д. Недвецкая. – Минск: Польша, 1987. – 64 с.
7. Нестерова, И.А. Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье» / И.А. Нестерова // Высшее образование сегодня. – 2011. – № 2. – С. 92–94.
8. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
9. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни: пособие / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2012. – 201 с.

РАЗДЕЛ 3.7. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ К ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Целью практической подготовки специалиста в области ФВ является формирование системы профессиональных умений и навыков.

Исходя из профессиональной пригодности педагога, преподавателю ФК предстоит:

- анализировать тенденции развития ФВ в конкретных социально-экономических условиях;
- планировать, организовывать и осуществлять процесс ФВ в соответствии с требованиями современного общества;
- формулировать цель и задачи ФВ на каждом из его этапов;
- подбирать адекватные средства и методы решения этих задач (индивидуальные и групповые);
- получать достоверную информацию о функциональном состоянии занимающихся;
- оценивать ФР и подготовленность занимающихся;
- устанавливать режимы нагрузок и восстановления занимающихся;
- формировать комфортные взаимоотношения в коллективе;
- обеспечивать условия безопасного проведения занятий;
- диагностировать результаты процесса ФВ и условия, оказывающие на него существенное влияние.
- организовывать и проводить соревнования, спортивные праздники, занятия в спортивных секциях;
- производить экономико-финансовые расчеты по обеспечению физкультурно-спортивных мероприятий;
- вести пропаганду ЗОЖ.

Эффективная работа по формированию системы практических умений и навыков невозможна без чёткого представления будущим специалистом отдельных элементов этой системы, их обязательной взаимосвязи, без осознания необходимости такой работы.

Формирование педагога – процесс длительный и многоэтапный. Он начинается ещё до поступления человека в профессиональное учебно-педагогическое учреждение и не заканчивается с его окончанием. Готовность к обучению в педагогическом учреждении зависит от уровня сформированности предметных знаний, двигательных умений и навыков в области ФК, развития физических и личностных качеств (темперамента, характера, интеллектуального уровня и др.), от уровня сформированности общеучебных знаний и умений (адаптивных возможностей, коммуникативных качеств), а также от отношения к получению педагогической профессии (мотивации обучения). Как показывает практика, уровень готовности абитуриентов факультетов ФВ, именно педагогических учреждений, оказывается не на высоком уровне по ряду компонентов. Особенно в отношении мотивации получения квалификации преподавателя.

В связи с этим, одной из важнейших задач подготовки специалиста в педагогическом вузе является формирование мотивации к обучению и совершенствованию знаний, умений и навыков. Начинать эту работу предстоит уже на первых занятиях, в первую очередь по специальным и общепрофессиональным дисциплинам.

В современных социально-экономических условиях основным источником мотивации учения и совершенствования выступает противоречие между реальным уровнем профессиональной компетентности и внешними социальными факторами. Исходя из этого:

- первое, на что предстоит обратить внимание – изучение условий профессиональной деятельности учителя ФК и тех требований, которые предъявляет к нему эта деятельность;

- второе – организовать в рамках учебных и внеучебных занятий определение исходного уровня компетентности и качеств личности студента. Со временем, для поддержания высокого уровня мотивации к обучению, предстоит перевести процесс изучения своих способностей и возможностей в процесс самоизучения путём самонаблюдения, самоанализа своих поступков, поведения, самопроверки;

- третье – организовать процесс оценки и самооценки профессиональной компетентности на основе сопоставления имеющихся знаний, умений, навыков и качеств личности с предъявляемыми требованиями.

При правильно организованной систематической работе, объективной оценке и адекватной самооценке, как правило, формируется достаточно сильная мотивация не только к дальнейшему обучению, но и самосовершенствованию после окончания педагогического учреждения.

Специальные умения и навыки формируются в учебном процессе при проведении всех форм занятий (лекционных, семинарских, практических и лабораторных) по дисциплинам общепрофессионального и специального цикла, определённых образовательным стандартом (Рис. 17).

Именно на этих занятиях будущие специалисты вырабатывают умения различного характера: проективного, конструктивного, организаторского, коммуникативного.

К умениям проективного характера преподавателей ФК можно отнести умения, необходимые для проектирования результатов своего труда на перспективу:

- распределять учебный материал в соответствии с учебными планами, составлять рабочие планы-графики;

- определять систему наиболее эффективных физических упражнений для различных частей урока в соответствии с их задачами;

- планировать самостоятельную работу учащихся по отработке техники физических упражнений, по совершенствованию отдельных физических качеств.

- учитывать при планировании знания дисциплин медико-биологического цикла, педагогики и психологии, других смежных наук;



Рис. 17. Структура практической подготовки будущих учителей ФК

– во внеурочной работе составлять программы, сценарии мероприятий, положений соревнований.

Формирование проектировочных умений предполагает развитие таких психических качеств учителя, как наблюдательность, воображение, интуиция.

К умениям конструктивного характера относят умения по построению учебного процесса и отдельных его частей:

– определять оптимальную структуру урока и его отдельных частей в соответствии с целью и задачами;

– подбирать форму, средства и методы обучения, эффективно их сочетать;

- рационально распределять время урока;
- составлять комплексы упражнений для развития физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости;
- выстраивать систему упражнений для формирования новых двигательных действий и совершенствования техники их выполнения;
- предвидеть возможные затруднения в проведении урока и предусматривать возможные варианты изменения его хода;
- определять объективные критерии оценки действий учащихся;
- во внеурочной работе разрабатывать отчетную документацию.

Формирование конструктивных умений предполагает индивидуальный творческий подход учителя к процессу обучения. Без личной заинтересованности в результатах своей работы, без достаточно сильной мотивации своего труда формирование этих умений становится проблематичным.

К умениям организационного характера относится передача учебной информации, организация собственного поведения учителя и деятельность учащихся:

- мотивировать учащихся на выполнение задач урока и его отдельных частей;
- актуализировать необходимые знания и умения учащихся для выполнения задач урока;
- включать учащихся в различные виды урочной и внеурочной деятельности;
- обеспечивать оптимальную плотность урока с учетом индивидуальных особенностей учащихся;
- устанавливать устойчивую обратную связь с учащимися;
- управлять своим поведением;
- управлять классным коллективом и каждой отдельной личностью;
- во внеурочной работе распределять обязанности и ответственных за их выполнение, оформлять место проведения мероприятия, осуществлять контроль за проведением мероприятия, организовывать наглядную агитацию.

Формирование организаторских умений предполагает глубокое знание учебного материала, средств и методов преподавания, индивидуальных особенностей учащихся и закономерностей формирования классного коллектива. Наряду с развитием наблюдательности важным при формировании данных умений является развитие способности учителя распределять свое внимание.

Умения коммуникативного характера предполагают регулирование отношений между:

- педагогическим коллективом и администрацией;
- педагогами внутри педагогического коллектива;
- педагогами и учащимися;
- педагогом и администрацией различных предприятий при проведении мероприятий во внеурочной работе.

Формирование коммуникативных умений предполагает выработку определенного стиля поведения, педагогического такта, развитие культуры речи.

Общеизвестно, что основным критерием качества теоретической и практической подготовки специалиста является практика.

Государственным стандартом специальности «Физическая культура» педагогического профиля предусматривается проведение четырёх видов учебных практик на 1–3 курсах обучения («Летний учебный сбор», «Турпоход», «Зимний учебный сбор» и «Инструктивно-методический лагерь») и трёх производственных практик на 3–4 курсах («Педагогическая в учебных заведениях», «Педагогическая в оздоровительных лагерях» и «Педагогическая по специализации»).

Стандартами непедагогических специальностей предусматривается проведение трёх недельных учебных практик на 1–2 курсах («По лыжному спорту», «По технологии воспитательной работы» и по направлению специальности) и две производственные на 3–4 курсах («Педагогическая» и «Преддипломная», длительностью семь недель каждая).

Подавляющее большинство требований к выпускнику высшего физкультурного учебного заведения относится к его методико-практическим умениям. И, несмотря на специфику содержания для разных специализаций, основные требования к методической подготовленности всех специалистов остаются одинаковыми. Главные из них (по мнению Ю.В. Менхина¹) – умение ставить задачи и подбирать средства их решения в соответствии с возрастными, квалификационными и другими особенностями занимающихся, применение эффективных методик, способность управлять нагрузками и оценивать их действенность.

Анализ содержания всех видов практик указывает на их важность в профессиональной подготовке будущего специалиста. Непосредственное отношение к педагогической деятельности имеют практики «Летний учебный сбор», «Турпоход», «Зимний учебный сбор», «По лыжному спорту», «Инструктивно-методический лагерь», «По технологии воспитательной работы».

Однако, наиболее важной в плане становления педагога-преподавателя ФК является производственная практика «Педагогическая в учебных заведениях» при подготовке специалистов педагогического направления или «Педагогическая» при подготовке специалистов непедагогического направления (по сути, цель и задачи этих практик одинаковы).

Максимально объективная оценка результатов практик на основе четких критериев, а также адекватная самооценка студентов своей теоретической и практической подготовки, являются основой профессиональной компетентности будущих специалистов. Именно анализ и самоанализ результатов практик должны выявлять основные проблемы в системе

¹ Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2-е изд., перераб. и доп. – М., СпортАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2006. – 311 с.

формирования профессионально значимых умений преподавателей (учителей) ФК, повышать мотивацию к самосовершенствованию.

Некоторые аспекты организации педагогической практики

Базами для проведения педагогической практики являются учреждения образования (общеобразовательные школы, лицеи, гимназии, учреждения, обеспечивающие получение среднего специального образования).

Студенты проходят педагогическую практику в качестве учителя ФК.

Цель практики – обеспечить приобретение студентами профессионально-педагогического опыта, необходимого для практической работы в учреждениях образования.

Задачи практики:

- изучение психологических и физиологических особенностей школьников разных возрастных групп, их физических возможностей;
- формирование профессионально-педагогических умений и навыков работы учителя ФК;
- формирование умений по проведению внеклассной, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и пропагандистской работы;
- изучение передового опыта работы по ФВ в условиях учреждений получения среднего образования;
- формирование умений анализировать различные стороны учебно-воспитательного процесса и вносить соответствующие коррективы в свою работу.

Сроки практик определяются графиком учебного процесса. Педагогическую практику наиболее целесообразно проводить в ноябре-декабре и/или апреле-мае.

Организацию практики осуществляют деканат, кафедра и руководитель практики от факультета. Руководство практикой осуществляют методисты профильных кафедр, специализирующиеся в вопросах ФВ школьников.

Для практикантов устанавливается 6-часовой рабочий день и 6-дневная рабочая неделя. В течение рабочей недели целесообразно выделить один методический день для более качественной подготовки к занятиям, получения консультаций со стороны методистов по специальности, педагогике, психологии.

- 1) Принять участие в проведении организационно-методических сборов накануне и по окончании практики.
- 2) Строго соблюдать трудовую дисциплину.
- 3) Выполнить все задания практики в соответствии с составленным индивидуальным планом прохождения практики, который должен быть согласован с учителем ФК и утверждён методистами кафедр.
- 4) Оформить и сдать отчётную документацию по практике не позднее 3 дней до даты проведения заключительного организационно-методического сбора.

Обязанности работников учреждения образования

Непосредственное руководство педагогической практикой студентов в учреждениях образования возлагается на постоянно работающих в них высококвалифицированных специалистов (учителей, преподавателей), с которыми УВО заключает договоры. Учитель ФК и здоровья должен:

- ознакомить практикантов с основными направлениями работы учреждения образования, его традициями, материально-технической базой;
- провести инструктаж по технике безопасности при выполнении конкретных видов работ с оформлением соответствующей документации и обеспечить безопасные условия труда;
- организовать контроль над соблюдением практикантами правил внутреннего распорядка и санитарно-гигиенического режима работы учреждения;
- консультировать практикантов при подготовке всех форм учебной деятельности (постановка задач, подбор специальных упражнений, разработка плана-конспекта занятия, плана-конспекта учебно-тренировочного занятия, комплекса физических упражнений, разработка спортивных и спортивно-массовых мероприятий);
- оказывать методическую помощь в оформлении документации учителя ФК и здоровья;
- визировать отчетные документы, разработанные практикантами;
- совместно с методистами анализировать и оценивать (с правом совещательного голоса) работу практикантов по критериям, установленным УВО;
- оформить письменный отзыв (характеристику) о прохождении практики студентом.

Обязанности руководителя практики от кафедры

Методистами педагогической практики назначаются преподаватели профильных кафедр, специалисты в вопросах ФВ школьников. Методист по специальности должен:

- разработать и утвердить индивидуальные планы прохождения практики;
- совместно с учителем ФК и здоровья закрепить практикантов за классами, спортивными секциями и другими участками внеклассной работы;
- обеспечить присутствие студентов согласно утвержденному расписанию занятий;
- оказать организационно-методическую помощь при подготовке всех плановых мероприятий, при оформлении всех видов документации;
- провести анализ выполненных практикантами заданий, завизировать их;
- подготовить и сдать итоговый отчет о проведении практики в учреждении образования (на соответствующую кафедру, деканат факультета);

– еженедельно информировать руководство кафедры (факультета) о ходе практики в базовом учреждении.

Обязанности руководителя практики от факультета

Руководитель практики от факультета обязан:

- обеспечить планирование, организацию и учет результатов практики;
- за месяц до начала практики заключить договоры с базовыми учреждениями образования;
- подготовить приказ о практике и сдать его в учебно-методическое управление за неделю до начала практики;
- организовать и провести организационно-методические сборы накануне и по окончании практики;
- ознакомить студентов с содержанием практики, рекомендациями по оформлению отчета, критериями оценки;
- составить отчет о педагогической практике и представить его в деканат факультета и учебно-методическое управление.

Структура практики

Накануне практики проводится организационно-методический сбор с участием всех практикантов, групповых методистов по специальности, педагогике, психологии. Желательно, чтобы на этом сборе присутствовали и учителя – непосредственные руководители практики от школ, что позволяет устранить разночтение в требованиях по учебно-воспитательным задачам практики и установить единые критерии оценки деятельности практикантов.

Одна из основных задач сбора – мотивировать студентов к активной работе во время практики, актуализировать необходимые знания, умения, навыки.

Кроме того, на организационно-методическом сборе практиканты:

- знакомятся с приказом о закреплении бригад практикантов за конкретными базами практик;
- знакомятся с целями и задачами практики, ее содержанием и сроками проведения, а также с требованиями, предъявляемыми к ведению отчетной документации;
- знакомятся с методистами кафедр, обеспечивающих методическое сопровождение, консультации, контроль и оценку выполнения заданий практики;
- получают методические указания по организации и проведению мероприятий, направленных на приобретение и закрепление практических навыков и умений, необходимых в их будущей профессиональной деятельности;
- проходят инструктаж по вопросам трудового законодательства и охраны труда.

В соответствии с частными задачами все виды работ на практике условно можно разделить на три этапа: вводный, основной и заключительный.

На *I (вводном) этапе* студенты участвуют в организационно-методическом сборе; знакомятся с базовой школой (участвуют в беседе с директором школы, его заместителем, организатором внеклассной и внешкольной работы; изучают прикрепленный класс (коллектив), в котором будут проходить педагогическую практику; знакомятся с работой учителей-предметников и классного руководителя; знакомятся с учебной документацией (классными журналами, журналами учебных групп, личными делами и медицинскими картами учащихся); проводят педагогические наблюдения на уроках ФК и здоровья с последующим педагогическим анализом поведения школьников и учителя, методических приёмов организации класса, обучения, интереса к занятиям, характера, объёма и интенсивности упражнений, реакций занимающихся на нагрузку и т.д.; планируют свою работу на весь период практики.

Основная задача этого этапа практики – включение студентов в активную, творческую, практическую деятельность по приобретению профессиональных умений и навыков в реальных условиях образовательного учреждения.

В содержание практики на *II (основном) этапе* входит:

- изучение и анализ опыта работы учителей школы;
- посещение уроков учителей ФК и здоровья и участие в их анализе;
- посещение внеклассных занятий и участие в их обсуждении;
- подготовка и проведение уроков ФК и здоровья в качестве стажера (не менее 5 уроков);
- подготовка и проведение уроков ФК и здоровья в качестве учителя ФК с применением разнообразных методов и технических средств обучения (не менее 7 зачетных уроков);
- проведение педагогического анализа урока;
- организация внеклассной работы в соответствии с планом классного руководителя на учебную четверть (в период практики);
- организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- проведение учебно-тренировочных занятий в секции (не менее 3 занятий);
- работа с активом класса, оказание помощи классному руководителю в планировании и организации воспитательной работы;
- проведение воспитательных мероприятий по формированию ЗОЖ в прикрепленном классе;
- работа по профессиональной ориентации учащихся;
- участие в работе школьных (районных) методических объединений учителей, в совещаниях и семинарах классных руководителей и заседаниях педагогического совета школы.

На *III (заключительном) этапе* студенты оформляют отчёт по практике, участвуют в организационно-методическом сборе по итогам практики, на котором выступают методисты от кафедр, учителя школ, представители бригад

практикантов, демонстрируются и обсуждаются мультимедийные презентации по выполнению отдельных заданий практики, образцы документации (как лучшие, так и худшие).

Документация по итогам педагогической практики, написанная от руки на листах белой бумаги формата А 4 или набранная на компьютере, представляется в папке-скоросшивателе в следующей последовательности:

- титульный лист;
- содержание;
- индивидуальный план работы на весь период практики (Приложение А);
- расписание занятий: проведение уроков с указанием класса, времени, даты и места;
- расписание работы секций;
- годовой план-график (Приложение Б);
- поурочный план-график распределения учебных занятий по предмету «Физическая культура и здоровье» в соответствии со сроками прохождения практики (Приложение В);
- планы-конспекты зачётных занятий в младших, средних и старших классах (количество зачётных уроков определяется методистом по специальности в зависимости от подготовленности практиканта) (Приложение Г);
- планы-конспекты зачётных секционных занятий (не менее 3 занятий);
- карта плотности урока (Приложение Д);
- график и анализ пульсовой кривой занятия (Приложение Ж);
- педагогическое наблюдение (Приложение З);
- педагогический анализ урока (Приложение И);
- сценарий спортивно-массового мероприятия (не менее 2 мероприятий);
- планы-конспекты воспитательных мероприятий по формированию ЗОЖ (не менее 2 мероприятий) (Приложение К);
- итоговый отчёт о проделанной работе с оценкой своей деятельности и предложениями по совершенствованию практики (Приложение Л);
- характеристика от руководителя практикой в учебном учреждении (Приложение М).

Основная задача заключительного организационно-методического сбора – выявление недоработок в профессиональной подготовке учителей ФК и здоровья, её корректировка, совершенствование организации практики.

По окончании работы организационно-методического сбора подводятся окончательные итоги практики с выставлением оценок.

Так, например, 10 баллов выставляется при наличии у практиканта:

- устойчивого интереса к профессионально-педагогической деятельности;
- гибкой ориентировочной основы действий с элементами творчества;
- глубокого понимания связи теоретического материала с реальным педагогическим процессом;

- высокого уровня педагогического мышления;
- способности самостоятельно разрабатывать программу профессионально-педагогических действий, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- способности выносить краткие рациональные суждения;
- способности продуктивно использовать учебное время;
- высокой работоспособности, самостоятельности и целеустремленности в выполнении работы, единства мыслительной мысли и действия, инициативности и находчивости в нестандартных ситуациях, требующих выхода на новый уровень профессионально-педагогических знаний (умений и навыков) и их применения.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Какими документами регламентируется система профессиональных умений и навыков учителя (преподавателя) ФК и здоровья?
2. Какие качества личности имеют первостепенное значение для формирования и развития практических умений и навыков?
3. Укажите наиболее важные умения учителя (преподавателя) ФК и здоровья (проектировочного, конструктивного, организаторского и коммуникативного характера). Обоснуйте Ваш выбор.
4. Определите, какие профессионально-значимые умения и навыки формируются при проведении лекций (семинарских, практических и лабораторных занятий) по психолого-педагогическим, медико-биологическим и специальным дисциплинам?
5. Определите, какие умения необходимы для подготовки и проведения спортивных, воспитательных и спортивно-массовых мероприятий? Отметьте, какими из указанных умений Вы владеете в достаточной степени?
6. Перечислите задачи инструктивно-методического сбора накануне практики, основных этапов практики.
7. Обоснуйте необходимость составления всех отчетных документов по практике.
8. Укажите критерии оценки прохождения практики. Обоснуйте снижение оценки до 9-1 баллов.

Рекомендуемая литература

1. Кузьмина, Н.В. Способности, одарённость, талант учителя / Н.В. Кузьмина. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – 87 с.
2. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие / А.М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 320 с.
3. Максименко, А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательной школе: учебн. пособие для студентов вузов физ. культуры и спорта / А.М. Максименко. – М.:РГАФК, 2002. – 87 с.
4. Маркина, Т.А. Формирование профессиональной педагогической компетентности студентов института физической культуры в процессе изучения педагогических дисциплин: Дисс. канд. пед. наук. – М., 1994. – 391 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 480 с.

6. Педагогическая практика в школе / С.Ю. Балбека, Ю.Г. Васин, В.Ф. Медведев и др. – Киев, 1990.
7. Педагогическая практика в школе: программно-методический комплекс / Сост. С.Я. Юранов, Н.Н. Анисимов. – Мн.: БГПУ, 2002. – 29 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ГЛАВА 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

РАЗДЕЛ 4.1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Общеизвестно, что любая работа приводит к утомлению. Степень утомления в зависимости от характера и организации труда, условий в которых он протекает, физического состояния и здоровья работающего (учащегося), может быть различной – *слабо выраженной, умеренной* или *сильной*.

Под влиянием неблагоприятных факторов, воздействующих на организм человека в процессе трудовой (учебной) деятельности, может возникать чувство усталости. Снять его можно воспользовавшись учением И.М. Сеченова¹ об активном отдыхе. Он доказал, что отдых в процессе трудовой деятельности должен сводиться не к полному покою, а к смене деятельности. Мышечная деятельность оказывается более действенной в различных условиях, обеспечивающих восстановление работоспособности утомлённых мышц. Принципиальная возможность стимуляции мышечной работоспособности за счёт переключения деятельности на неутомлённые мышцы послужило основой нового направления в физиологии мышечной деятельности.

И.М. Сеченов отмечал: «Источник ощущения усталости помещают обыкновенно в работающие мышцы, я же помещаю его при вышеупомянутом объяснении его исчезновения исключительно в центральную нервную систему».

При организации активного отдыха следует руководствоваться следующими положениями:

1. Развитие феномена И.М. Сеченова при дополнительной деятельности неутомлённых мышц, а также при перемене характера работы означает не отдых мышц за счёт более напряжённой работы внутренних органов, а улучшение функционального состояния как утомлённых, так и обслуживающих их органов кровообращения и дыхания.

2. АО по механизму своего влияния кардинальным образом отличается от физической нагрузки. Существеннейшей чертой влияния активирующей деятельности на организм является снятие утомления, переход на более лёгкий, благоприятный режим деятельности, обеспечивающий более экономные реакции организма («эффект погашения»), несмотря на увеличение количества выполняемой механической работы.

3. Развитие эффекта АО ликвидирует складывающуюся в результате однообразной деятельности «конфликтную ситуацию» в регуляторных механизмах, приводит к оптимизации взаимосвязей между ними и, таким образом, улучшает приспособление организма к условиям утомительной деятельности.

4. Эффект АО не ограничивается стимуляцией работоспособности утомлённых мышц. Существенной стороной функциональных сдвигов, развёртывающихся в организме под влиянием активного отдыха, являются

¹ Сеченов, И.М. Элементы мысли / И.М. Сеченов. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.

глубокие и своеобразные изменения регуляции кровообращения, дыхания и энергетических затрат организма.

5. Повышение адаптации утомлённого организма к условиям утомительной деятельности под влиянием АО происходит не за счёт общего равномерного и гармонического улучшения различных функциональных свойств и двигательных качеств. Развитие сеченовского эффекта характеризуется неоднозначными и разнонаправленными изменениями отдельных сторон регуляции функций.

6. В механизмах АО существенное значение принадлежит улучшению функционального состояния двигательных нервных центров. Это находит своё отражение в более экономном расходовании биоэлектрической активности, улучшении координационных отношений мышц-антагонистов, более быстром восстановлении после утомления регуляторных механизмов.

7. Эффект АО регистрируется у людей разного возраста – от детей до пожилых людей. Возрастная динамика развития феномена И.М. Сеченова характеризуется преимущественной стимуляцией двигательной функции у растущего организма и ярко выраженной вегетативной направленностью его влияния при старении.

8. Влияние АО не сводится к последствию дополнительной деятельности, которое постепенно ослабевает после его прекращения. Сеченовский эффект формируется в результате взаимодействия активирующей деятельности неутомлённых мышц (или перехода на иную по характеру деятельность) и продолжающейся работы, достигая максимума своего развития после периода отдыха.

9. Выяснение особенностей развития эффекта АО во времени (быстрота проявления и длительность влияния) и величины его стимулирующего воздействия на работоспособность трудящихся свидетельствует о возможности значительного (в 2–3 раза) повышения эффективности такого влияния.

10. Закономерное развитие «отрицательной фазы» феномена И.М. Сеченова при передозировке нагрузки или неверном (без учёта характера рабочих движений) подборе упражнений, характеризующейся резким угнетением работоспособности (до 40–50% по сравнению с пассивным отдыхом), требует тщательного подбора упражнений.

Таким образом, АО в виде физических упражнений является основой при рациональной организации труда (учёбы).

ФВ в период трудовой деятельности осуществляется как в режиме труда в виде ПП, так и в конце работы в виде ПР.

Производственная гимнастика

ПП – это специальные комплексы физических упражнений, направленные на сокращение периода вработывания в начале смены (вводная гимнастика), на снижение утомляемости и поддержание высокой работоспособности

трудящихся (учащихся) в течение рабочего (учебного) дня (физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха)¹.

Задачами ПГ являются:

- 1) более быстрая настройка систем и функций организма на предстоящую работу;
- 2) снижение утомляемости и повышение эффективности в процессе труда (учёбы);
- 3) восстановление работоспособности и повышение производительности труда;
- 4) снижение производственного травматизма;
- 5) приобщение людей к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Введение в режим труда тех или иных форм ПГ диктуется появлением утомления, снижением работоспособности в течение или в конце рабочего дня.

Для разработки комплексов физических упражнений тщательно анализируется характер труда той группы профессий работающих, для которых они создаются. Изучаются рабочая поза и движения, характер труда (однообразный или разнообразный), особенность нагрузки (психическая, нервно-мышечная или нагрузка на анализаторы), степень и характер утомления, динамика работоспособности в разные смены, санитарно-гигиенические условия труда и др.

Учитывая, что многие виды труда имеют общие черты, их объединяют в группы применительно к задачам ПГ, и для этих групп разрабатывают комплексы физических упражнений.

При этом следует помнить, что любая классификация, в том числе и ПГ, носит условный характер и требует творческого подхода при применении того или иного комплекса упражнений относительно конкретной профессии.

В практике ПГ широкое применение нашла классификация, предложенная В.В. Белиновичем². В данной классификации все профессии объединены в четыре группы:

Первая группа – виды труда, характеризующиеся умственной работой различной степени напряженности, от легкой и разнообразной до очень напряженной и однообразной.

Вторая группа – виды труда, связанные с выполнением мелких ручных операций в положении сидя (иногда стоя) без значительных мышечных напряжений.

Третья группа – виды труда, связанные с работой на различных станках, характеризующиеся разнообразной двигательной деятельностью и физическим напряжением средней тяжести.

Четвертая группа – это профессии, связанные с тяжелой физической работой, выполнение которой требует больших мышечных усилий.

¹ Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

² Белинович, В.В. Организационно-методические указания по научному исследованию вопросов производственной гимнастики / В.В. Белинович. – М.: Профиздат, 1961. – 26 с.

Вводная гимнастика

Комплекс упражнений ВГ включает 6–8 упражнений, выполняемых в начале рабочего дня. Он способствует сокращению периода вработываемости и настройке на предстоящий вид деятельности. ВГ в зависимости от интенсивности и темпа выполнения упражнений оказывает различное влияние на процесс приспособления организма к работе. Наиболее выраженный эффект наблюдается при выполнении физических упражнений средней интенсивности в темпе, соответствующем рабочему ритму, или более высоком. Таким образом, задача ВГ состоит в том, чтобы посредством физических упражнений, подобранных с учетом специфики и характера трудовой деятельности, ускорить протекание физических процессов и тем самым создать условия для быстрой настройки организма на трудовую деятельность и поддержание в течение длительного времени высокого уровня работоспособности.

Под влиянием ВГ происходит соответствующая установка ЦНС на осуществление конкретных динамических стереотипов, которые лежат в основе трудовой деятельности. Благодаря этому сокращается период вработывания, что позволяет наиболее продуктивно использовать рабочее время, обеспечить высокую работоспособность и производительность труда.

Физкультурная пауза

ФП служит для того, чтобы предупредить развитие утомления, улучшить функциональное состояние организма и тем самым способствовать поддержанию на высоком уровне рабочего ритма, темпа, концентрации внимания. Достигается это включением в работу мышц, не принимавших активного участия в процессе труда. Это возбуждает центры, бездействующие в работе, и одновременно вызывает более глубокое торможение других, участвовавших в трудовой деятельности. В отличие от ВГ ФП состоит из 5–7 упражнений и выполняется во время рабочей смены. ФП оказывает наиболее благоприятное влияние, если она проводится в момент, предшествующий развитию утомления, при появлении первых признаков снижения работоспособности. Преждевременное проведение ФП может «сбить» рабочую настройку, что приведет к снижению работоспособности.

Физкультурная минутка

Научно доказана целесообразность использования в режиме труда ряда профессий (конструкторы, педагоги, операторы счетно-вычислительных машин, водители автотранспорта и др.) комплексов упражнений ПГ в виде ФМ.

Включаемые в режим рабочего дня, они снижают утомление и повышают работоспособность организма. В зависимости от производственных условий занятия проводятся коллективно или индивидуально. ФМ не требуют большой затраты времени, что позволяет применять их несколько раз (4–5) в течение рабочей смены, независимо от того, включена ли в режим дня ФП. Это способствует устойчивому повышению работоспособности занимающихся, особенно в ночное время. Очень полезны такие занятия для людей, чей труд требует напряжения внимания и носит монотонный характер. У лиц,

выполняющих такую работу, появляется естественная потребность разогнуться, выпрямиться, потянуться, расслабить отдельные группы мышц. Но такие движения менее эффективны, чем физические упражнения комплексов ФМ направленного действия, подобранные с учетом особенностей профессиональной деятельности.

ФМ относятся к малым формам АО, проводятся в течение 1–2 мин. и состоят из 2–3 упражнений. ФМ могут быть общего и локального воздействия и использоваться в течение рабочего дня по мере необходимости.

ФМ локального воздействия направлены на отдых тех анализаторов или мышечных групп, в которых в первую очередь ощущается усталость.

ФМ могут использоваться в режиме рабочего дня независимо от того, выполняется ВГ и ФП или нет. Они помогают устранить индивидуальные особенности утомления, а в целом уменьшить потерю работоспособности в течение рабочего дня.

Микропаузы АО

Это самая короткая форма ПГ, длящаяся 20–30 сек. Цель микропауз – ослабить утомление путем снижения возбудимости центральной нервной системы, нормализации мозгового и периферического кровообращения, снижения утомления отдельных анализаторных систем. В микропаузах активного отдыха используются мышечные напряжения динамического, а чаще изометрического характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, ходьба по помещению и т.д. На протяжении рабочего дня они могут применяться многократно, по мере необходимости, индивидуально, вместе с другими формами ПГ.

Методика разработки комплексов физических упражнений для различных форм ПГ

Эффективность ПГ зависит от соответствия комплексов физических упражнений характеру и содержанию конкретной трудовой деятельности, т.е. от того, насколько строго выдерживается принцип избирательного, направленного воздействия физических упражнений на те органы и системы, которые в большей мере функционируют во время производственного процесса, нуждающиеся в отдыхе.

Для осуществления этого принципа необходимо иметь достаточное представление о том виде и характере труда, которым заняты рабочие и служащие:

- рабочая поза (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);
- рабочие движения (быстрые или медленные, напряженные или ненапряженные, с большой амплитудой или малой, симметричные или асимметричные, однообразные или разнообразные);
- характер трудовой активности (точность движений, их повторяемость, быстрота реакции, напряженность и концентрация внимания, нервно-мышечная нагрузка, монотонность труда и т.д.);

– степень и характер утомления по субъективным показателям (рассеянное внимание, ощущение боли в мышцах, головная боль, раздражительность);

– санитарно-гигиенические факторы (освещенность, шум, загазованность);

– наличие среди занимающихся лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья (для них необходимо подбирать специальные упражнения).

При составлении комплексов различных форм ПГ учитываются педагогические принципы обучения и воспитания: систематичности, доступности, прочности усвоения знаний. При этом целесообразно обратить внимание на примерные комплексы физических упражнений.

В зависимости от подготовленности контингента занимающихся инструктором-методистом могут вноситься коррективы в содержание комплексов.

Дозировка нагрузки в комплексах физических упражнений

Выполнение комплекса физических упражнений всегда связано с активизацией деятельности большинства физиологических функций организма. Закономерные изменения некоторых из них позволяют судить о правильности составленного комплекса. Наиболее характерным показателем для регистрации изменений является ЧСС, которая используется для определения физиологической оценки комплекса. Поэтому его влияние на организм человека оценивается по изменению физиологической кривой, а также по продолжительности восстановительного периода после выполнения физических упражнений (показатель частоты пульса).

Работу по проверке комплексов проводят по следующей методике.

Измеряют частоту пульса в течение 10 сек непосредственно перед выполнением комплекса физических упражнений и сразу же после него. Регистрация пульса между отдельными упражнениями комплекса производится по 10-секундным интервалам, если комплекс выполняется раздельным способом. При поточном способе регистрацию пульса следует вести пульсотаксометром по окончании выполнения упражнений, после которых изменяется частота пульса: после выполнения первого упражнения, первого и второго, первого, второго, третьего и т.д. Перед каждым повторением испытуемому необходимо отдохнуть до полного восстановления пульса.

На основе полученных данных вычерчивают физиологическую кривую занятий, определяющих пригодность комплекса упражнений. Пик физической нагрузки должен приходиться на середину выполнения комплекса физических упражнений. Это является одним из наиболее важных показателей для оценки влияния физической нагрузки в комплексе. Момент двукратного повторения исходной частоты пульса после выполнения комплекса следует считать его восстановлением.

Длительность периода восстановления частоты пульса зависит от соотношения между утомительностью трудового процесса и величиной нагрузки в комплексе. Принято считать, например, что комплекс ФП является

эффективным в том случае, если восстановление пульса регистрируется в течение 3 мин. Некоторое снижение частоты пульса в последующий период следует расценивать как более экономную деятельность сердца, свидетельствующую о хорошей приспособленности организма к физическим упражнениям. Отсутствие такой реакции нередко указывает на чрезмерную физическую нагрузку комплекса.

Нагрузка комплекса определяется степенью предшествующего утомления, возрастом, полом, состоянием здоровья и уровнем физического состояния занимающихся. Во второй половине рабочего дня она должна быть меньшей, чем в первой. Для людей молодого возраста, физически подготовленных, ее значение в комплексе будет больше, чем для лиц среднего возраста со слабым уровнем тренированности.

Увеличивать или уменьшать нагрузку так, чтобы она стала оптимальной для определенной категории занимающихся, рекомендуется путем изменения плотности занятий, темпа выполнения и количества повторений отдельных упражнений.

Послетрудовая реабилитация

Научные исследования, проведенные Л.Н. Нифонтовой¹ и А.Г. Фурмановым² показали, что около 20% рабочих и служащих ощущают к концу рабочего дня незначительное утомление, более 55% испытывают среднюю степень утомления, тогда как примерно 25% устают сильно. Отсюда следует, что более 80% трудящихся постоянно нуждаются в восстановлении затраченной энергии к концу рабочего дня.

Поскольку утомление может быть *физическим*, *нервно-психическим* или *смешанным*, то для его снятия подбираются различные средства – это физические упражнения, массаж, психомышечные воздействия, средства гидробальнеотерапии и другие в виде ПР.

ПР – это восстановление работоспособности с учётом характера и степени производственного утомления трудящихся путём использования физических упражнений, а также сочетание их с гигиеническими и психорегулирующими воздействиями.

Основными задачами ПР являются:

- 1) снижение утомления;
- 2) восстановление работоспособности;
- 3) профилактика профессиональных заболеваний;
- 4) повышение общефизического состояния трудящихся;
- 5) укрепление здоровья.

¹ Нифонтова, Л.Н. Организация и проведение физкультурных минуток и микропауз активного отдыха. Методические рекомендации / Л.Н. Нифонтова. – Минск: КПП, 1980. – 40 с.

² Фурманов, А.Г. Оздоровление рабочих Минского моторного завода путем использования физкультурно-оздоровительных средств. Отчет о научно-исследовательской работе / А.Г. Фурманов. – Минск, 1986. – 121 с.

Практика использования средств ПР позволила распределить всё их многообразие на три группы: *педагогические, медико-биологические и психологические*. Имеет место и сочетание средств из названных групп.

К педагогическим средствам ПР относится применение различных физических упражнений, позволяющих значительно ускорить протекание процессов восстановления, воздействие которых основано на эффекте двигательных переключений. Физические упражнения при ПР являются эффективным средством АО.

Группа восстановительных средств медико-биологического характера является наиболее разнообразной, что дает возможность строго дифференцировать их и рекомендовать в каждом отдельном случае наиболее эффективные средства и их сочетания.

Многочисленные данные свидетельствуют о больших возможностях использования разных видов *массажа* для восстановления работоспособности.

Высокоэффективным восстанавливающим средством является использование *бани-сауны*. Ее восстанавливающее действие проявляется через улучшение микроциркуляции и перераспределение крови, ускорение обменных процессов, усиление процессов выведения из организма продуктов метаболизма, что широко используется при ПР как средство восстановления.

Электростимуляция, электропунктурная рефлексотерапия и ультразвук также нашли свое применение для ускорения протекания восстановительных процессов.

Высокой эффективностью восстанавливающего действия обладают различные *гидропроцедуры* (*душ* – веерный, Шарко, шотландский, нисходящий, циркулярный, подводный душ-массаж; *ванны* – горячие, контрастные, прохладные, вибрационные, жемчужные и др.; морские купания; плавание в пресной воде). Восстанавливающий эффект различных форм гидровоздействия обеспечивается за счет температурного фактора, химических веществ, биологических активных веществ, механического воздействия.

Третья группа средств восстановления – *психологические средства*. С помощью слов и соответствующих им мысленных образов удастся снизить нервно-психические нагрузки, снять состояние угнетенности, восстановить нервную энергию. В основу психорегуляции положены классические формулы *аутотренинга*. *Психомышечная тренировка* дает возможность в нужные моменты воздействовать на психику через самоубеждение на фоне релаксации. Она используется для восстановления и профилактики в режиме рабочего дня и как средство ПР. В целях регуляции психического состояния используется целый комплекс средств, включающий слово, музыку, освещение, интерьер, запахи.

Психическая саморегуляция дает большой эффект при использовании ее в сочетании с физическими упражнениями.

В условиях производства для восстановления работоспособности также широко используется *функциональная музыка*.

Восстановительная гимнастика проводится сразу после окончания рабочего дня. Это комплекс физических упражнений в сочетании с приёмами

самомассажа, который выполняется в течение 7–10 мин и включает 7–9 физических упражнений.

Психомышечная регуляция для представителей умственного и лёгкого физического труда проводится три раза в неделю по 30–40 мин сразу же после работы в центре психомышечной регуляции по следующей схеме:

- вводная часть с изложением теории, выполнением специальных подготовительных упражнений – 5–10 мин;

- программа психомышечной тренировки (сеанс функциональной музыки с показом тематических видеосюжетов) – 15–20 мин.

- общеразвивающие физические упражнения в положении сидя и стоя, профилактические приёмы, самомассаж – 15–20 мин.

Общеразвивающие физические упражнения, профилактические приёмы и элементы самомассажа для заключительной части должны обеспечивать снятие утомления с наиболее загруженных во время работы мышечных групп и систем организма. Типовая схема проведения заключительной части занятия включает 10–12 упражнений: 1–3 – профилактические и массажные приёмы; 4 – потягивание; 5 – упражнение для кистей; 6 – упражнение для рук и плечевого пояса; 7 – повороты или наклоны туловища в стороны (руки к плечам); 8 – имитация ударов кулаками вверх; 9 – ходьба и бег на месте; 10 – дыхательное упражнение; 11 – упражнение для брюшного пресса; 12 – упражнение на координацию движений.

Спортивные игры. Положительные эмоции, которые возникают при занятиях спортивными играми после работы, благоприятствуют мобилизации и использованию ресурсов организма. Наиболее востребованными играми являются: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, бильярд, городки, бадминтон, теннис и др. Каждая спортивная игра отличается специальными приёмами по технике и тактике.

Занятие длится 45–60 мин и строится по типу урока. Физическая и эмоциональная нагрузки не должны быть высокими. Пульсовой режим в основной части занятия – в пределах 150 уд./мин.

Восстановительно-профилактическая гимнастика направлена на снятие утомления и профилактику отрицательных последствий производственной гипокинезии, а также ускорение процессов в ПР. Занятия проводятся в течение 60–90 мин в форме урока: подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительную часть занятия включаются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на подготовку организма работающего к занятиям на разных тренажёрах.

Упражнения с применением тренажёров проводятся в основной части.

В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц и дыхательные упражнения. Объём и интенсивность занятий определяется с учётом физического состояния, физической работоспособности, состояния здоровья, пола и возраста работающих. Интенсивность физической нагрузки определяется по ЧСС и не должна превышать исходный уровень более чем на 30–50%. Моторная плотность занятий – 83%.

Физические упражнения и гидробальнеотерапия

Положительное воздействие физических упражнений в сочетании с гидропроцедурами наблюдались А.Г. Фурмановым и А.Я. Вилькиным¹ в физкультурно-оздоровительном центре Минского ПО «Строймаш».

Занятия в тренажерном зале и на плоскостных сооружениях проводились сразу после окончания работы в течение 30–60 мин и носили восстановительно-профилактический характер. Вслед за этим рабочие переходили в водно-восстановительный комплекс, оборудованный душевыми, бассейном, суховоздушной баней-сауной, контрастными ваннами, набором душей, массажным кабинетом и комнатой отдыха.

Использование средств гидробальнеотерапии осуществлялось с учетом состояния здоровья трудящихся, характера и интенсивности предшествующих занятий физическими упражнениями. В соответствии с этим методистами устанавливалась продолжительность пребывания в водно-восстановительном комплексе, режим пользования бассейном, сауной, контрастными ваннами и душами индивидуально для каждого занимающегося.

Опыт использования средств гидробальнеотерапии после выполнения физических упражнений описан различными авторами.

Так, И.П. Гутько, В.А. Соколов, К.К. Заборовский² рекомендуют три режима пользования парной баней: *щадящий*, *нормальный* и *тренирующий* (Таблица 20).

Щадящий режим рекомендовано использовать начинающим.

Воздействия на человеческий организм тепла и воды во многом аналогичны ДА. В условиях бани активизируются обменные процессы. С потом удаляются продукты промежуточного обмена, в крови увеличивается содержание гемоглобина и число эритроцитов, улучшается функция почек и др.

Суховоздушные бани, например, по-разному влияют на посетителей. Так, у людей норадреналинового типа (НА-тип), отличающихся повышенной тревожностью, мнительностью, после воздействия гипертермии снижается выделение норадреналина и адреналина, появляется чувство утомления, «разбитости», вялости. Однако через 5–7 часов содержание этих гормонов приходит к норме, самочувствие резко улучшается: появляется бодрость, работоспособность. Следовательно, таким людям следует посещать баню в вечернее время, чтобы стадия упадка сил приходилась на ночные часы, а активизации – к утру.

У людей с пониженным выделением норадреналина (А-тип) после посещения бани в 10–12 раз увеличивается выделение адреналина и нарастает количество норадреналина. Таким людям прием сауны рекомендуется в утренние часы, чтобы активизация нервной системы совпадала с нарастанием работоспособности и улучшением общего тонуса организма.

¹ Фурманов, А.Г. Организация и содержание производственной физической культуры в комплексных физкультурно-оздоровительных центрах предприятий / А.Г. Фурманов, А.Я. Вилькин. – Минск: Польша, 1989. – 28 с.

² Гутько, И.П. Азбука здоровья / И.П. Гутько, В.А. Соколов, К.К. Заборовский. – Минск: Польша, 1988. – С. 118–119.

Гидровоздействие – купание, душ издавна используется не только в качестве гигиенических средств, но и для закаливания, укрепления организма, повышения работоспособности.

Из средств, направленных на укрепление здоровья, повышение сопротивляемости к различным неблагоприятным воздействиям, снятие утомления после физических и умственных нагрузок, весьма эффективен массаж в комплексе с сауной.

Действие сауны на организм многообразно: усиливается кровоток, частота пульса увеличивается, а при выходе из парной приходит к норме. Сауна регулирует артериальное давление: у лиц с повышенным давлением (начальная стадия) оно понижается, с пониженным – заметно повышается. При нетренированном сердце избегают резкого охлаждения после сауны.

В сауне температура кожи достигает 40–41° С, но температура тела повышается на 1–2° С.

Температура на разной высоте в парильном отделении различная: разница температуры на уровне ног и головы составляет 50° С и более.

Дыхание при парении учащается, вдох становится более глубоким. Горячий воздух увеличивает эластичность мышц и подвижность суставов, улучшается кровообращение в тканях, окружающих сустав. Увеличивается потоотделение, усиливается функция сальных желез. За время пребывания в парной выделяется около пол-литра жидкости. Женщины потеют меньше, чем мужчины. С потом из организма удаляются шлаки.

Посещение сауны улучшает психоэмоциональное состояние, аппетит, сон, повышает умственную и физическую работоспособность, настроение и общее самочувствие.

По выходе из парной полезен массаж или самомассаж. Проводят его с помощью аппарата Редор, водяной струи (душ Шарко) и как ручной массаж под водой. Рекомендуются кварцевать тело.

После сауны полезно утолить жажду напитком, натуральным фруктовым соком, чаем из трав, молоком или кефиром. Противопоказаны алкогольные напитки.

Благотворное воздействие на организм оказывают души. Души – самые простые приспособления для водных процедур. Их вмонтировывают в потолок, пол, стены. В зависимости от разбрызгивателя вода действует на тело в виде дождевых капель или струй. По температуре воды различают теплые, индифферентные, холодные и переменнно чередующиеся души. Соответственно этому эффект бывает успокаивающим, расслабляющим или тонизирующим.

Струевой душ более действенен, чем капельный. В какой-то степени струевой душ может даже заменить массаж. В зависимости от механического воздействия различают струи точечные, игольчатые и веерные. Струя направляется на тело с расстояния не менее 3 метров в следующем порядке: сначала на переднюю поверхность тела, начиная с правой ноги по направлению к сердцу, затем с левой. Далее массируют руки от предплечья, вверх к плечу по направлению к сердцу. Не массируют половые органы, у женщин – грудные

железы, а также переднюю сторону шеи и головы. На животе направление струи по часовой стрелке, на спине – в форме восьмерки.

Давление воды постепенно меняют: начинают и заканчивают умеренным, а в середине увеличивают или быстро чередуют. Подобным образом чередуют и температуру воды. Наиболее значительное тонизирующее действие у чередующихся струй. Так называемый шотландский душ начинают с теплой воды (38–42° С), которую через 30–40 сек сменяет на 5 сек холодная (25–18° С). И так несколько раз, причем температура и давление воды снижаются постепенно. Заканчивается процедура теплой водой.

Высокий оздоровительный эффект достигается при использовании ванн.

Ванны могут быть локальными, направленными лишь на некоторые части тела (например, шагающие ванны для нижних конечностей, вихревые – для рук и ног). Можно применять общие ванны – купание в бассейне.

В водных процедурах используют давление воды, контраст температур, различные ароматические добавки.

Гипотермическая ванна – освежающая, пребывание в воде 10–34° С длится несколько минут (до 5 мин). Изометрическая ванна – более продолжительна (около 20–30 мин), температура воды в ней 34–36° С. Она оказывает успокаивающий эффект. Гипертермическая ванна – теплая, даже горячая (38–42° С), быстро прогревает тело.

Холодные и горячие ванны (40–42° С) действуют возбуждающе. Короткие холодные и чередующиеся ванны имеют тонизирующий эффект. Теплые ванны (36–40° С) обладают успокаивающим действием, причем оно наиболее выражено при температуре 37–38° С и продолжительности 15–20 мин.

Шагающая (ножная) ванна проводится путем перехода из одной ванны, температура воды в которой составляет около 15° С, время пребывания 15–20 сек, в другую, где температура воды около 40° С, время пребывания 1 мин. Чередование повторяется 5–6 раз. Эта процедура имеет хороший восстановительный эффект при утомлении нижних конечностей, так как существенно улучшает кровообращение в них.

Вихревые ванны подобны мягкому легкому массажу нижней и верхней конечностей. Проводятся вихревым вращением воды с температурой около 37° С.

Подводный массаж – в определенной степени заменяет ручной массаж. Это массаж сильной водяной струей в ванне с температурой воды 35–37° С.

Эффект подводного массажа зависит и от формы наконечника шланга, который может быть плоским (наконечник с большим отверстием) или острым (наконечник с меньшим отверстием). Массаж проводится на расстоянии 15 см от тела (направление струи: на конечностях – вверх, на суставах – круговое или спиралевидное, на животе – по часовой стрелке, на спине и груди – в виде восьмерки).

Изменяя силу струи, температуру воды и продолжительность процедуры, а также чередуя давление и температуру, возможно достичь желаемого эффекта. Большее давление воды действует на организм возбуждающе, меньшее – успокаивающе.

Таблица 20. Режимы пользования парной баней (по И.П. Гутько, В.А. Соколову, К.К. Заборовскому – 1988)

| Режимы | Контингент парящихся | Возраст, лет | Время пребывания в парной* | Время в парильне, С° | Дополнительные средства реабилитации | | | |
|-------------|----------------------|--------------|----------------------------|----------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------|--------|
| | | | | | Обливание холодной водой | Обливание водой комнатной температуры | Веник | Массаж |
| Щадящий | Женщины | 17–30 | 5x2 | 80–90 | | + | + | + |
| | | 31–50 | 5x2 | 80–90 | | + | + | + |
| | | 51 и старше | 3x2 | 70–80 | | + | + | + |
| | Мужчины | 17–30 | 5x2 | 90–100 | | + | + | + |
| | | 31–60 | 5x2 | 100–110 | | + | + | + |
| | | 61 и старше | 3x2 | 80–90 | | + | + | + |
| Нормальный | Женщины | 17–30 | 5x3 | 90 | | + | + | + |
| | | 31–50 | 5x3 | 100 | | + | + | + |
| | | 51 и старше | 3x3 | 90 | + | + | + | + |
| | Мужчины | 17–30 | 5x4 | 100–110 | | | + | + |
| | | 31–60 | 7x3 | 110 | + | | + | + |
| | | 61 и старше | 7x1 | 90–100 | + | + | + | + |
| Тренирующий | Женщины | 17–30 | 7x3 | 100 | + | | + | + |
| | | 31–50 | 10x4 | 100–110 | + | | + | + |
| | | 51 и старше | 5x3 | 90 | + | | + | + |
| | Мужчины | 17–30 | 10x3 | 120–130 | + | | + | + |
| | | 31–60 | 10x5 | 130 | + | | + | + |
| | | 61 и старше | 7x2 | 100–110 | + | | + | + |

* Время пребывания в парильне (мин x кол-во раз). Продолжительность пауз отдыха по самочувствию.

Показания для водных процедур зависят от желаемого воздействия их на организм. Водные процедуры применяются, прежде всего, для снятия утомления, улучшения настроения, аппетита, при склонности к простудным заболеваниям и т.п.

Водные процедуры не проводятся сразу после больших физических и психических нагрузок, после еды, при недомогании.

Комплексы восстановительных упражнений локального действия

Гимнастика для глаз рекомендована тем, чей труд связан с напряжением зрения, микромышц хрусталика и двигательных мышц глаза. После такой работы необходимо выполнить специальный комплекс упражнений, снимающий утомление глаз.

Специальные упражнения для глаз – это движения глазными яблоками во всех направлениях: вверх-вниз, в стороны по диагонали, круговые. Их можно сочетать с общеразвивающими, дыхательными упражнениями и на координацию, выполняя которые (особенно с движением рук) следует фиксировать взгляд на кисти или удерживаемом предмете. Голова при этом должна быть неподвижна. Амплитуда движения глазного яблока максимальная, темп средний или медленный.

Комплексы дыхательных упражнений. Существует достаточное количество профессий, связанных с пребыванием рабочих в неблагоприятных гигиенических условиях, когда во вдыхаемом воздухе высокий процент газов, аэрозолей, пыли и других вредных для здоровья веществ. Суммарное накопление вредных веществ в течение смены приводит к снижению работоспособности и подчас к заболеваниям органов дыхания.

В связи с этим выполнение комплексов дыхательных упражнений после работы является важным восстановительно-профилактическим средством. Проводятся они в специально оборудованных помещениях.

Комплекс корригирующих упражнений. Рабочие и служащие, чей труд длительное время протекает в положении сидя с незначительным наклоном туловища вперед (водители, швеи и многие др.), в конце работы испытывают необходимость снять напряжение с позвоночника. Для этого им рекомендуют комплекс упражнений на расслабление и укрепление мышц поясницы и брюшной стенки. Важно подобрать те упражнения, которые выполняются без значительного напряжения.

Комплекс релаксационных упражнений. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга. В этом состоянии все тело становится как бы вялым, отяжелевшим, появляется приятное ощущение истомы, легкости. Расслабление особенно полезно тем, чей труд связан с тяжелой физической работой.

Релаксационной гимнастикой занимаются после работы, до завтрака, через 1–2 часа после легкой и 2–3 часа после приема плотной пищи.

Релаксационная гимнастика оказывает должное действие после тяжелой физической нагрузки.

Восстановительный массаж. Рассматривая массаж как эффективное средство реабилитации, специалисты отмечают, что преимущественное воздействие он должен оказывать на утомленные мышцы, перенапряженные органы и системы. Еще И.М. Саркизов-Серазини установил, что массаж не работающей руки эффективнее действует на восстановление работоспособности утомленных мышц, причем наилучший восстанавливающий эффект дает массаж средней интенсивности.

Это уточнение имеет большое значение для использования массажа при послетрудовой реабилитации рабочих, которые отличаются характером, степенью и локализацией утомления.

Огромное многообразие состояний рабочих, испытывающих утомление, служит основанием для поиска все новых и новых методов использования массажа.

В результате внедрения восстановительного массажа голеней и стоп рабочие избавляются от ломоты и судорог мышц, уменьшаются боли в ногах.

Комплексное использование средств восстановления в сочетании с массажем дало положительные результаты при ПР рабочих, чей труд связан с вибрацией. Рабочим было предложено дважды в день (перед обеденным перерывом и после работы) по 5–10 мин применять водные процедуры для кистей. Кисти погружали в теплую воду и держали там до ощущения приятной теплоты. Не вынимая рук из воды, производили движения пальцами, растирали кисти.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. В чём суть учения И.М. Сеченова об АО?
2. Какие положения лежат в основе АО?
3. Как трактуется понятие ПГ, её задачи?
4. Как классифицируются группы труда для ПГ?
5. Характеристика, назначение и содержание ВГ.
6. Характеристика, назначение и содержание ФП.
7. Характеристика, назначение и содержание ФМ.
8. Характеристика, назначение и содержание микропаузы активного отдыха.
9. Методика разработки комплексов физических упражнений для различных форм ПГ.
10. Дозировка нагрузки в комплексах физических упражнений.
11. Как трактуется понятие ПР, её задачи?
12. Средства ПР: педагогические, медико-биологические и психологические, их воздействие.
13. Характеристика восстановительной гимнастики.
14. Характеристика психомышечной регуляции.
15. Характеристика восстановительно-профилактической гимнастики.
16. Использование физических упражнений в сочетании с гидробальнеотерапией.

17. Методика использования средств гидробальнеотерапии в бане, сауне (режимы пользования парной баней).
18. Оздоровительное воздействие душевой.
19. Оздоровительное воздействие различных ванн.
20. Комплексы восстановительных упражнений локального действия.

Рекомендуемая литература

1. Баранов, В.М. Производственная гимнастика – вопросы и ответы / В.М. Баранов. – Киев: Здоровья, 1988. – 18 с.
2. Гутько, И.П. Азбука здоровья / И.П. Гутько, В.А. Соколов, К.К. Заборовский. – Минск: Полымя, 1989. – 236 с.
3. Крапивинцева, С.И. Активный отдых в рабочем процессе. / С.И. Крапивинцева. – М.: Медицина, 1971. – 110 с.
4. Фурманов, А.Г. Организация и методика определения эффективности производственной физкультуры / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, В.А. Соколов, А.К. Дашинский. – Минск: БГОИФК, 1989. – 46 с.
5. Фурманов, А.Г. Производственная физическая культура. Послетрудовая реабилитация, Учебное пособие / А.Г. Фурманов. – Минск: БГОИФК, 1992. – 72 с.
6. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Полымя, 1988. – 223 с.
7. Юспа, М.Б. Продолжительность и содержание активного отдыха в режиме дня трудящихся: Методические рекомендации / М.Б. Юспа, А.Г. Фурманов, Н.А. Шулейко. – Минск: БГОИФК, 1990. – 39 с.
8. Юспа, М.Б. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Учебное пособие / М.Б. Юспа, А.Г. Фурманов. – Минск: АФВС, 1992. – 65 с.
9. Якубовская, А.Р. Методика психомышечной саморегуляции для снижения нервно-психического и мышечного утомления. Методические рекомендации. – Минск: ФК, Полымя, 1987. – 36 с.

РАЗДЕЛ 4.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Внедрение в производственную сферу достижений научно-технического прогресса, информационных и нанотехнологий обуславливает необходимость развития прикладного направления ФВ при подготовке кадров для различных хозяйственных отраслей.

Не менее значимой является также подготовка учащихся и студентов к предстоящей трудовой деятельности. В связи с этим важное социально-экономическое значение приобретает ППФП.

ППФП – это специфический вид ФВ, непосредственно и органически связанный с настоящей или будущей профессиональной деятельностью. Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Специфическое воздействие видов трудовой деятельности на организм человека проявляется в преимущественном напряжении определенных (ключевых) функциональных систем: центрально-нервных механизмов, анализаторов вегетативных систем, тех или иных групп мышц.

Важной частью ФВ трудящихся, учащихся средних специальных учреждений образования и студентов является ППФП к трудовой деятельности. Это специализированный вид ФВ, направленный на формирование и поддержание необходимого уровня физической подготовленности применительно к требованиям определенной (конкретной) профессии. ППФП содействует успешному профессиональному становлению и развитию личности.

Основными факторами, определяющими общую направленность, задачи и содержание ППФП, являются:

- а) анализ профессиографической деятельности той или иной области труда;
- б) характер рабочей позы и движений;
- в) особые внешние условия профессиональной деятельности.

Эти факторы обуславливают следующие задачи ППФП:

1. Развитие ведущих для данной профессии физических качеств.
2. Воспитание профессионально важных для данной деятельности волевых и других психических качеств.
3. Формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями данной профессии.

4. Сообщение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в профессиональной деятельности.

Решение этих задач непосредственно связано с повышением производительности труда (эффективности учебы), с его характером (монотонность, статичность, особенности рабочих поз), с ускорением процесса вработываемости, со спецификой двигательной деятельности в трудовом (учебном) процессе.

Принципиальная особенность ППФП заключается в ее специальной направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности.

Формы занятий ППФП могут быть разнообразными. Для трудящихся – занятия в группах ППФП, профилированные спортивные занятия, занятия спортивно-прикладными видами спорта, участие в спортивно-прикладных соревнованиях. Для учащихся и студентов на занятиях по ФВ используются комплексные средства из различных видов спорта, направленные на развитие профессионально важных психофизических качеств, специфичных для избранной профессии. Помимо того, достаточно высокой эффективностью отличаются профилированные спортивные занятия, организуемые по принципу работы спортивных секций.

Поскольку ППФП отличается специфическими особенностями, то выбор видов и форм занятий осуществляется с учетом настоящей или будущей профессиональной деятельности рабочих и студентов. У них целесообразно совершенствовать те психофизические качества и функциональные системы организма, которые помогут развить способность в избранной профессии. Это условие является решающим при организации ППФП, а также при строительстве и оборудовании спортивных площадок, центров здоровья, проведении спартакиад, профессиональных конкурсов, соревнований.

В средних и высших учебных заведениях средства ППФП включаются в подготовительную часть занятий по ФВ или проводятся в виде отдельных занятий, на которых совершенствуются необходимые для предстоящей деятельности психофизические качества.

Группы ППФП

Для трудящихся группы ППФП создаются с учетом состояния здоровья, физической подготовленности, особенностей, условий и характера труда. Занятия проводятся на спортивных сооружениях или в ФОКах предприятий 2–3 раза в неделю продолжительностью 45–90 мин. На таких занятиях в группах ППФП широко используется применение комплексов физических упражнений.

В комплексы ППФП включаются 10–15 упражнений, наиболее эффективно содействующих решению задач ППФП и развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

При подборе и применении упражнений соблюдают принципы чередования нагрузки на отдельные органы, системы и мышечные группы, постепенности и последовательности ее повышения и снижения.

Профилированные спортивные занятия

Профилированные спортивные занятия в наибольшей степени развивают профессионально важные физические и психические качества. Проведение их основывается на явлении переноса тренированности, что позволяет использовать эффект занятий для достижения определенных результатов в труде. Этот перенос может быть прямым, когда полученные в процессе тренировки навыки и умения облегчают выполнение трудовых действий, и опосредованным, когда создаются потенциальные условия для улучшения результатов в предстоящей работе.

Занятия проводятся 2–3 раза в неделю, в нерабочее (внеучебное) время. Продолжительность занятия 60–90 мин. Оно состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В процессе проведения занятий необходим, в частности, дифференцированный подход к занимающимся, т.к. они, как правило, различаются по возрасту, физическому развитию и физической подготовленности, стажу и профилю работы. Характер и степень неблагоприятных влияний труда на организм занимающегося также учитываются при подборе средств ППФП. Кроме того, все занятия сочетают с лечебными и профилактическими мероприятиями, массажем и самомассажем.

Пригодность вида спорта для целей ППФП оценивается по следующим направлениям: общность формируемых навыков, идентичность требуемых физических качеств, одинаковая направленность на совершенствование психофизических функций. При полном совпадении направленности влияния вида спорта на организм с основными требованиями специальности прикладной эффект спортивной тренировки будет самый высокий.

Прикладные виды спорта

Особое значение для решения задач ППФП имеет использование прикладных видов спорта (автоспорта, мотоспорта, пожарно-прикладного спорта, радиоспорта и др.). Принципиальные особенности занятий этими видами спорта заключаются в сложных формах оперативной деятельности спортсмена в системе «человек-техника», предъявляющие значительные требования к центральной нервной системе, анализаторам, уровню развития психических и физических качеств. Поэтому прикладные виды спорта по сравнению с другими, традиционными, в большей степени адаптируют человека к ряду профессий, связанных с управлением сложной техникой и особыми внешними условиями

Автоспорт. Практикой доказано, что работники автопредприятий, занимающиеся автоспортом, имеют лучшую физическую и профессиональную подготовку, меньше допускают ДТП.

Ведь организм автогонщика во время тренировочных занятий и особенно во время соревнований испытывает большие физические и психологические нагрузки. Исследования показали, что при прохождении скоростных участков ЧСС у гонщиков достигает 180–200, а в отдельных случаях и 240 уд./мин. Во время тренировок ЧСС находится на высоком уровне в течение нескольких часов, что свидетельствует о необходимости серьезной физической и специальной подготовки в автоспорте.

Пожарно-прикладной спорт. Пожарно-прикладной спорт является специализированной формой организации и проведения физической и боевой подготовки личного состава пожарной охраны, а также ППФП и психологической подготовкой к борьбе с огнем в мирное время и в условиях гражданской обороны сотен тысяч пожарных-добровольцев.

Основной особенностью организации и проведения учебно-тренировочных занятий по пожарно-прикладному спорту является то, что в группу средств по развитию общей и СФП входят такие упражнения, которые имеют сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма спортсмена-пожарника.

Для освоения техники и разносторонней физической подготовленности в пожарно-прикладном спорте обычно требуется несколько лет. Это связано с тем, что часть упражнений (штурмовая лестница, выдвижная лестница) требуют от спортсмена выполнения технически правильных движений на большой скорости и на высоте, а часть упражнений (100-метровая полоса, боевое развертывание) – умение сохранить правильные движения и скорость при всё возрастающем утомлении.

Радиоспорт. Эффективной формой ППФП рабочих радиопредприятий является радиоспорт. Он включает в себя любительскую связь на коротких и ультракоротких волнах, прием и передачу радиogramм, «Охоту на лис» и другие виды. «Охотой на лис» называют соревнования по поиску маломощных радиостанций с помощью специальных приемников-пеленгаторов. Бег на соревнованиях по «Охоте на лис» проходит по сильно пересеченной местности, в различных погодных условиях и на разных высотах над уровнем моря. В отличие от бега по гладкой дорожке, повышенные требования предъявляются к укреплению опорно-двигательного аппарата – костей, мышц, связок (спуски, прыжки, неровности грунта) и к тренированности сердечно-сосудистой системы (большие нагрузки при ускорениях и подъемах). За время тренировок и соревнований спортсмен пробегает по холмистой местности в неравномерном темпе 10–15 км.

Спортивно-прикладные соревнования

Высокая действенность спортивно-прикладных соревнований связана с их максимальными физическими и психологическими нагрузками, возможностью совершенствования прикладных умений и навыков и проверкой в экстремальных ситуациях, приближенных к типичным условиям профессиональной деятельности. Соревнованиям также свойственны игровой

характер упражнений, насыщенность эмоциональными моментами и прочие особенности, позволяющие психологически легче перенести в процессе состязаний нагрузки, вплоть до предельных. Занятия прикладными видами спорта и соревнования позволяют достичь высокой степени совершенства необходимых специалисту качеств, умений и навыков.

Автоспорт. Соревнования по автоспорту проводятся в строгом соответствии с правилами и положением, утвержденными ОСТО Республики Беларусь и Федерацией автомобильного спорта Республики Беларусь.

Соревнования по автоспорту включают в себя следующие виды:

Автомногоборье – это комплексное соревнование, в которое входит один или несколько автомобильных видов соревнований, т.е. соревнований, непосредственно связанных с управлением автомобилем, и дополнительных соревнований, связанных с эксплуатацией и обслуживанием автомобиля, или отдельных видов спорта прикладного характера.

Автомобильный слалом заключается в скоростном объезде ряда установленных на площадке ограничителей, которые в соответствии со схемой определяют криволинейную траекторию движения автомобиля.

Результат по слалому определяется на основании времени, затраченного на прохождение дистанции с учетом педализации за задевание или пропуск ограничителя, нарушения условий старта, финиша и последовательности прохождения фигур на трассе.

Ралли представляют собой комплексные автомобильные соревнования разностороннего характера, подразделяющиеся на два основных взаимосвязанных соревнования – дорожные и дополнительные, каждое из которых вносит свой вклад в общий результат ралли и имеет свои особенности.

Дорожные соревнования в ралли (Д или «дорога») заключаются в движении спортсменов на автомобиле по заданному маршруту на дистанцию 250–270 км и более, со строгой регламентацией времени по всему маршруту. Для этого всю трассу ралли разбивают на ряд этапов (от 4–5 до 20–30).

Картинг – это соревнования на микроавтомобилях – картах, проводимые в виде кольцевых и трековых гонок, на площадках с асфальтовым или бетонным покрытием, специальных картодромах, ровных ледяных или снежных дорожках. Также могут быть проведены соревнования по фигурному вождению и слалому.

Пожарно-прикладной спорт. Соревнования по пожарно-прикладному спорту являются неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов-пожарных на всех этапах спортивного совершенствования.

В соревнования по пожарно-прикладному спорту входят следующие виды:

Подъем по штурмовой лестнице

Пожарная эстафета. Эстафета состоит из четырех этапов с препятствиями по 100 метров каждый. Эстафетную палочку заменяет ствол.

Первый этап – преодоление специального домика при помощи лестницы-палки. Второй этап – преодоление малого забора. Третий этап –

работа с рукавами и преодоление бревна. Четвертый этап – тушение горячей жидкости.

Боевое разворачивание – это наиболее приближенное к боевой обстановке командное соревнование. При этом расчеты выполняют специальную задачу. В зависимости от условий боевое разворачивание может быть с тушением и без тушения, с препятствиями и без них, но конечной целью соревнования является подача стволов к условному источнику пожара.

Радиоспорт. В соревнованиях по «Охоте на лис» чаще всего применяются радиостанции Р-104. Они маскируются так, чтобы «спортсмен-охотник» мог увидеть их с расстояния не более 3–5 м. Число «лис» на местности может быть от двух до пяти, а протяженность всей трассы поиска «лис» может достигать 5–8 км.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. ППФП при подготовке кадров к трудовой деятельности, определение понятия, задачи.
2. Формы занятий ППФП, их направленность.
3. Группы ППФП как форма занятий.
4. Содержание и методика проведения профилированных спортивных занятий.
5. Характеристика прикладных видов спорта (автоспорта, пожарно-прикладного спорта, радиоспорта).
6. Спортивно-прикладные соревнования. По каким видам спорта проводятся спортивно-прикладные соревнования?

Рекомендуемая литература

1. Богданов, О.А. Основы мастерства. Азбука начинающего автоспортсмена. / О.А. Богданов, Э.С. Цыганков. – М.: ДОСААФ, 1986. – 85 с.
2. Борисов, В.Г. Радиотехнические игры и соревнования. / В.Г. Борисов. – М.: ДОСААФ, 1978. – 96 с.
3. Ильинич, В.И. Физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.
4. Кабачков, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся средних ПТУ: Методическое пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М.: Высшая школа, 1982. – С. 62–79.
5. Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Польша, 1988. – 223 с.

РАЗДЕЛ 4.3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЗРЕЛОМ, ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

Характеристика физического состояния лиц зрелого, пожилого и старшего возраста

В течение жизни человека его организм подвергается изменениям. Со временем постепенно изменяется строение тела, все свойства и функции органов и систем. От рождения человека до зрелого возраста происходит увеличение массы тела, совершенствуется структура, повышается функциональная способность органов. Максимальный уровень функциональных возможностей организма человека достигается в зрелом возрасте. Старение характеризуется процессами инволюции организма, они обуславливают свойственное старости снижение работоспособности.

В.В. Фроликс¹ предложил различать понятия «старение» и «старость». Поскольку старение – это длительный биологический процесс, постепенного снижения функциональных возможностей организма человека, который начинается задолго до наступления старости и может меняться в определённых пределах. Старость считается неизбежной стадией онтогенеза. Существенной особенностью стареющего организма человека является замедленное приспособление функциональных систем к изменяющимся условиям его жизни. Старение – это не просто увядание отдельных функций организма, а качественно новое его состояние. В этот период формируются новые приспособительные механизмы, охраняющие от глубоких патологических изменений в жизненно важных органах и системах. Познание этих механизмов позволяет наметить наиболее эффективные пути воздействия на различные функции организма, оказать положительное влияние на процессы инволюции – управлять процессом старения.

Старение характеризуется рядом функциональных изменений.

Как правило, с годами жировая клетчатка у людей увеличивается, что отрицательно сказывается на работе сердца и легких, ускоряется процесс утомления, снижается *работоспособность*².

С возрастом происходят дегенеративно-дистрофические изменения в суставах, которые приводят к ограничению движений. Активизация дистрофических процессов в опорно-двигательном аппарате, мышцах, костях приводит к изменению в осанке.

С 32–35 лет из-за уплотнения межпозвоночных дисков и суставных хрящей уменьшается длина тела, а масса тела начинает увеличиваться примерно с 25 до 55 лет, причем особенно заметно к 30–39 годам.

С возрастом изменяется функциональное состояние *нервной системы*: ослабевают тормозные и возбуждающие процессы, уменьшается их подвижность, угасают старые условнорефлекторные связи и затрудняется выработка новых. Физиологическое старение нервной системы отрицательно

¹ Фроликс, В.В. Старение и старость / В.В. Фроликс. Труды II Всесоюзной конференции геронтологов и гериатров. – Киев, 1969. – С. 16.

² Рубцов, А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 45–58.

сказывается на состоянии организма: снижаются трофические процессы, обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, происходят инволюционные изменения в клетках и тканях.

В *сердечно-сосудистой системе* человека с возрастом также происходят структурные и функциональные изменения: увеличиваются размеры сердца (часто оно принимает поперечное или вертикальное положение); снижаются его функциональные способности; появляются одышка, неприятные ощущения в области сердца, сердцебиения; происходит атрофия и частичная замена мышечных клеток сердца соединительной тканью, что ведет к потере эластичных свойств сердечной мышцы; снижается питание сердечной мышцы; в артериях происходит диффузное разрастание фиброзной ткани, в большей степени поражаются аорта и венечные сосуды, что препятствует продвижению крови в коронарных сосудах.

Морфологические и функциональные изменения в *системе дыхания* с возрастом проявляются в атрофии связочного аппарата, ослаблении дыхательных мышц.

Недостаточность внешнего дыхания проявляется в тахипноэ в покое, в постепенном снижении экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких (ЖЕЛ). С возрастом уменьшается дыхательный объем, резервный объем вдоха и выдоха, дыхательный резерв, а также потребление кислорода тканями.

Возрастные особенности организма людей – важный фактор, определяющий правильный подход к организации ФВ, выбору средств и методов ФК. Они учитываются при определении сроков начала занятий физическими упражнениями. С учётом возраста осуществляется подразделение занимающихся физическими упражнениями на группы, разрабатываются учебные программы, определяются допустимые нагрузки в занятиях и соревнованиях.

Содержание и организационно-методические аспекты занятий физическими упражнениями

Существенным при организации и проведении ФОЗ с лицами зрелого и пожилого возраста является учет характерных особенностей в функционировании их организма¹.

При организации и проведении ФОЗ с лицами в первом периоде зрелого возраста (женщины – 29–34 года и мужчины – 29–39 лет) решаются следующие задачи:

1. Сохранение достигнутого уровня здоровья и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, физической и умственной работоспособности и на этой основе содействие творческому долголетию.

¹ Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов ВУЗов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 410–412.

2. Поддержание на достаточно высоком уровне моральных и волевых качеств, двигательных умений, навыков и физических качеств применительно к требованиям профессии, условиям современного быта.

3. Углубление специальных знаний о влиянии физических упражнений, используемых в процессе производства и в режиме свободного времени.

Во втором периоде зрелого возраста (женщины – 35–54 года и мужчины – 40–59 лет) задачи несколько изменяются:

1. Обеспечение оптимального уровня ДА в целях сохранения, укрепления или восстановления здоровья, противодействия возрастным изменениям, поддержания необходимого уровня дееспособности организма, содействия творческому долголетию.

2. Обеспечение должного уровня важных двигательных умений и навыков, необходимых в повседневной деятельности человека.

3. Углубление знаний о значении физических упражнений, их оздоровительной направленности и на этой основе стимулирования интереса к самостоятельным или организованным занятиям в свободное время.

Для укрепления здоровья женщин пожилого возраста (55 лет и более) и мужчин (59 лет и старше), разработаны комплексы физических упражнений. В этом возрасте заметно проявляются процессы старения и даже сравнительно небольшая дополнительная нагрузка (физическая работа, волнение, страх) могут вызвать перенапряжение нервной системы и сердечной деятельности. Для ограничения отрицательных последствий старения целенаправленного воздействия на организм используются комплексы физических упражнений, совершенствующие механизмы регуляции, деятельности сердца и расширяющие амплитуду движения в суставах и позвоночнике пожилых людей и старшего возраста. Совершенствованию механизмов регуляции способствует многократное переключение с одного вида работы на другую. В связи с этим комплекс физических упражнений содержит разные виды упражнений, как по характеру движений, так и по времени их выполнения. Чем разнообразнее мышечные нагрузки, тем выше эффективность их воздействия на механизмы регуляции, ответственные за приспособление организма к изменению ситуации.

Для укрепления сердца и расширения диапазона его работы от минимума в покое до максимума в нагрузке используются упражнения, развивающие выносливость: ходьба дозированная, бег оздоровительный, езда на велосипеде, плавание и др. Для «омолаживания» суставов и межпозвоночных хрящей применяются нагрузки, расширяющие диапазон (амплитуду) движений в них. При выполнении этих упражнений рекомендуется соблюдать ряд правил: проведение перед выполнением комплекса упражнений для суставов 3–5-минутной разминки общего характера (она может состоять из ходьбы и дыхательных упражнений); повторение на первых занятиях каждого упражнения 3–4 раза с небольшой амплитудой, постепенно увеличивая число повторений до 10–15 раз и более; расширение амплитуды движений (от малой в первом упражнении до

максимальной в последних), освоения техники выполнения упражнения; выполнение упражнений ежедневно, общей продолжительностью 7–15 мин (необходимо постоянно следить за дыханием); при появлении боли нагрузка прекращается, отдых 5–7 мин и продолжение занятий вновь.

Комплексы упражнений возможно разрабатывать самостоятельно, но лучше, особенно начинающим заниматься впервые, воспользоваться советами специалистов.

По мере освоения комплексов и отдельных упражнений появится личный опыт ДА, который потребуется для разработки новых комплексов упражнений. Вначале в него включаются упражнения без отягощения: приседания, наклоны, прыжки, вращение руками и др.; ценны упражнения с палкой, позволяющие развивать координацию движений и подвижность в суставах. Затем добавляются упражнения с гантелями, мячами, резиновыми амортизаторами, развивающие мышечную силу и выносливость. При разработке комплексов упражнений учитывают собственные двигательные возможности, оценив их с помощью индексов здоровья; не рекомендуется форсировать нагрузки (постепенное увеличение, последовательное включение все более сложных упражнений обеспечит оздоровляющий эффект).

Планирование работы в группах здоровья предусматривает четкую организацию, рациональное распределение и прохождение учебного материала, успешное решение задач по ФВ взрослого населения¹.

При планировании ФОЗ исходят из реальных возможностей, учета климатических условий, учебно-материальной базы, возраста, пола и физической подготовленности занимающихся.

Основным документом организации ФОЗ является годовой план-график, в котором определяется количество занятий по месяцам. Он предусматривает примерно 96 занятий в год, два занятия в неделю по 8 занятий в месяц. Продолжительность каждого занятия 60 мин.

В годовой план-график включаются основные средства ФК, способствующие усвоению содержания занятий с учетом особенностей данной возрастной категории, причем в данном случае целесообразно включать не один вид занятий, а несколько (примерно в следующем сочетании: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры; гимнастика, спортивные и подвижные игры; гимнастика и плавание; гимнастика и лыжи (коньки); туристические походы, стрельба). В зависимости от места занятия и времени года гимнастике отводится до 60% всего времени на занятия, легкой атлетике – до 30%, спортивным играм – до 35%, лыжам и плаванию – до 70%. Примерное распределение времени в зависимости от средств ФК, времени года и места занятий представлено в таблице 21.

При планировании средств и распределении времени занятий для лиц более молодого возраста больше времени отводят на спортивные игры и легкоатлетические упражнения, выполняемые со средней и большой

¹ Рубцов, А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 19–66.

интенсивностью, для групп старше 45–50 лет – на гимнастику в сочетании с ускоренной ходьбой и легким бегом.

Таблица 21. Примерный план-график содержания комплексных занятий в течение года (А.Т. Рубцов, 1977)

| Содержание комплексных занятий | Кол-во занятий в год | Месяц | Время (мин) | Место занятий |
|---|----------------------|--|----------------------------------|---|
| Гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры | 48 | май – октябрь | 50–36 10–15 30–40 | Легкоатлетический корт, волейбольные и баскетбольные площадки |
| Гимнастика, спортивные и подвижные игры | 16 | январь февраль ноябрь декабрь | 60–45 30–45 | Спортзал, на воздухе |
| Гимнастика, плавание | 16 | март апрель | 25–15 35–45 | В зале, на воздухе, в бассейне |
| Гимнастика, лыжи (для средней полосы) или гимнастика, легкая атлетика | 16 | январь февраль ноябрь декабрь | 15–10 75–80 60–50 30–25 | На специально отведенном месте, на воздухе |

Во вновь организуемых группах начинают занятия с гимнастики, элементов легкой атлетики, подвижных игр и постепенно переходят к более интенсивным физическим упражнениям, таким как плавание, лыжные прогулки и т.п.

Основным документом учета работы преподавателя является журнал учета, содержащий все необходимые сведения о группе и проделанной работе. В журнале указывается фамилия, имя, отчество, возраст, медицинская группа, срок явки к врачу, графы для отметки посещения, содержание занятия, итоги работы за месяц (проведенные беседы, лекции), отметка о полученных травмах.

Основные этапы планирования средств ФК

Многолетняя практика работы с группами здоровья показала, что планирование средств ФК с учетом определенных форм занятий, особенностей занимающихся и соблюдения определенной методики занятий сводится к разделению учебной программы на 4 этапа, каждый из которых имеет свои особенности.

Первый этап занятий продолжается около двух месяцев. Для более молодых он может быть короче, для лиц старшего возраста – длительнее. В этот период происходит комплектование групп.

Цель первого этапа занятий – адаптация сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, а также опорно-двигательного аппарата к физической нагрузке. Это в основном достигается с помощью элементарных физических упражнений.

Второй этап занятий начинается с конца второго и продолжается до конца седьмого – начала восьмого месяца занятий.

На данном этапе занятий планирование средств ФК, подбор методических приемов направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, на подготовку нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма посредством увеличения объема и повышения интенсивности выполнения упражнений.

К началу третьего этапа занятий занимающиеся чувствуют себя физически окрепшими, уверенными в своих силах, у них появляется вера в средства ФК. Многие из них становятся подлинными пропагандистами ФК как действенного средства укрепления здоровья. Это этап тренировки сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышения физической подготовленности. Он продолжается в течение 2–3 лет.

Хорошие показатели физиологических функций, как правило, отмечается в конце 2-го, а физической подготовленности – в конце 3-го года занятий. Это следует учитывать при планировании средств и выборе методических приемов.

Четвертый этап – период стабилизации физиологических функций и физической подготовленности, продолжающийся 1–3 года.

Основная задача четвертого этапа – сохранить на возможно длительный срок хорошее состояние здоровья, высокий уровень работоспособности и обеспечить активную, деятельную старость человека.

Количество занятий в неделю, число упражнений, их повторность, амплитуда и темп выполнения, нагрузка в целом остаются примерно такими же, как в конце третьего этапа.

Организация и особенности методики занятий в группах здоровья

Основной вопрос в методике занятий с лицами старше 35 лет – определение необходимого уровня физической нагрузки с учетом состояния здоровья, возрастных морфо-физиологических изменений, пола, уровня физической подготовленности.

До 30–35 лет люди, занимающиеся спортом, могут совершенствовать свои физические качества, а в таких видах спорта, как лыжи, бег на длинные дистанции, борьба и пр., спортсмены показывают наилучшие результаты именно к 27–32 годам. Но к 30–35 годам они обычно заканчивают свою спортивную карьеру. Чтобы поддержать уровень физической подготовленности в этом возрасте, продолжают заниматься физическими упражнениями, являющимся средством, предупреждающим преждевременную функциональную перестройку организма в связи с детренировкой сердца, легких и других органов.

Трудно переоценить значение физических упражнений для лиц среднего и старшего возраста. Они предупреждают преждевременные возрастные морфо-физиологические изменения организма и являются незаменимым средством обеспечения активного долголетия.

При проведении занятий преподаватель и врач тщательно следят за тем, как занимающиеся переносят физические нагрузки. Об этом они могут судить по самочувствию, работоспособности, а также объективным медицинским данным.

Величина физической нагрузки зависит от ряда компонентов: подбора физических упражнений и их количества, исходных положений, темпа, ритма и амплитуды выполнения, от плотности занятий, его продолжительности и других факторов.

При подборе упражнений следует соблюдать общие дидактические принципы в занятиях, особенно принципы последовательности и доступности.

Чтобы составить комплекс, преподавателю необходимо иметь ясное представление о том, как влияют данные упражнения на внутренние органы, как они влияют на повышенное кровяное давление, особенно у лиц старшего возраста, частоту сердцебиения, органы пищеварения и т.д.

А.Т. Рубцов рекомендует следующий порядок очередности выполнения упражнений в одном занятии.

Первые 6–10 упражнений будут простыми, не требующими больших физических напряжений, их чередуют с ходьбой. Далее следуют упражнения для больших мышечных групп, выполняемые в среднем темпе, и упражнения, имеющие специальную направленность (для сохранения осанки, увеличения подвижности в суставах и т.д.). После них выполняются более интенсивные упражнения, требующие больших физических затрат (бег, прыжки, эстафеты, спортивные игры и пр.). Комплекс завершается упражнениями в потягивании и дыхании.

Упражнения должны оказывать равномерное воздействие на все основные мышечные группы. Каждое предыдущее упражнение подготавливает организм к выполнению последующего и обеспечивает чередование работы различных мышечных групп. Так, после упражнений для рук и плечевого пояса целесообразно предлагать упражнения для ног, после упражнений для мышц живота – упражнения для мышц спины. Сгибание рук в упоре, приседания рекомендуется чередовать со спокойной ходьбой, легким бегом, статические упражнения – с динамическими.

Упражнения в сопротивлении включают преимущественно в занятия с мужчинами, причем лишь через 1,5–2 месяца. Они обычно используются в сочетании с ходьбой и упражнениями на расслабление.

При выполнении упражнений с набивными мячами и гантелями наблюдается поочередное максимальное напряжение большинства мышечных групп, а затем расслабление, что положительно сказывается на протекании физиологических процессов в организме. Упражнения с гантелями увеличивают силу мышц, способствуют снижению веса у тучных людей, а лицам с пониженным весом помогают увеличить мышечную массу, повышают выносливость, совершенствуют координацию движений. Как правило, они применяются в середине занятий. В комплексы они включаются не ранее чем через 1,5–2 месяца занятий.

Вес набивных мячей для женщин среднего и пожилого возраста и мужчин пожилого возраста не более 1,5–2 кг, для мужчин среднего возраста – 3–4 кг.

Вес гантелей для женщин и мужчин пожилого возраста 1–1,5 кг. Первые занятия проводятся с гантелями весом 0,5 кг. Для мужчин среднего возраста вес гантелей постепенно можно довести до 4 кг. В занятие включается 10–12 упражнений с гантелями. После упражнений с гантелями рекомендуем включать спокойную ходьбу, упражнения с углубленным дыханием, так как при выполнении упражнений с гантелями возможны задержка дыхания (чего допускать нельзя), утомление мышц.

При выполнении упражнений на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка) основная нагрузка приходится на плечевой пояс, что затрудняет дыхание, приводит к натуживанию, а, следовательно, к повышению внутригрудного давления и затруднению работы сердца. Упражнения в упорах, висах, требующие значительной физической силы, чередуются с упражнениями на расслабление, с ходьбой в умеренном темпе. Этим достигается ускорение восстановительных процессов в организме пожилых людей.

В физкультурно-оздоровительных занятиях с лицами среднего и старшего возраста большое место принадлежит упражнениям на расслабление. Первая фаза этих упражнений выполняется с напряжением определенных мышечных групп. Во второй фазе обеспечивается отдых работающим мышцам, поэтому важно фиксировать внимание занимающихся именно на ней.

Физиологическая кривая нагрузки физкультурно-оздоровительного занятия должна постепенно повышаться во время подготовительной части (12–15 мин), достигать своего максимума к её концу. Затем на протяжении основной части занятия (25–30 мин) показатель пульса стабилизируют (достигается плато) и так до её конца. В заключительной части занятия (7–8 мин) нагрузка постепенно снижается, снижается и показатель пульса (Рис. 18).

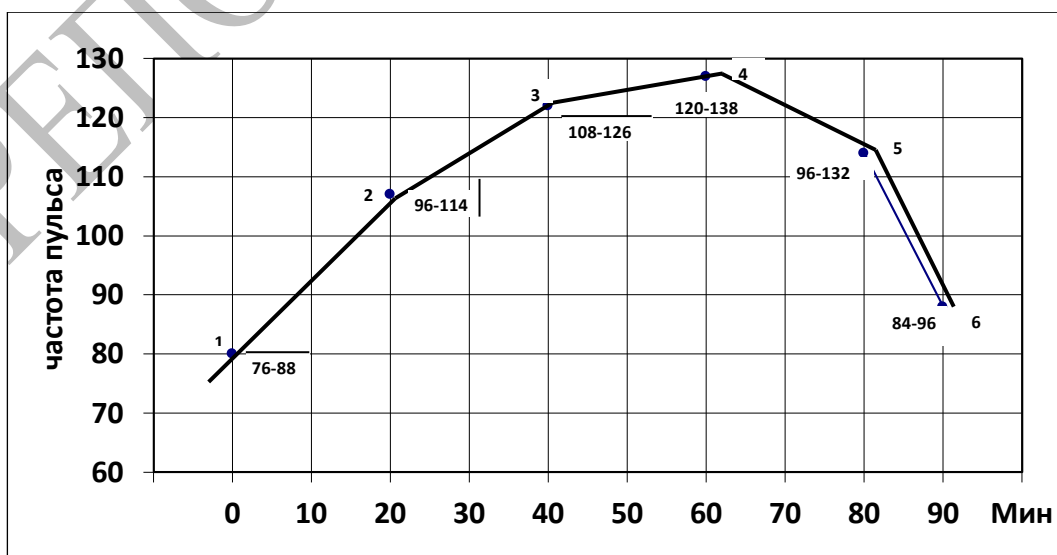


Рис. 18. Физиологическая кривая пульса на физическую нагрузку в занятии

На первом этапе занятий (2–3 мес.) пульс в середине занятия обычно равен 120–140% от исходного, на втором (4–6 мес.) – 150–170%, на третьем (7–9 мес.) и на четвертом (10–12 мес.) – 180–200%.

Для плавного повышения физиологической кривой пульса занятие начинают с легких упражнений, в которых участвуют мелкие и средние мышечные группы, и постепенно переходят к упражнениям для средних и больших мышечных групп. Наиболее трудные упражнения (глубокое приседание, бег, бег с ускорением, прыжки с места и с разбега) даются к середине и в конце средней трети занятия (причем в чередовании с ходьбой, с успокаивающими упражнениями), когда организм оптимально подготовлен.

Количество упражнений. В занятие включают от 15 до 25 общеразвивающих упражнений, чередуемых с ходьбой и бегом. Иногда сокращают количество упражнений, но увеличивают число повторений. Число упражнений зависит от их места в занятии, от их трудности. В спортивном зале упражнений может быть меньше, в занятиях, проводимых на воздухе, – больше.

Количество занятий в неделю. Для лиц среднего и старшего пожилого возраста в группах здоровья целесообразно проводить занятия два раза в неделю по 60 мин каждое. Такая продолжительность обусловлена замедленной вработываемостью и приспособляемостью стареющего организма к физической нагрузке.

На первом этапе продолжительность занятий может быть уменьшена на 10–20 мин. При сокращении занятий на воздухе в холодную погоду повышается интенсивность выполняемых упражнений, а соответственно и плотность занятия, что не безразлично для лиц среднего и особенно пожилого возраста.

Плотность занятий зависит от количества упражнений в занятии, их повторности, интенсивности, трудности, интервалов между ними. Моторная плотность занятия увеличивается с ростом тренированности.

В первые два месяца занятий, при часовой продолжительности их плотность не должна превышать 50–70%. Со временем плотность постепенно повышается до 80%.

Количество повторений каждого упражнения зависит от подготовленности группы, возраста, трудности упражнений, задач занятия. В первые месяцы занятий каждое упражнение повторяется 4–6 раз, со временем число повторений увеличивается и к концу года достигает 8–20.

Наиболее сложные упражнения, а также упражнения на координацию и силу выполняются по 4–12 раз.

Многократное повторение упражнений положительно сказывается на способности организма переносить сравнительно длительное мышечное напряжение, способствует выработке мышечного чувства.

Исходное положение определяет трудность, доступность упражнений, влияет на качество их выполнения. Исходные положения подбирают так, чтобы они соответствовали координационным способностям занимающихся,

не нарушали ритма вдоха и выдоха, не являлись бы причиной возникновения неблагоприятных ощущений, не создавали венозного застоя и т.п.

Порядок чередования исходных положений имеет важное значение. Так, для лиц старшего возраста рекомендуется следующий порядок смены исходных положений: стоя, сидя, лежа, стоя. Сказанное обосновывается тем, что резкая смена положений стоя – лежа отрицательно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы. Опыт работы с лицами среднего и старшего возраста подсказывает, что наибольший эффект от занятий достигается в том случае, когда 2–5 упражнений из положений стоя, лежа, сидя сочетаются со спокойной ходьбой, легким бегом, успокаивающими упражнениями.

Темп выполнения упражнений. От темпа в значительной степени зависят нагрузка и воздействие на различные функции и системы организма. При медленном темпе одно движение примерно приходится на 4 счета, при среднем – на 2 и при быстром – на 1 счет.

Медленный темп выполнения обычно вызывает меньшую нагрузку на организм, но обеспечивает лучшее кровообращение работающих мышц, способствует укреплению силы мышц и костной ткани. С нарастанием тренированности адаптация внутренних органов к физической нагрузке повышается, и уже большая часть физических упражнений может проводиться в среднем темпе.

При быстром темпе движений обычно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и нервную системы. Поэтому вначале он допускается лишь для упражнений, в которых участвуют мелкие и средние группы мышц.

Дыхание при выполнении упражнений. Одна из главных задач, стоящих перед преподавателями групп здоровья, – обучение занимающихся правильному глубокому дыханию в покое и в движении.

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий

Процесс старения человека ведет к постепенному снижению его функциональной активности. Первые признаки старения проявляются с 35–40 лет. В 40–45 лет процессы инволюции начинают превалировать над процессами эволюции. К 55–60 годам они уже ярко выражены. Претерпевают изменения и показатели ФР, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, а также опорно-двигательного аппарата. Все это необходимо учитывать при медицинском обследовании и принятии решения о допуске лиц к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Чтобы обследовать лиц зрелого, среднего, старшего и пожилого возраста, врач учитывает анатомо-физиологические особенности стареющего организма и методики их исследования, его функциональные возможности и приспособительные реакции к физическим нагрузкам.

В программу врачебного обследования лиц указанных возрастов входит изучение анамнеза, терапевтический осмотр с функциональной пробой на физическую нагрузку, электрокардиографические исследования,

рентгеноскопия грудной клетки, анализ крови и мочи. В зависимости от показаний применяются дополнительные методы исследования.

Все занимающиеся в группах здоровья проходят обследование в поликлиниках по месту жительства или работы два раза в год. Различают первичное, повторное и дополнительное врачебное обследование.

При первичном обследовании на основании полученных данных, характеризующих состояние здоровья, ФР и приспособляемость организма к дозированным физическим нагрузкам, врач решает вопрос о допуске к занятиям ФК.

При повторных врачебных обследованиях он определяет влияние двигательного режима на динамику состояния здоровья, ФР и функциональное состояние организма.

Дополнительные врачебные обследования проводятся при необходимости уточнения диагноза, допуска к соревнованиям, после перенесенных травм или заболеваний.

В содержание врачебно-педагогического контроля входят ознакомление с условиями организации и методикой проведения занятий, изучение влияния физических упражнений на организм занимающихся, определение влияния объема и интенсивности выполнения физических упражнений на вегетативные функции, уточнение наиболее приемлемых и доступных средств ФК для занимающихся соответствующего пола и возраста.

До начала занятий преподаватель знакомится с заключением врача о допуске к занятиям в данной группе. В отдельных случаях разрешается объединять занимающихся, отнесенных врачами ко II и III медицинским группам.

К занятиям не допускаются лица, не имеющие положительного врачебного заключения, пропустившие сроки явки к врачу на повторный осмотр и не прошедшие осмотр после пропуска занятий по болезни.

Перед занятием преподаватель проверяет санитарно-гигиеническое состояние места проведения занятий.

Занятия проводятся в чистом, хорошо проветренном зале или на воздухе. Каждый раз перед их началом проверяется готовность спортивного инвентаря и его целесообразное распределение в зале, принимаются меры, позволяющие избежать травм. При занятиях на воздухе учитывают метеорологические условия, что небезразлично для лиц пожилого возраста, остро реагирующих на их изменения.

Занимающиеся допускаются на занятие только в спортивной форме (тренировочный костюм и тапочки на резиновой подошве).

В самом начале занятий преподаватель должен поинтересоваться о самочувствии присутствующих, предложить им подсчитать пульс и выявить тех, у кого он повышен, выяснить причину повышения. В случае необходимости ограничить нагрузку, а в некоторых случаях и освободить от занятий или направить к врачу.

Первые три-четыре занятия преподаватель (независимо от медицинской группы) проводит с минимальной физической нагрузкой. Повышается нагрузка постепенно, чтобы определить функциональные возможности и степень приспособляемости к нагрузкам всей группы в целом и отдельно каждого занимающегося.

Методы врачебно-педагогических наблюдений достаточно просты. К ним относятся: учет внешних признаков утомления, подсчет ЧСС (по данным пульса), измерение артериального давления, определение жизненной емкости легких, динамометрия и другие показатели.

У лиц среднего и пожилого возраста важно учитывать степень утомления по внешним признакам. Обращается внимание на окраску кожи, степень потливости, характер дыхания, координацию движений, внимание, нежелание выполнять упражнение и т.п.

У лиц пожилого возраста резкое побледнение или покраснение кожных покровов, нарушение координации движений и появление покачивания, неустойчивого положения являются первыми признаками утомления или несоответствия физической нагрузки функциональным возможностям.

Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку изучается по частоте пульса и артериальному давлению. Изучение изменений пульса имеет большое значение для определения дозировки нагрузки, ее распределения в процессе занятия, учета темпа выполнения упражнений и плотности занятия. Перед началом занятий ЧСС повышается на 8–14 ударов по сравнению с исходными данными, после подготовительной части – на 20–40 ударов, в середине основной части – на 56–70 ударов, а в конце занятия – на 6–16 уд./мин.

Средний показатель ЧСС после большой физической нагрузки на занятии равен 125–135 ударам, средней – 115–120 ударам, малой – 100–110 уд./мин. Давать нагрузку, вызывающую ЧСС свыше 150–160 уд./мин, лицам среднего возраста и 140–150 – лицам пожилого возраста не рекомендуется, так как это может привести к нежелательным последствиям.

В процессе занятия и в зависимости от частоты пульса соблюдаются правильные интервалы для отдыха, а также чередуются упражнения большой, средней и малой интенсивности. Артериальное давление также чутко реагирует на физическую нагрузку. Реакция считается большой, если артериальное давление повышается на 40–45 мм рт. ст., средней – на 15–25 и слабой – на 10–15 мм рт. ст. от исходных данных. У лиц с повышенным кровяным давлением, как правило, показатели реакции артериального давления на одну и ту же физическую нагрузку больше. Это следует учитывать при определении объема и интенсивности физической нагрузки и оценке ее воздействия.

При соответствии нагрузки занятию физической подготовленности занимающихся сердечно-сосудистая система реагирует учащением пульса, повышением максимального артериального давления и увеличением пульсового давления.

Об объеме нагрузки можно судить также по функциональным показателям ЖЕЛ. Если ЖЕЛ в конце занятия уменьшается на 300–400 мл, то нагрузку следует считать большой; если остается без изменений или увеличивается до 100–150 мл, средней, а если увеличивается до 100–300 мл, – малой.

Физиологическое воздействие физических упражнений зависит и от плотности занятия. Для ее определения проводится хронометраж занятия, отдельных упражнений, отдыха между упражнениями. На объяснение упражнения в среднем затрачивается 10–12 сек. Часть упражнений объясняется во время спокойной ходьбы. На повторение упражнения 8–12 раз затрачивается до 40–60 сек.

На отдых после интенсивных упражнений отводится около 60 сек, причем в это время обычно проводится спокойная ходьба.

После быстрой ходьбы на 200 м, бега на 500 м, пробегания отрезков по 15–30 м 3–4 раза требуется 2–5-минутная ходьба в спокойном темпе в сочетании с упражнениями на дыхание. Обычно таких интервалов между упражнениями достаточно для восстановления ЧСС до 110 уд./мин. Для определения переносимости нагрузки на занятии применяются дополнительные функциональные пробы, которые рекомендуется проводить в процессе занятия не только врачам, но и преподавателям. Например, до занятия дать 20 приседаний и повторить их после занятия через 5–10 мин.

Методика проведения пробы: до начала занятия самостоятельно каждый занимающийся по команде преподавателя определяет частоту пульса в 10-секундный промежуток (2–3 раза). Затем вся группа выполняет 20 приседаний за 30 сек и повторяет подсчет пульса. Так же проводится проба и после окончания занятий. Если частота пульса после второго проведения пробы оказалась такой же (или незначительно ниже), как в первой пробе, то нагрузка была допустимой и соответствовала функциональным возможностям занимающихся. Если частота пульса оказалась выше на 3–4 удара (за 10 сек), то нагрузка на занятии была большой.

При занятиях с лицами среднего и старшего возраста рекомендуется проводить анкетные опросы, которые помогут учесть индивидуальные особенности занимающихся и улучшить учебно-педагогический процесс. Такие анкеты могут включать следующие вопросы: что повлияло на решение заниматься ФК в группе здоровья; отмечается ли в процессе занятий улучшение в состоянии здоровья; повышается ли трудоспособность; нравятся ли занятия и что конкретно; как переносятся различные нагрузки; какие упражнения выполняются с трудом и др.

Занимающимся в группах здоровья желательно вести дневник самоконтроля, в который они записывают впечатления о перенесенной нагрузке, о самочувствии после занятий и т.п. Эти дополнительные сведения помогут преподавателю и врачу в их работе.

Самоконтроль заключается в наблюдении за состоянием и динамикой своего здоровья. Дневник самоконтроля позволяет правильно строить тренировки и добиваться хороших результатов. Самоконтроль не заменяет, а

лишь дополняет врачебный контроль. Занимающийся сознательно следит за состоянием здоровья, выполняет правила личной гигиены, активно анализирует проводимую методику занятий и дозировку физической нагрузки. Он может своевременно обнаружить начальные отклонения в состоянии здоровья и предупредить их дальнейшее развитие.

Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и складывается из учета субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит, мышечные боли, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями и т.д.) и объективных данных (вес, пульс, дыхание, потовыделение и др.). Данные регулярно записываются в дневник. Один из наиболее объективных показателей – частота пульса и его ритм. Нормальная частота составляет 60–90 уд./мин и зависит от предшествующей нагрузки, времени суток, погоды и других причин. Чем лучше человек тренирован, тем реже частота пульса. Утром после сна проводят ортостатическую пробу – замеряют разницу между числом ударов пульса в положении лежа и стоя. У здорового человека она равна 6–12 ударам за 10 сек. Увеличение указывает на нарушения режима тренировки или в состоянии здоровья. Если на следующий день после тренировки пульс будет такой же, как до тренировки или на 6–10 уд./мин меньше, работоспособность организма восстановлена. Урежение пульса при плохом самочувствии, нарушении сна или аппетита является признаком серьезного утомления. Максимально допустимая частота пульса (по данным американского врача К. Купера) в возрасте 30–40 лет равна до 170 уд./мин; 40–44 – 160; 45–49 – 155; 50–54 – 150; 55–59 – 145; 60–64 – 140 ударов.

Самоконтроль пульса проводится ежедневно. В дневнике отмечают его величину перед началом занятий, при получении наибольших нагрузок и после их завершения. Сразу после тренировки пульс у практически здоровых людей может учащаться в два раза. Через две минуты ЧСС не должна превышать 150% от исходной, а через десять – приблизиться к первоначальной величине в покое. В противном случае физическую нагрузку надо уменьшить по продолжительности или снизить ее интенсивность (последнее касается более пожилых людей).

Частота дыхания в норме равна 12–18 вдохам и выдохам в мин. Во время физических нагрузок она увеличивается до 30–40. После 3 мин покоя дыхание должно прийти к норме. Если одышка сохраняется, следует продлить отдых, а после восстановления дыхания – выполнять упражнения с меньшей интенсивностью.

ЖЕЛ равна максимальному количеству воздуха, которое человек может выдохнуть после полного глубокого вдоха. В среднем ЖЕЛ у здоровых людей колеблется: у мужчин от 3000 до 4000 см³, у женщин – от 2000 до 3000 см³. Величина изменяется от степени тренированности, усталости, количества принятой пищи или питья и т.д. У лыжников, гребцов ЖЕЛ иногда превышает 5000 см³.

Масса человека зависит от питания, питьевого режима, климата, времени года, физической нагрузки на тренировках и на работе; с

достижением определенной степени тренированности делается устойчивым, потери за каждую тренировку становятся одинаковыми, колебания не превышают 0,5–1 кг. Новички первое время теряют в весе больше, чем систематически тренирующиеся.

Сон ничем заменить нельзя. Он должен наступать быстро и давать чувство бодрости после пробуждения. Сон предупреждает развитие утомления, истощение нервных клеток и создает условия для восстановления их работоспособности. Бессонница или повышенная сонливость, прерывистый сон с тяжелыми сновидениями – признаки наступившего переутомления.

В дневнике самоконтроля отмечается длительность сна, время засыпания и пробуждения, нарушения.

Аппетит при нормальных нагрузках обычно хороший. Ослабление или отсутствие наступает в результате утомления или болезненного состояния.

Важно соблюдать *питьевой режим*. В дневнике отмечается аппетит («хороший», «повышенный», «плохой»), случаи повышения жажды.

Состояние желудочно-кишечного тракта и аппетит взаимосвязаны. Расстройство пищеварения, потеря аппетита, усиление жажды могут явиться одним из признаков переутомления.

Работоспособность зависит от общего состояния организма, настроения, утомления после спортивной или производственной нагрузки. Записывается в дневник как «хорошая», «пониженная», «обычная».

Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функционального состояния организма. На первых тренировках обильное, но с нарастанием тренированности – уменьшается.

Желание заниматься физическими упражнениями присуще здоровым людям, поскольку упражнения приносят «мышечную радость», укрепляют здоровье, улучшают самочувствие, создают прилив сил, повышают жизнедеятельность и работоспособность. Отсутствие желания заниматься физическими упражнениями – ранний признак переутомления. В дневнике отмечается: «с удовольствием», «безразлично», «нет желания», «апатия».

Питание должно быть регулярным и калорийным. Пищу принимают 3–4 раза в день в одно и то же время, не перегружая желудок. Лучше всего проводить тренировку через 2–3 часа после еды.

Субъективные признаки (головная боль, головокружение), которые появляются в связи с выполнением физических упражнений, отмечаются в дневнике.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Каковы отличительные особенности функционирования организма людей различного возраста?
2. Чем отличается понятие «старение» человека от старости?
3. Какие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе в связи с возрастом?

4. Какие изменения происходят в дыхательной системе в связи с возрастом?
5. Как изменяется работоспособность человека с возрастом?
6. Какие задачи решаются при организации и проведении занятий физическими упражнениями с людьми в первом периоде зрелого возраста?
7. Какие задачи решаются при организации и проведении занятий физическими упражнениями с людьми во втором периоде зрелого возраста?
8. Какие физические упражнения подбираются для укрепления здоровья людей пожилого возраста?
9. Назовите основные документы планирования занятий физическими упражнениями для лиц зрелого и последующих возрастов.
10. Какие формы ФК включают в план-график содержания комплексных занятий для лиц зрелого и последующих возрастов?
11. Назовите основные этапы планирования средств ФК для лиц зрелого и последующих возрастов?
12. От чего зависит величина физической нагрузки в комплексе упражнений для групп здоровья?
13. Методика подбора физических упражнений для занятий в группах здоровья?
14. Охарактеризуйте физиологическую кривую нагрузки на занятии в группе здоровья.
15. В чём особенность методики проведения занятий в группах здоровья, исходя из количества занятий в неделю, количества упражнений, количества их повторений, плотности занятий?
16. Темп, ритмичность, амплитуда выполнения упражнений на занятиях здоровья.
17. Из каких частей состоит занятие в группах здоровья, их цель и особенности проведения?
18. Назначение врачебно-педагогического контроля?
19. Содержание врачебно-педагогического контроля?
20. Первые признаки утомления на занятиях у людей пожилого возраста?
21. Какие субъективные и объективные показатели определяются при самоконтроле?

Рекомендуемая литература

1. Горбушина, О.П. Психологические особенности социальной работы с пожилыми людьми // Журнал прикладной психологии. – 2003. – № 2. – С. 63–68.
2. Готовцев, П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. – М.: ФиС, 1985. – 96 с.: ил.
3. Гутько, И.П. Азбука здоровья / И.П. Гутько, В.А. Соколов, К.К. Зборовский. – Мн.: Полымя, 1988. – 176 с.
4. Дащинский, А.К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста: метод. пособие. – Мн.: РУМЦФВН, 1999. – 154 с.

5. Душанин, С.А. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин, Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко. – Киев: Здоровье, 1988. – 261 с.
6. Методические рекомендации по врачебному контролю за лицами среднего и старшего возраста при занятиях физической культурой / Сост. Л.Т. Трунова, С.Л. Пристром. – Мн.: БГОИФК, 1982. – 120 с.
7. Рубцов, А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцов. – М.: ФиС, 1977. – 200 с.
8. Савко, Э.И. Самоизучение здоровья в среднем и пожилом возрасте // Актуальные проблемы физической культуры, спорта в современном олимпийском движении. – Брест, 2004. – С. 65.
9. Сенин, И.П. Имитационная тренировка в пожилом возрасте // Мир спорта. – 2005. – № 2. – С. 57–60.
10. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт. – Ч. 1. – 2003. – 208 с.
11. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РАЗДЕЛ 4.4. ОБЪЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И СПОРТИВНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Для занятий ФКиС в Республике Беларусь имеется широкая сеть СиФОС, которая из года в год расширяется.

Важной вехой в дальнейшем развитии объектов СиФОС явилось действие соответствующих положений Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».

Государство финансирует строительство и эксплуатацию СиФОС, а также участвует в развитии материальной базы ФК и спорта по месту жительства и в местах массового отдыха населения за счет местных бюджетов. Органы государственного управления ФК и спортом способствуют привлечению для этих целей денежных средств и материальных ресурсов с других источников, если это не противоречит законам Республики Беларусь.

Объекты СиФОС и занимаемые ими территории независимо от подчиненности являются достоянием государства и приватизации не подлежат.

В зависимости от численности работающих для предприятий, учреждений, организаций независимо от форм собственности органом государственного управления устанавливаются нормы минимальной обеспеченности их основными СиФОС. Предприятия, учреждения, организации могут передавать имеющиеся спортивные сооружения на баланс местных исполнительных комитетов.

Не допускаются проектирование, строительство новых и реконструкция имеющихся детских дошкольных учреждений и учебных заведений без плавательных бассейнов и спортивных залов. Не допускается также ликвидация СиФОС до создания равноценных сооружений в пределах данного жилого района».

Основными задачами по совершенствованию массовой физкультурно-оздоровительной работы на СиФОС являются:

1. Расширение возможностей СиФОС по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.
2. Наличие стабильного плана массовых физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в каждом спортивном сооружении.
3. Совершенствование системы подготовки и переподготовки кадров для работы в спортивных сооружениях.
4. Введение раздела по использованию спортивных сооружений в планы социально-экономического развития городов, районов.

В зависимости от характера использования СиФОС, они делятся на три вида: *учебно-спортивные*, предназначенные только для учебно-тренировочного процесса (характерной чертой этих сооружений является отсутствие или наличие незначительного числа мест для зрителей); *демонстрационные* (особенность их заключается в наличии посадочных мест

для зрителей. Сюда относятся стадионы, дворцы спорта и др.), а также СиФОС для *активного отдыха* населения, расположенные по месту жительства, массового отдыха и оздоровления людей.

По своим архитектурно-конструктивным особенностям СиФОС подразделяются на *объемные* и *плоскостные*, *крытые* и *открытые*. Они могут быть *комплексными* или *предназначенными для занятий одним видом спорта*.

Все СиФОС подразделяются на несколько видов:

1. СиФОС – сооружения (помещения), размеры которых соответствуют требованиям нормативных документов к параметрам СиФОС.

2. Спортивные площадки – плоскостные сооружения для определенных видов игр и занятий, оборудованные раздевалками и душевыми.

3. Спортивные корпуса – отдельно стоящие здания, основным элементом которых является спортивный зал. Число залов не ограничено. В сочетании с залом (залами) может размещаться бассейн. В случае, если зал предназначен для тенниса, применяется название «крытый теннисный корт».

4. Универсальные спортивно-зрелищные (демонстрационные) залы (Дворцы спорта и др.) – крытые сооружения на 1000 и более зрителей. Размеры основной площадки зрительного зала позволяют проводить соревнования по всем видам спортивных игр либо как минимум вмещают хоккейную коробку с размерами, определяемыми правилами соревнований. Универсальность зала достигается благодаря возможности его трансформации.

5. Базы подготовки национальных и региональных команд по видам спорта, учебно-тренировочные базы республиканских центров олимпийской подготовки по видам спорта – комплексы, включающие спортивные сооружения, медико-восстановительные центры, спальные корпуса, пищеблоки, досуговые учреждения для проведения длительных сборов национальных и региональных команд.

6. Управления (объединения) спортсооружений, спортивные комбинаты, физкультурно-оздоровительные комбинаты – организационные формы объединения различных спортивных сооружений независимо от особенностей их территориального размещения в единый хозяйственный комплекс в интересах обеспечения эффективной работы.

СиФОС представляют собой единую систему и подразделяются по функциональному назначению на 6 типов:

1) обеспечивающие занятия по программам детских дошкольных учреждений и учебных заведений;

2) обеспечивающие занятия в процессе труда в режиме рабочего времени, а также во внерабочее время;

3) обеспечивающие подготовку к службе в Вооруженных Силах, процесс военной службы и поддержание уровня физической подготовленности для выполнения специальных видов работ (в гражданской авиации, монтажа оборудования, ЛЭП и т.п.);

4) обеспечивающие лечебно-профилактическую работу среди населения (ЛФК в поликлиниках, услуги санаториев, домов отдыха, профилакториев);

5) обеспечивающие занятия физическими упражнениями в режиме отдыха;

6) обеспечивающие подготовку спортсменов высокого класса и проведение соревнований.

Строительство СиФОС производится в основном по типовым проектам.

Оптимальная система СиФОС города может быть представлена в виде четырех основных ступеней, формирующих всю ее сеть¹.

Первая (низшая) ступень физкультурно-оздоровительной сети предназначена для ежедневных занятий. Она должна располагаться в пределах 5–7 мин ходьбы от дома. К сооружениям для ежедневных занятий относятся: комплексные физкультурные площадки для гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, настольного тенниса, общей площадью 1200 м². Зимой территорию площадок используют как каток для массового и фигурного катания, хоккея и как дорожку для ходьбы на лыжах.

Вторая ступень физкультурно-оздоровительной и спортивной сети предназначена для систематических занятий взрослых, проводимых самостоятельно или в спортивных секциях. В спортивные комплексы этой ступени входят спортивные поля и площадки для массовых видов спорта, спортзалы для гимнастики и спортивных игр, открытые и закрытые бассейны для плавания, стрелковые тир и хозяйственные блоки, до которых можно добраться пешком или с помощью транспорта за 15–20 мин.

Третья ступень физкультурно-спортивной сети состоит из двух комплексов: спортивного – для организованных занятий в секциях и физкультурного – для самостоятельных занятий общей физической подготовкой и спортом. Спортивный комплекс включает в себя футбольное поле с легкоатлетической дорожкой (конькобежной дорожкой, катками для фигурного катания и хоккея), легкоатлетический манеж, крытый бассейн для плавания и тренировочный каток с искусственным льдом. Физкультурный комплекс состоит из плоскостных спортивных сооружений и бассейна открытого типа. Все это должно находиться также в пределах 15–20-минутной ходьбы или транспортной доступности.

Четвертая (высшая) ступень спортивной сети – сооружения по всем основным видам спорта для спортсменов I разряда, мастеров спорта и спортсменов малочисленных видов спорта (борьба, бокс, тяжелая атлетика), расположение в пределах 30-минутной транспортной доступности. На большей протяженности могут находиться только уникальные спортивно-

¹ Маськов, Л.И. Методические рекомендации по спортивным сооружениям и инвентарю для физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения / Л.И. Маськов. – Мн.: БГАФК, 1980. – 64 с.

зрелищные сооружения (Дворцы спорта, общегородские стадионы, искусственные катки, крытые бассейны больших размеров и др.).

Следует учесть, что кроме перечисленного, в систему должны войти спортивные сооружения учебных заведений, расположенных в пределах населенных пунктов, которые частично могут быть использованы для массовой ФК и спорта.

Объекты СиФОС подразделяются на 5 категорий:

Высшая категория – основные параметры сооружения по размерам и оснащенности позволяют обеспечить учебно-тренировочную работу спортсменов высшей квалификации – членов национальных команд страны по видам спорта, а также проведение соревнований по международным правилам (чемпионатов мира и Европы, Кубков мира и Европы, других международных соревнований).

1-я категория – основные параметры сооружения по размерам и оснащенности позволяют обеспечить учебно-тренировочную работу среди спортсменов высшей квалификации и проведение международных и республиканских соревнований в соответствии с правилами их проведения.

2-я категория – основные параметры сооружения по размерам и оснащенности позволяют обеспечить учебно-тренировочную работу спортсменов массовых разрядов и проведение национальных и региональных соревнований по видам спорта (чемпионатов и первенств страны, области, города).

3-я категория – основные параметры сооружения по размерам и оснащенности позволяют обеспечить проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий или массовых соревнований.

4-я категория – параметры сооружения позволяют обеспечить проведение физкультурно-оздоровительной работы.

Площадки для спортивных игр (волейбол, баскетбол, гандбол, теннис, футбол и др.) представляют собой плоскостные сооружения, имеющие специальное покрытие, разметку и специальное оборудование. Такие площадки могут быть отдельными для каждого игрового вида спорта (ручные игры) и комплексными, когда на одной площадке имеется разметка для каждого из видов, при условии, что размеры площадки позволяют это сделать. При определении габаритов спортивных площадок необходимо знать их игровые и строительные размеры. Игровые размеры устанавливаются правилами игр. Строительные же размеры больше игровых на величину зон безопасности (от 1,5 до 3 и более метров). Покрытия для площадок на открытом воздухе для ручных игр чаще всего бывают земляными или глинистыми и дощатыми. В крытых сооружениях для ручных игр покрытие бывает дощатым или из тарафлекса. Поле для игры в футбол имеет травяной покров (в футбольных манежах – различного вида искусственное покрытие). Для игры в теннис используется три вида покрытий – земляное (специальная смесь), травяное и хард (различного вида искусственные покрытия).

Волейбольная площадка имеет игровые размеры – 9х18 м. Площадка делится пополам средней линией, от которой на расстоянии 3-х м по обе стороны проводятся линии нападения. Оборудованием площадки служат две стойки высотой 2,55 м, отстоящими от наружных боковых линий не менее чем на 1,5 м., между которыми туго натягивается сетка размером 9,5х1 м. Верхний край сетки для игры мужчин устанавливается на высоте 2,43 м, а для женщин – 2,24 м.

Баскетбольная площадка имеет игровые размеры – 15х28 м. Площадка делится пополам средней линией, на каждой из половин площадки размечается 3-х секундная зона, которая окрашивается в другой цвет, и линия 3-х-очкового броска. Площадка оборудуется двумя щитами на специальных стойках размером 1,8х1,2 м с кольцами диаметром 45 см. Кольцо на щите устанавливается на высоте 3,05 м от пола.

Игровые размеры гандбольной площадки – 20х40 м. Площадка делится пополам средней линией, на каждой из половин площадки радиусом 6 м размечается и окрашивается в другой цвет площадь ворот, в 7 м от лицевой линии размечается линия штрафного броска и радиусом 9 м пунктирно линия свободного броска. На лицевых линиях устанавливаются ворота высотой 2 м и шириной 3 м из деревянных стоек и перекладины сечением 8х8 см.

Теннисная площадка (корт) имеет длину 23,74 м и ширину 10,973 м для парной игры и 8,23 м для одиночной игры. Корт делится пополам посередине сеткой, которая натягивается между стойками высотой 1,06 м и имеет высоту у стоек – 1,066 м, а в центре – 0,914 м. На обеих сторонах корта в 6,401 м от сетки между боковыми линиями для одиночной игры проводятся линии, а между ними проводится средняя линия.

Поле для игры в футбол в соответствии с международными стандартами может быть длиной от 100 до 110 м и шириной от 64 до 75 м. Поле делится пополам средней линией, от центра радиусом 9,15 м размечается центральный круг. На обеих половинах поля размечается штрафная площадь – 33х16,5 м. В четырех углах поля радиусом 0,5 м размечаются сектора для углового удара. В 11 м от лицевых линий размечается точка для исполнения пенальти. На лицевых линиях устанавливаются футбольные ворота шириной 732 см и высотой 244 см.

Основным спортивным сооружением для легкой атлетики является стадион, имеющий беговые дорожки, сектора для прыжков и метаний. Для бега на стадионе имеются замкнутые беговые дорожки, состоящие из прямых участков и поворотов (виражей). По внутренней окружности длина беговой дорожки на стадионе составляет 400 м. Ширина беговой дорожки – 1,25 м. Общее количество беговых дорожек на стадионе от 4 до 8. Полосы беговой дорожки отделяются друг от друга линиями шириной 5 см. Линия справа от бегуна входит в ширину полосы. Покрытие беговых дорожек – земляное или искусственное (тартан, рекортан и т.п.). Места для легкоатлетических прыжков (в длину, тройного, в высоту и с шестом) представляют собой плоскостные сооружения, включающие зону разбега (дорожку или сектор) и место для приземления прыгуна. Длина дорожки для

разбега при прыжках в длину и тройного на крупных стадионах должна быть 45 м. Иногда она может быть уменьшена. Ширина дорожки для разбега – 1,25 м. Ямы для приземления, заполненные мелкозернистым песком, обычно имеют размеры 3х6 м или 4,25х6 м. Для прыжков в высоту имеется сектор для разбега с углов 150 градусов и радиусом 15 м. Яма для приземления размером 3х6 м представляет собой место, заполненное легким упругим материалом. Для прыжков с шестом дорожка для разбега должна быть не менее 25 м. Для упора шеста в конце дорожки для разбега устанавливается специальный ящик. Для стоек, поддерживающих планку на высоте прыжка, устраиваются фундаменты, на которых монтируется каретка для коррекции положения стоек и планки при прыжках. Для толкания ядра имеется круг для толкания и сектор для приземления ядра. Круг для толкания имеет внутренний диаметр 2135 мм. Сектор для приземления ядра может быть с различным покрытием: газон, спецсмесь, резинобитум, рекортан. Для метания молота диаметр внутреннего круга – 2135 мм, а для метания диска – 2500 мм. В целях безопасности вокруг круга для метания молота или диска устанавливаются специальные ограждения. Сектором для приземления молота или диска специальные места на метательном стадионе или футбольное поле. Место для метания копья имеет дорожку для разбега шириной 4 м и сектор для приземления снаряда (с углом 29 градусов).

Сооружением для плавания (прыжков в воду, синхронного плавания, водного поло) является бассейн. Бассейны бывают открытые и крытые. Для бассейнов наиболее распространенными являются размеры ванны 25х10 м, 25х15 м, 50х21 м. Ширина ванны бассейна зависит от количества дорожек для плавания (их количество колеблется от 4 до 8). Ширина одной дорожки – 2,5 м. На торцевом бортике по осям дорожек устанавливаются стартовые тумбочки (со стороны глубоководной части ванны при глубине не менее 1,8 м). В наиболее современных бассейнах на бортиках бассейна практически наравне с водной гладью устанавливаются решетки, пропускающие воду и гасящие волну. Для выхода из ванны на бортиках устанавливаются вертикальные лестницы из нержавеющей стали. Под вышками и трамплинами для прыжков в воду глубина бассейна зависит от высоты вышки (трамплина): высота вышки (трамплина) до 3 м – глубина бассейна не менее 3,5 м, высота вышки до 5 м – глубина бассейна не менее 4 м, высота вышки до 10 м – глубина бассейна не менее 5 м. Для водного поло в бассейне устанавливается плавучая разметка границ поля размером 30х20 м. Посередине более коротких сторон площадки устанавливаются ворота шириной 3 м и высотой 0,9 м.

Сооружением для гребли академической и гребли на байдарках и каноэ является гребной канал, который может быть искусственным или устраиваться на естественном водоёме (озере). Длина канала – 2000 м. Канал разделяется на 6 дорожек. Инвентарем служат лодки (парные – одиночки, двойки, четверки и распашные – двойки, четверки, восьмерки, с рулевым (кроме одиночки) и без него), а также байдарки (одиночки, двойки и четверки) и каноэ (одиночки, двойки и четверки).

Для лыжного спорта на пересеченной местности прокладываются трассы со спусками, подъемами и равнинными участками шириной не менее 6 м разной протяженности. Для биатлона кроме лыжной трассы предусматривается стрельбище для стрельбы стоя и лежа по мишеням, расположенным в один ряд на расстоянии 50 м. Для проведения крупных соревнований по лыжным гонкам и биатлону может быть оборудован лыжный стадион с зонами старта и финиша и трибунами для зрителей. Для прыжков на лыжах с трамплина устанавливаются трамплины с различной расчетной мощностью (оптимальной для прыжка) – К-90, К-120. Могут быть и тренировочные трамплины с меньшей расчетной мощностью. Трамплин состоит из горы разгона, горы приземления и площадки остановки.

Для хоккея с шайбой и фигурного катания оборудуется каток размером 61x30 м, который по периметру ограждается бортами высотой 1,2 м. Хоккейная площадка делится пополам средней линией, от которой параллельно ей по обе стороны на расстоянии 9 м проводятся две линии. В 3,5 м от лицевых бортов параллельно средней линии проводятся линии, на которых по центру устанавливаются хоккейные ворота размером 1,83x1,22 м. Толщина льда должна достигать минимально до 20 см., а при оборудовании катка на естественном водоеме – не менее 15 см.

К объектам физкультурно-оздоровительного назначения относятся ФОКи, ФОЦы, КСК¹.

ФОК – единый производственно-хозяйственный комплекс сооружений, объектов, включающих спортивные и тренажерные залы, бассейны, душевые, сауны, лечебно-физкультурные и массажные кабинеты, пункты проката, дорожки здоровья и т.п., и является первичным звеном в системе жилищно-коммунального хозяйства республики².

Городской (районный) ФОК создается по решению областного исполнительного комитета и по согласованию с Министерством жилищно-коммунального хозяйства Республики Беларусь. Он в своей производственно-хозяйственной деятельности непосредственно подчиняется управлению жилищного хозяйства городского (районного) исполкома.

ФОК действует на основании Положения о государственном производственном предприятии, наделен правом юридического лица, имеет уставной фонд, а также расчетный счет в местном отделении банка. ФОК наделяется оборотными и основными средствами, имеет право создавать у себя специальные фонды в порядке, установленном законом и Положением.

Методическое руководство ФОКом осуществляют городской (районный) отдел здравоохранения и городское (районное) управления (отделы) образования, спорта и туризма.

¹ Фурманов, А.Г. Организация и содержание производственной физической культуры в комплексных физкультурно-оздоровительных центрах предприятий: Методические рекомендации / А.Г. Фурманов, А.Я. Вилькин. – Минск: БГОИФК, 1988. – 48 с.

² Дворецкий, Л. К. Структура и содержание деятельности физкультурно-оздоровительного комбината. В уч. пос. «Оздоровительно-рекреативная физическая культура». Часть II. – Мн.: УМЦ ФВН, 1995. – С. 11–17.

ФОК и его службы осуществляют различные виды платных услуг для населения, способствуют профилактике заболеваний, укреплению здоровья, повышению физического развития и физической подготовленности различных категорий населения.

Услуги, предоставляемые ФОКом, утверждены приказом Министра жилищно-коммунального хозяйства Республики Беларусь. Среди них – занятия в физкультурно-оздоровительных группах различной направленности (ОФП, здоровья, ритмической и атлетической гимнастики, оздоровительного бега и закаливания, аэробики и шейпинга и т.д.), прием кислородных коктейлей, вдыхание оздоровительных аэрозолей, лечебный массаж, серия душей (струевой, дождевой, игольчатый, Шарко, веерный, шотландский и т.д.), различные ванны (жемчужные, кислородные, хвойные, горчичные, морские, скипидарные, валерьяновые и др.), гимнастика с использованием механотерапевтических аппаратов, парафиновые и озокеритовые аппликации, грязи общие и местные и т.д.

Для решения задач ФК на производстве, связанных с оздоровлением работающих, восстановлением во время работы и после нее, профилактикой неблагоприятных производственных факторов, профессионально-прикладной физической подготовки, на предприятиях создаются ФОЦы.

Программу оздоровительных и восстановительно-профилактических мероприятий составляет инструктор-методист по производственной гимнастике и физкультурно-оздоровительной работе совместно со специалистами других служб предприятия, деятельность которых связана с охраной труда (физиологом, психологом, медицинскими работниками и профсоюзным комитетом).

Строительство и оборудование ФОЦ осуществляется на средства предприятия, ассигнованные на охрану труда.

Структура ФОЦ предприятий неоднородна. Существуют центры механотерапии, восстановительно-профилактические, оздоровительно-восстановительные, центры психорегуляции, зоны отдыха и др. Некоторые предприятия имеют более развернутую структуру центров, где работа по оздоровлению трудящихся проводится как с помощью средств ОФП, так и в комплексе с другими средствами восстановления и профилактики, в основном медико-биологическими и гигиеническими.

Вопросы срочного восстановления (в процессе трудовой деятельности, после работы) решаются в центрах, которые находятся на территории предприятия и учреждения, при цехах и отделах. Расстояние от рабочих мест до внутрицеховых мест отдыха не должно превышать 75 м.

ФОЦ различают по количеству сооружений, специально оборудованных комнат, помещений, залов, их размерам и площади. Площадь места отдыха (по нормам СНиП) определяется в зависимости от его характера и оборудования из расчета от 1 до 3 м² на одного человека, но в целом не менее 9 м².

Пропускная способность ФОЦ определяется количеством рабочих и служащих, ощущающих утомление в режиме рабочего дня или к концу смены.

Занятия в ФОЦ проводят специалисты разных профессий. Тренировку оздоровительной, профилактической, восстановительной и профессионально-прикладной направленности ведут инструкторы-методисты по производственной гимнастике и физкультурно-оздоровительной работе, занятия реабилитационного характера – медицинские работники или методисты ЛФК, сеансы психологической разгрузки – психологи или специалисты отделов НОТ. Технические работники следят за исправностью тренажеров и специальной аппаратуры.

ФОЦ предприятий в соответствии с решаемыми ими задачами подразделяются на три типа: *оздоровительно-профилактические, восстановительно-профилактические* и *комплексные*.

Оздоровительно-профилактические центры решают задачи оздоровления трудящихся средствами ФК с использованием тренажеров и другой техники, профилактики неблагоприятных факторов производства и профзаболеваний, профессионально-прикладной физической подготовки.

Восстановительно-профилактические центры предприятий решают основные задачи: восстановления в процессе труда или сразу после окончания работы, а также профилактики неблагоприятных факторов труда и профессиональных заболеваний.

Комплексные ФОЦ в отличие от специализированных призваны решать широкий круг задач: оздоровление рабочих и служащих, восстановление общей и профессиональной работоспособности в процессе труда и по его окончании, профилактика неблагоприятных факторов труда, развитие и поддержание на высоком уровне профессионально важных физических и психических качеств, реабилитация.

КСК – это территориальное многофункциональное, творческое объединение учреждений культуры, спортивных организаций, которое с помощью разноместных организаций – учреждений образования, предприятий торговли, быта, общепита, учреждений здравоохранения, а также общественных организаций под руководством общественного координационного Совета проводит комплексную культурно-воспитательную и физкультурно-оздоровительную работу среди населения, а также организацию свободного времени в соответствии с общественными потребностями и личными интересами людей.

В составе КСК имеются учреждения культуры (библиотеки, музеи, парки и т.п.), стадионы, спортивные залы и площадки. Решения об их создании, формировании счетов и организации финансирования культурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы утверждаются исполкомами местных Советов.

В г. Молодечно основой для создания КСК послужило достижение в городе высокого уровня работы учреждений культуры и спортивных организаций. Анализировались следующие показатели: посещаемость

массовых мероприятий, число коллективов художественной самодеятельности, заслуживших звание «народный»; численность участников постоянно действующих самостоятельных объединений, коллективов и кружков. Проведенный анализ показал, что наиболее слабым звеном в работе учреждений культуры и спорта города по вопросам усиления борьбы с пьянством и алкоголизмом являются посещаемость мероприятий, охват горожан всеми видами самостоятельного творчества, а также недостаточность проводимых мероприятий, особенно в летнее время по месту жительства населения.

Вместе с тем, привлекая большое количество людей к мероприятиям общегородского масштаба, не удалось обеспечить массовости в проведении мероприятий учреждениями культуры и спортивными организациями, недостаточной была координация усилий разноведомственных учреждений. Иными словами, практика работы учреждений культуры и спорта, недостатки в гласности проводимых мероприятий настоятельно диктовали необходимость изменения сложившейся формы руководства культурными и спортивными учреждениями. Проблема стала решаться с созданием городского КСК. В своем составе он объединил 3 дома культуры, спортивные сооружения, культурно-спортивные базы предприятий и организаций, краеведческий музей, кинотеатр, парк культуры и отдыха, музыкальное училище и музыкальную школу. В тесном контакте с КСК работали жилищно-эксплуатационные службы, предприятия торговли и службы быта, выполняющие определенные функции при организации досуга, и ряд др. Работой КСК руководил общественный координационный Совет в составе 28 человек. Это работники горисполкома и профсоюзные деятели, руководители и представители предприятий и организаций города. Председателем координационного Совета КСК был утвержден заместитель председателя Молодечненского горисполкома. В структуре КСК – 6 секций: организационно-методическая, культурно-массовая, секция по развитию клубов и любительских объединений, по работе с детьми, по внедрению в быт праздников и обрядов, оздоровительная.

С созданием КСК работа по культурному и спортивному обслуживанию населения стала более интересной и содержательной, повысилась ее качество. Все это способствовало укреплению общественного порядка в населенных пунктах, разумной организации свободного времени населения.

Средства, используемые в рекреационно-оздоровительных центрах, описаны в разделе 4.1.

Контрольные вопросы и темы для закрепления материала

1. Общая характеристика объектов СиФОС (основание для создания, кому подчиняются, финансирование, задачи объекта).
2. Виды спортсооружений: учебно-спортивные, демонстрационные, для активного отдыха, плоскостные, объёмные, крытые, открытые и др.
3. Ступени, формирующие восемь СиФОС.

4. Категории СиФОС.
5. СиФОС для спортивных игр.
6. СиФОС для лёгкой атлетики.
7. СиФОС для плавания.
8. СиФОС для гребли.
9. СиФОС для лыжного спорта.
10. СиФОС для хоккея и фигурного катания.
11. Назначение, оборудование и функционирование ФОКа.
12. Назначение, оборудование и функционирование ФОЦа.
13. Типы ФОЦа, решаемые ими задачи.
14. Назначение, оборудование и функционирование КСК.

Рекомендуемая литература

1. Булгаков, А.М. Строительство плоскостных спортивных сооружений: уч. пос. / А.М. Булгаков. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 124 с.
2. Вилькин, А.Я. Организация работы центров психофизической регуляции на производстве / А.Я. Вилькин, А.Г. Фурманов. – Минск: БГОИФК, 1989. – 26 с.
3. Гагин, Ю.А. Спортивные сооружения: учебник / Ю.А. Гагин. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 186 с.
4. Кистяковский, А.Ю. Проектирование спортивных сооружений: мет. пос. / А.Ю. Кистяковский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 87 с.
5. Литвинович, В.М. Организация и экономика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / В.М. Литвинович, О.А. Гусарова, Н.Ф. Денисенко. – Минск: БГУФК, 2008. – 117 с.
6. Середин, А.А. Спортивные сооружения: учебное пособие / А.А. Середин. – Минск: БГПУ, 2002. – 42 с.
7. Спортивная энциклопедия Беларуси. – Минск: Беларуская энцыклапедыя, 2005. – 497 с.
8. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – С. 53–64.
9. Фурманов, А.Г. Организация и содержание производственной физической культуры в комплексных физкультурно-оздоровительных центрах предприятий: Методические рекомендации / А.Г. Фурманов, А.Я. Вилькин. – Минск: БГОИФК, 1988. – 48 с.

Примерное содержание индивидуального плана

Индивидуальный план
прохождения педагогической практики
студента _____ группы _____ курса факультета _____

(Ф. И. О. студента)

| Содержание работы | Сроки выполнения | Отметки о выполнении (роспись руководителя) |
|---|------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. Ознакомление с работой школы | | |
| 4.1. Принять участие в беседе с директором (завучем) учреждения образования | | |
| 4.2. Пройти инструктаж у учителя (преподавателя) ФК и здоровья по правилам техники безопасности во время занятий по ФК | | |
| 4.3. Ознакомиться с материальной базой школы для занятий ФК, с педагогическим и ученическим коллективом школы | | |
| 4.4. Ознакомиться с классно-урочной системой обучения по отдельным учебным предметам, планированием и структурой разных типов уроков | | |
| 4.5. Вести наблюдения открытых уроков учителей ФК и здоровья, принять участие в их обсуждении | | |
| 4.6. Вести педагогические наблюдения на уроках ФК и здоровья в прикрепленных классах | | |
| 4.7. Принять участие в работе организационно-методических сборов | | |
| 2. Учебная работа | | |
| 2.1. Провести не менее 5 уроков ФК и здоровья в качестве помощника учителя (стажера) | | |
| 2.2. Провести в прикрепленном классе не менее 7 уроков ФК и здоровья в качестве учителя | | |
| 2.3. Провести не менее 3-х учебно-тренировочных занятий в секции | | |
| 3. Учебно-методическая работа | | |
| 3.1. Составить годовой план-график учебной работы | | |
| 3.2. Составить план-график учебной работы на учебную четверть | | |
| 3.3. Составить не менее 3 планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | | |
| 3.4. Составить планы-конспекты уроков по физическому воспитанию: – для прикрепленного класса – 12 конспектов – для старших школьников – 1 конспект – для школьников среднего звена – 1 конспект – для младших школьников – 1 конспект | | |

| 4. Исследовательская работа | | |
|---|--|--|
| 4.1. Провести хронометраж плотности урока ФК и здоровья, сделать анализ плотности и целесообразности распределения нагрузки | | |
| 4.2. Составить по показателям ЧСС пульсовую кривую и дать оценку динамике нагрузки на уроке | | |
| 4.3. Провести педагогический анализ урока в письменной форме | | |
| 5. Внеклассная физкультурно-оздоровительная, спортивная и агитационно-пропагандистская работа | | |
| 5.1. Провести не менее 3-х занятий в спортивных секциях | | |
| 5.2. Провести внутришкольные спортивные соревнования | | |
| 5.3. Составить не менее 2-х планов-конспектов воспитательных мероприятий по формированию ЗОЖ | | |
| 5.4. Составить сценарий спортивно-массового мероприятия | | |
| 6. Составить отчет по практике | | |
| 7. Защитить результаты практики | | |

Документация планирования учебного процесса

Основными документами учебного планирования в общеобразовательной школе принято считать годовой план-график прохождения материала, поурочный четвертной план на каждую параллель классов и план-конспект урока. Планированию подлежат: задачи, средства, определяющие черты организации и методики учебно-воспитательной работы. Оно должно быть целенаправленным, комплексным, систематичным, конкретным, реальным, вариативным, наглядным.

Годовой план-график составляется для прикрепленного класса на основании программы по ФК учащихся общеобразовательной школы и сетки учебных часов.

Рациональная последовательность прохождения программного учебного материала в течение учебного года определяется методическими принципами ФК.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебного материала
по ФК

на _____ учебный год для учащихся _____ класса

УТВЕРЖДАЮ
учитель ФК

_____ Ф. И. О.
« ____ » _____ 20 ____ г.

| Требования и содержание материала программы | Четверти учебного года и номера уроков | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1 четверть | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 1.Требования к знаниям _____ _____ | | | | | | | | | | | | |
| 2.Требования к двигательным умениям и навыкам _____ _____ _____ | | | | | | | | | | | | |
| 3.Развитие физических качеств _____ _____ | | | | | | | | | | | | |
| 4.Контроль физической подготовленности (тестирование) _____ _____ | | | | | | | | | | | | |
| Домашнее задание | | | | | | | | | | | | |

Методист _____
(подпись)

Практикант _____
(подпись)

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Поурочный четвертной план составляется на основании годового плана-графика. Он предусматривает дальнейшее, более детальное планирование занятий, последовательное изложение содержания каждого урока. Ставятся конкретные задачи, необходимые для проведения специальных занятий; определяется последовательность обучения двигательным умениям и навыкам, выбираются средства и методы для развития физических качеств учащихся.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
 распределения учебных занятий по ФК
 на _____ четверть для учащихся _____ классов

УТВЕРЖДАЮ
 учитель ФК

_____ Ф. И. О.
 « ____ » _____ 20 ____

| Части урока (продолжительность) | Содержание материала уроков | Номера уроков, время, планируемое на выполнение заданий, задачи обучения и дозировка нагрузок в мин | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | и т.д. до конца четверти |
| Подготов. часть 10–15 мин | Построения, перестроения. Рапорт, сообщение задач урока. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Разновидности бега. Выполнение ОРУ (с предметами, без предметов и др.). | | | | | | | | | |
| Основная часть 25–30 мин | Формирование знаний (названия тем). «Основы видов спорта». Развитие двигательных способностей. Тестирование. Контроль домашних заданий. | | | | | | | | | |
| Заключительная часть 3–5 мин | Упражнения на восстановление. Упражнения на внимание. Подведение итогов урока. | | | | | | | | | |

Методист _____
 (подпись)

Практикант _____
 (подпись)

Составление плана-конспекта урока

В процессе ФВ в учреждениях общего среднего образования различают уроки, направленные на освоение и разучивание нового учебного материала, уроки смешанного типа (совмещение на одном занятии изучения нового материала и совершенствование ранее освоенного с преимущественной направленностью на развитие физических качеств) и контрольные уроки.

При разработке плана-конспекта необходимо учитывать структуру урока (подготовительную, основную и заключительную части). В разных частях урока происходят объективные функциональные изменения в жизнеобеспечивающих системах организма, которые необходимо учитывать при выполнении физических упражнений.

В подготовительной части урока решаются задачи подготовки функционального состояния организма к предстоящей физической нагрузке. Выбор упражнений в подготовительной части урока по характеру и структуре нагрузок должен соответствовать основной части урока.

В основной части урока решаются задачи по развитию физических качеств; формированию двигательных умений и навыков, расширению ДА учащихся, обучению ДД.

В заключительную часть урока подбираются упражнения, направленные на решение задач по восстановлению функциональных возможностей организма после физических нагрузок. Характер упражнений зависит от нагрузки, выполняемой в основной части урока, а также индивидуальных особенностей занимающихся.

Урок длится 45 мин, при этом на подготовительную часть отводится 10–15, основную – 25–30, а заключительную – 3–5 мин. Планы-конспекты уроков должны соответствовать четвертным и годовым планам-графикам. В конспекте урока формулируются образовательная, воспитательная и оздоровительная задачи, именно столько, сколько может быть реально решено в проводимом уроке.

Обучение ДД – длительный процесс, включающий ознакомление, разучивание, совершенствование, закрепление и контроль.

В процессе обучения учащихся технике выполнения физических упражнений и развития у них физических качеств, должны решаться воспитательные задачи (воспитание воли, выдержки, взаимопомощи, коллективизма и пр.).

В плане-конспекте урока должны быть отражены не только основные упражнения, но и последовательность подведения занимающихся к овладению ими. Физические упражнения, а также содержание теоретических сведений о них записываются в той последовательности, в которой предполагается их проведение на уроке.

В графе «Дозировка» указываются методы нормирования нагрузки (количество повторений, дистанций (в метрах), вес отягощений, продолжительность времени и пр.).

В графе «Организационно-методические указания» отмечаются методы организации (фронтальной, групповой, индивидуальный, КТ) и техника выполнения упражнений, а также предупреждение возможных ошибок, порядок выполнения заданий во времени: одновременно или поочередно, по группам или одно за другим, слитно или раздельно. В методических указаниях могут быть обозначены методы, применяемые при обучении.

УТВЕРЖДАЮ

учитель ФК

_____ Ф. И. О.
« ____ » _____ 20 ____ г.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА _____
для учащихся _____ класса

Основные задачи урока _____

Инвентарь _____

Место проведения _____

| Часть урока | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|-------------|----------------------|-----------|--------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Урок проводил студент _____

Педагогические замечания о проведении урока _____

Оценка за урок _____

Подписи

_____ (учитель)

_____ (методист)

Хронометрирование урока

Хронометрирование урока дает возможность определить рациональное распределение учебного материала по частям, отдельным упражнениям и заданиям, раскрыть последовательность чередования необходимой работы и отдыха, а также дать представление об общей моторной плотности урока и об эффективности организации урока.

Студент разрабатывает: протокол хронометрирования, хронокарту плотности урока и текстовый анализ плотности урока.

Технология хронометража. Для наблюдения выбирается ученик, наиболее добросовестно выполняющий задания педагога. На протяжении всего урока хронометрист наблюдает за действиями одного ученика, во время проведения игр за командой. Приступая к хронометрированию, необходимо ознакомиться с содержанием предстоящего урока.

Секундомер включается одновременно со звонком и до окончания урока *не останавливается*. Фактическое начало урока определяется командой дежурного по классу («смирно») для рапорта учителю о готовности учащихся к занятию. Время от звонка до фактического начала урока следует считать простоем. Показания секундомера заносятся в специальный протокол. При хронометрировании заполняются только первые две графы – «Виды деятельности» и «Показатели секундомера» и фиксируется лишь время начала вида деятельности, которое для последующего вида служит окончанием (возможен вариант хронометрирования, когда фиксируется время окончания вида деятельности). Протокол хронометрирования следует вести подробно, фиксируя в минутах и секундах показатели секундомера при различных видах деятельности. Когда раздается команда на выход из зала или учитель прощается с классом, студент фиксирует время фактического окончания урока. Последнее показание секундомера составляет общую должную продолжительность урока и вписывается в последнюю строку протокола.

При обработке протокола хронометрирования вычисляют длительность отдельных действий, записанных в первой графе. Для этого из каждого последующего времени вычитают предыдущее, а разность разносят по соответствующим графам («Выполнение упражнения», «Вспомогательные действия», «Объяснение и показ учителя», «Пассивный отдых», «Простой»). Полученные данные суммируются и заносятся в протокол. Затем в абсолютных, а затем и в относительных величинах (в процентах к общей продолжительности урока) определяется время, затраченное на каждый вид деятельности. Суммированные данные заносятся в хронокарту. Для облегчения расчетов, рекомендуется перевести в секунды сумму времени по каждой графе. Подводя итоги хронометрирования урока, следует помнить, что сумма всех рациональных и нерациональных затрат времени должна равняться общей продолжительности урока.

Хронометраж завершается анализом и оценкой общей и моторной плотности занятия с учетом задач и содержания урока. При анализе следует выделить причины низкой плотности (недостатки в организации и методике проведения урока, неподготовленность условий, слабая дисциплина учеников, длительные ожидания очереди и др.) и дать предложения по устранению отмеченных недостатков, указать пути повышения общей и моторной плотности урока.

Общая плотность урока складывается из следующих показателей: отношение времени, затраченного на выполнение упражнений, ко всей продолжительности урока ($ОП = \text{время урока за вычетом простоев} \times 100\% / 45 \text{ мин}$).

Моторная плотность урока – это отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности урока ($МП = \text{двигательная деятельность ученика} \times 100\% / 45 \text{ мин}$).

ПРОТОКОЛ

хронометрирования урока,

проведенного « ___ » _____ 20__ г.

Студентом _____, класса _____

| № п/п | Содержание деятельности учащегося | Показания секундомера | Выполнение упражнения | Вспомогательные действия | Объяснение и показ учителя | Пассивный отдых | Простой |
|-------|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------|---------|
| 1. | Звонок | 00–00 | | | | | 30'' |
| 2. | Построение | 00–30 | 11'' | | | | |
| 3. | Сдача рапорта, сообщение задач урока | 00–41 | | 30'' | | | |
| 4. | Строевые упражнения | 01–11 | | | | | |
| 5. | Звонок | 45–00 | | | | | |
| | ВСЕГО | | | | | | |

Хронокарта плотности урока

| Виды деятельности | Общее время (мин, сек) | В % к общей продолжительности занятия | Плотность | | |
|----------------------------|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------|-------|
| | | | Условные обозначения | Во времени | В % |
| Выполнение упражнения | 1800'' | 66,7% | Общая плотность урока | 2305'' | 82,4% |
| Объяснение и показ учителя | 210'' | 7,8% | | | |
| Вспомогательные действия | 215'' | 7,9% | | | |
| Пассивный отдых | 150'' | 5,6% | Нерационально затраченное время | 355'' | 17,6% |
| Простой | 325'' | 12,0% | | | |
| ИТОГО | 45' 2700'' | 100% | | 45' 2700'' | 100% |

$$ОП = 2305 \times 100\% / 2700 = 82,4\%$$

$$МП = 1800 \times 100\% / 2700 = 66,7\%$$

Измерение ЧСС на уроке, построение пульсовой кривой урока

Переносимость физической нагрузки на уроке ФК и здоровья каждым учеником связана в первую очередь с реакцией сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. В настоящее время большое распространение приобрело измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Наблюдения за пульсометрией во время выполнения упражнений на уроках позволяют выявить динамику нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным особенностям, оценить знания учителя об основных физиологических закономерностях управления состоянием ученика в рамках отдельного занятия.

Наблюдения проводятся за одним учеником класса. Выбранного ученика необходимо предупредить о его роли на данном занятии в качестве наблюдаемого. Для проведения пульсометрии следует подготовить секундомер и протокол для записи данных измерения.

В течение занятия измерения делаются не реже чем через каждые 3 мин. Всего в процессе проведения пульсометрии, с учетом особенностей содержания и организации работы занимающихся, может быть взято 20 и более проб. ЧСС определяется подсчетом количества пульсовых ударов за 10 сек на левой руке испытуемого общепринятым способом: накладыванием двух пальцев на запястье левой руки у основания большого пальца. Процедура измерения пульса не должна нарушать ход занятия и отвлекать внимание других учеников. Первая проба пульса берется до начала занятия в состоянии покоя испытуемого. Затем сразу после звонка, что будет соответствовать «0» мин замера пульса на занятии. В подготовительной части целесообразно брать 4–6 проб пульса после выполнения различных видов деятельности (разновидностей ходьбы, бега, первого, четвертого и последнего общеразвивающего упражнения). В основной части урока рекомендуется делать от 6 до 20 замеров до и после каждой смены деятельности, в заключительной части 2–4 замера после перестроения на заключительную часть, упражнений на восстановление. Количество измерений будет зависеть от содержания занятия и его организации. После слов преподавателя «занятие закончено» делается предпоследний замер ЧСС, что соответствует последней минуте урока. Последняя проба берется через 5 мин после окончания урока.

ПРОТОКОЛ

измерения ЧСС на уроке «Физическая культура и здоровье»

в _____ школы № _____

проводимого студентом _____
(фамилия, имя, отчество)

Дата _____

Наблюдения проводились за учащимся _____
(фамилия, имя, возраст)

Наблюдения проводил _____
(фамилия, имя, отчество студента)

Показатели в покое _____ ударов в мин (за 5 мин до урока)

| № п/п | Виды деятельности | Время измерения ЧСС по мин | ЧСС за 10 сек | ЧСС за 1 мин |
|-------|-------------------|----------------------------|---------------|--------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Пульс ученика через 5 мин после окончания урока _____ уд./мин.

На основании результатов исследования оформляется график динамики ЧСС ученика на уроке «Физическая культура и здоровье». При построении физиологической кривой урока по горизонтали отмечаются время урока, а по вертикали – изменения показателей пульса (ЧСС), дается письменный анализ нагрузки, рациональность ее изменения, соответствие требованиям и задачам урока.

ГРАФИК ИЗМЕНЕНИЯ ЧСС

ученика _____
на уроке «Физическая культура и здоровье»

| | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------|-------------|---|----|----|----|----|----|----|----|
| ЧСС в мин | 180 | | | | | | | | | |
| | 170 | | | | | | | | | |
| | 160 | | | | | | | | | |
| | 150 | | | | | | | | | |
| | 140 | | | | | | | | | |
| | 130 | | | | | | | | | |
| | 120 | | | | | | | | | |
| | 110 | | | | | | | | | |
| | 100 | | | | | | | | | |
| | 90 | | | | | | | | | |
| | 80 | | | | | | | | | |
| | 70 | | | | | | | | | |
| | 60 | | | | | | | | | |
| | Время в мин | До урока | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 40 | 45 |
| | Части урока | | | | | | | | | |
| Содержание урока | | | | | | | | | | |

При описании и оценке нагрузки, необходимо отразить ее соответствие возрасту и подготовленности ученика, задачам, содержанию и организации каждой части занятия, требованиям к построению занятия (постепенного нарастания нагрузки в подготовительной части, ее стабилизации в основной и снижением в заключительной частях). В конце анализа необходимо дать общее заключение о целесообразности и эффективности подобранной нагрузки. Указать ошибки преподавателя при нормировании нагрузки в разных частях занятия и объяснить причины данных ошибок, дать рекомендации по их устранению.

Проведение педагогических наблюдений

Развитие умений наблюдать, анализировать и оценивать деятельность и поведение занимающихся на уроке, принимать решения и осуществлять их в учебно-воспитательном процессе составляет одну из сторон формирования у студентов профессионально-педагогического мышления.

Педагогические наблюдения проводятся по определенному плану.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ УРОКА

Проведенного практикантом _____ « ____ » _____ 20__ г.

Место проведения _____

Класс _____ СШ № _____

Общее количество учеников _____

Примерное содержание тем педагогических наблюдений

Тема 1. Оценка условий проведения урока:

- место проведения урока;
- оборудование зала, площадки (в том числе обеспеченность спортивным инвентарем);
- гигиенические условия проведения урока;
- наличие спортивной формы у учащихся;
- причины отсутствия учеников на уроке;
- внешний вид практиканта, четкость команд, организаторские умения, собранность.

Тема 2. Оценка плана-конспекта и подготовка практиканта к уроку:

- наличие конспекта, его качество;
- постановка задач урока;
- соответствие плана-конспекта поурочному плану и условиям проведения занятий;
- выбор методов обучения, воспитания, тренировки;
- соответствие методов задачам, содержанию урока, особенностям контингента занимающихся;
- организационно-методические указания и их педагогическая направленность;
- терминологическая грамотность содержания плана-конспекта;
- подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря.

Тема 3. Характеристика типа и структуры урока:

- тип урока, соответствие структуры содержанию и типу урока;
- целесообразность избранного типа урока;
- целесообразность избранной последовательности упражнений;
- характеристика и целесообразность использования времени на уроке.

Тема 4. Организационная сторона урока:

- своевременность начала и окончания урока;
- организация установки и уборки снарядов;
- раздача и сбор инвентаря;
- использование всех возможностей оборудования;
- целесообразность построений и перестроений в уроке;
- методы организации деятельности учащихся;

- соблюдение дисциплины учащимися (в случае, если имеются случаи нарушения, то их возможные причины)
- отношение учеников к практиканту, выполнение его указаний и распоряжений;
- активность учащихся, удовлетворенность уроком, эмоциональный фон урока;
- выполнение обязанностей выделенными помощниками (из числа учеников), отношение помощников к практиканту, обоснованность выбора;

Тема 5. Воспитательная и оздоровительная сторона урока

- педагогические требования проводившего урок к учащимся и их воспитательное значение;
- эффективность и разнообразие методов и методических приемов воспитательного характера;
- направленность воспитательных мероприятий и эффективность их осуществления;
- соответствие предлагаемой нагрузки индивидуальным особенностям учеников (пол, возраст, физическая подготовленность и т.п.);
- использование раздельной тренировки;
- контроль за утомлением (ЧСС, дыхание, координация движений, окраска кожных покровов и другим внешним признакам);
- характеристика физиологической нагрузки по данным пульсометрии.

Тема 6. Образовательная сторона урока:

- сообщение задач урока (в соответствии с особенностями контингента учащихся);
- степень владения методикой обучения (терминологическая грамотность, соответствие выбранных методов решению задач урока);
- владение методами рассказа и показа;
- применяемые методы обучения и их эффективность;
- умение замечать и своевременно исправлять ошибки, привлекать учащихся к анализу своих действий;
- характеристика применяемых методов развития двигательных качеств и их разнообразие;
- качество обеспечения страховки и помощи;
- методы проверки технической и физической подготовленности;
- умение провести подвижную игру, связь игры с задачами урока;
- проверка домашних заданий;
- подведение итогов урока.

Тема 7. Руководящая роль учителя на уроке:

- умение держаться перед классом;
- авторитетность;
- поведение практиканта (педагогический такт, взаимоотношения с учащимися: дружеские, фамильярные, официальные);
- проявление руководящей роли: уверенность, требовательность, настойчивость, решительность;
- осуществление индивидуального подхода к разным ученикам;
- речь, владение голосом, правильность команд и распоряжений;
- умение выбирать место;
- внешний вид и поведение практиканта (опрятность одежды, подтянутость, осанка).

** допускается выполнение педагогических наблюдений на нескольких уроках по соответствующим разделам.*

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Педагогический анализ урока

Педагогический анализ урока должен включать оценку всех сторон деятельности практиканта на уроке.

Примерная схема анализа урока

| № п/п | Содержание урока | Практическое проведение |
|--|---|--|
| 1. Подготовка к уроку | | |
| 1. | Наличие конспекта, его качество, внешний вид. | Конспект проверен и допущен методистом к проведению урока. |
| 2. | Содержание учебного материала, его соответствие планируемой документации. | Учебный материал не соответствует документам планирования. |
| 3. | Внешний вид практиканта, четкость команд, организаторские умения, собранность. | Аккуратен, проявил организаторские способности. |
| 4. | Подготовка мест занятий. | Прыжковая яма подготовлена к занятиям. |
| 5. | Соответствие гигиенических условий. | Зал (площадка соответствует гигиеническим требованиям). |
| 6. | Обеспеченность инвентарем, снарядами. | В достаточном количестве (мячи, гимнастические скамейки). |
| 2. Подготовительная часть урока | | |
| 1. | Своевременность начала урока. | |
| 2. | Организованность построения и его характеристика. | |
| 3. | Рапорт дежурного, сообщение задач урока. | |
| 4. | Упражнения на внимание, строевые упражнения. | |
| 5. | Перестроения (организация и необходимость). | |
| 6. | Ходьба, бег, ОРУ – их методическое обоснование, соответствие задачам. | |
| 7. | Выбор учителем своего места расположения, манера держаться, оправданное использование методов проведения урока. | |
| 8. | Решение образовательных задач при выполнении построения, ходьбы, бега, ОРУ. | |
| 9. | Организация занимающихся (степень использования площади зала, применение технических средств). | |
| 10. | Контроль за осанкой и качеством выполнения упражнений. | |
| 11. | Голос учителя (четкость команд, распоряжений, понятность речи). | |
| 12. | Активность учеников на уроке. | |
| 13. | Усвоение нового учебного материала (частично, полностью, с ошибками). | |

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| 14. | Предупреждение травматизма и соблюдение техники безопасности. | |
| 15. | Время, затраченное на подготовительную часть. | |
| 3. Основная часть урока | | |
| 1. | Перестроение (четкость, быстрота, целесообразность). | |
| 2. | Организация основной части урока (установка снарядов, смена мест занятий, распределение по снарядам). | |
| 3. | Объяснение техники (применение наглядности), целесообразность объяснения. Эффективность использования методов обучения. | |
| 4. | Выполнение заданий (фронтальный, групповой, круговой и т.д.), их целесообразность. | |
| 5. | Методика дозирования нагрузки (длительность, интенсивность, количество повторений, амплитуда движений, темп выполнения, паузы между упражнениями, сериями упражнений, их целесообразность). | |
| 6. | Осуществление индивидуального подхода, исправление ошибок, наказание, поощрение. | |
| 7. | Оказание помощи и страховки (участвуют ли ученики). | |
| 8. | Степень усвоения учебных заданий. | |
| 9. | Отношение учеников к занятиям (активность, сознательный интерес и т.д.). | |
| 10. | Решение образовательных задач (изучение техники, развитие физических качеств). | |
| 11. | Уделяется ли внимание на формирование навыка правильной осанки. | |
| 12. | Решение поставленных в уроке воспитательных задач (воля, дистанция, трудолюбие и т.д.). | |
| 13. | Перестроения для выполнения новых заданий (четкость, характер, обоснованность). | |
| 14. | Соблюдение техники безопасности в основной части урока. | |
| 15. | Проверка домашних заданий. | |
| 16. | Время, затраченное на основную часть урока. | |
| 17. | Уборка инвентаря (организованность, четкость, быстрота). | |
| 4. Заключительная часть урока | | |
| 1. | Ходьба, ОРУ, направление на восстановление дыхания, расслабление, | |

| | | |
|------------------------|---|--|
| | внимание. | |
| 2. | Подведение итогов урока, указания на ошибки, оценка, задание на дом. | |
| 3. | Выход из зала (организованный или нет). | |
| 4. | Выставление оценок в дневники (если есть необходимость). | |
| 5. | Время, затраченное на заключительную часть. | |
| 5. Оценка урока | | |
| 1. | Наличие планируемой документации. | |
| 2. | Правильность постановки и степень решения задач на уроке. | |
| 3. | Организация учебной деятельности: разнообразие методов и средств развития интереса, формирования навыков и умений, учет возрастных особенностей, индивидуальный подход. | |
| 4. | Педагогический такт, сдержанность, выдержка, умение объяснить задание, исправить ошибки и т.п. | |
| 5. | Наличие у студентов профессиональных знаний и умений. | |
| 6. | Внешний вид, манера держаться, речь. | |
| 7. | Психологический климат в классе (деловой, дружелюбный, творческий контакт с детьми или наоборот). | |

Выводы и замечания по уроку: приводятся наиболее важные замечания и допущенные ошибки при подготовке, написании конспекта и проведении занятий, по выполнению поставленных задач, по деятельности педагога, по общей оценке урока.

Содержание отчета по практике

Ф.И.О.

1. Отвечает ли база необходимым требованиям для проведения практики (материально-техническая база, контактность учителей ФК и классных руководителей).
2. Сведения о количестве проведенных учебных занятиях.
3. Что было наиболее трудного для Вас в проведении занятий?
4. Какие физкультурно-оздоровительные или спортивно-массовые мероприятия Вами проведены? Где? С кем? (указать контингент участников).
5. Какие задания практики оказались наиболее сложными? Какие из них оказались невыполнимыми? Почему?
6. Какие знания и умения Вы приобрели или усовершенствовали на практике?
7. Какую пользу от практики Вы получили?
8. Ваши предложения по совершенствованию содержания практики.
9. Ваши замечания по организации практики.
10. На какие вопросы подготовки специалиста, по Вашему мнению, необходимо обратить внимание в оставшееся время учебы в университете?

РЕПОЗИТОРИИ

Учреждение образования

ХАРАКТЕРИСТИКА

(Ф.И.О)

Студента ____ курса ____ группы факультета _____

В период практики _____

с «__» _____ 20__ г. по «__» _____ 20__ г. студент проявил себя _____

(Оценка отношения к практике, своевременность выполнения заданий и поручений, уровень теоретической и технической подготовленности, качество выполнения программы практики, активность в работе, инициативность, дисциплинированность).

Проведенные практикантом занятия показали _____

(Организаторские умения и навыки, умение управлять коллективом, творческий подход к построению и проведению занятий, характер педагогических требований и педагогический такт, инициативность и активность в организации различных массовых и спортивных мероприятий, участие в пропаганде и агитации ФКиС).

Деятельность студента _____

В период практики оценена на _____

Руководитель практики _____ / _____ /

Методист университета _____ / _____ /

«__» _____ 20__ г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ..... | 3 |
| СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ..... | 5 |
| ВВЕДЕНИЕ..... | 7 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... | 11 |
| Раздел 1.1. Введение в теорию и методику физического воспитания..... | 11 |
| Раздел 1.2. Система физического воспитания в Республике Беларусь..... | 23 |
| Раздел 1.3. Организационно-методическая структура процесса физического воспитания..... | 32 |
| Раздел 1.4. Методология и методы научного исследования..... | 43 |
| Раздел 1.5. Функции и принципы физического воспитания..... | 56 |
| Раздел 1.6. Формы построения занятий в физическом воспитании..... | 66 |
| Раздел 1.7. Средства физического воспитания..... | 77 |
| Раздел 1.8. Методы физического воспитания..... | 90 |
| ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... | 110 |
| Раздел 2.1. Основы методики обучения двигательным действиям..... | 110 |
| Раздел 2.2. Развитие физических качеств и формирование способности к их проявлению..... | 124 |
| Подраздел 2.2.1. Выносливость и методика ее развития..... | 126 |
| Подраздел 2.2.2. Сила и методика ее развития..... | 133 |
| Подраздел 2.2.3. Быстрота и методика ее развития..... | 142 |
| Подраздел 2.2.4. Ловкость (координация) и методика ее развития..... | 148 |
| Подраздел 2.2.5. Гибкость и методика ее развития..... | 152 |
| Подраздел 2.2.6. Развитие физических качеств при произвольном расслаблении мышц..... | 154 |
| Раздел 2.3. Формирование личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания..... | 159 |
| Раздел 2.4. Теоретические и методические основы формирования мотивов физкультурной активности личности..... | 177 |
| ГЛАВА 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ..... | 188 |
| Раздел 3.1. Основы физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста..... | 188 |
| Раздел 3.2. Физическое воспитание учащихся в учреждениях общего среднего образования..... | 212 |
| Подраздел 3.2.1. Содержание учебного предмета «физическая культура и здоровье» по ступеням общего среднего образования..... | 221 |
| Подраздел 3.2.2. Планирование учебного процесса и учет физического воспитания в учреждениях общего среднего образования..... | 241 |
| Подраздел 3.2.3. Педагогический контроль при занятиях физической культурой учащихся..... | 250 |
| Раздел 3.3. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися..... | 261 |
| Подраздел 3.3.1. Основы группы циклических видов спорта..... | 271 |
| Подраздел 3.3.2. Основы группы ациклических видов спорта..... | 278 |
| Подраздел 3.3.3. Основы смешанной группы видов спорта (спортивные игры)..... | 285 |

| | |
|---|-----|
| Раздел 3.4. ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ | 290 |
| Раздел 3.5. Физическое воспитание студенческой молодёжи | 297 |
| Раздел 3.6. Физическое воспитание и здоровый образ жизни | 309 |
| Раздел 3.7. Организационные аспекты формирования умений и навыков студентов к практической деятельности в области физической культуры, спорта и туризма | 320 |
| ГЛАВА 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ | 332 |
| Раздел 4.1. Физическое воспитание в период трудовой деятельности | 332 |
| Раздел 4.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка | 348 |
| Раздел 4.3. Физическое воспитание в зрелом, пожилом и старшем возрасте | 354 |
| Раздел 4.4. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения | 371 |
| Приложение А | 382 |
| Приложение Б | 384 |
| Приложение В | 386 |
| Приложение Г | 388 |
| Приложение Д | 390 |
| Приложение Е | 392 |
| Приложение Ж | 395 |
| Приложение З | 398 |
| Приложение И | 401 |
| Приложение К | 402 |

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ