



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

**А. О. Федорова
С. Я. Биктина
Ю. С. Каюкова
Н. В. Колямина
Е. А. Цайтлер**

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного пособия*

Магнитогорск
2022

УДК 796.011.3
ББК 75.1

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой спортивного совершенствования,
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический
университет им. Г. И. Носова»

В. В. Алонцев

член Президиума Федерации
легкой атлетики Челябинской области,
директор организации МУ "Спортивная Школа
Олимпийского Резерва № 1"
города Магнитогорска

С. А. Киселев

Федорова А. О., Биктина С. Я., Каюкова Ю. С., Колямина Н. В., Цайтлер Е. А.
Основы теории и методики физического воспитания [Электронный ресурс] :
учебное пособие / Алёна Олеговна Федорова, Светлана Ярославна Биктина,
Юлия Сергеевна Каюкова, Наталья Владимировна Колямина, Евгений Алек-
сандрович Цайтлер; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный техниче-
ский университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (1,40 Мб). –
Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2022. – 1 электрон. опт.
диск (CD-R). – Систем. требования : IBMPC, любой, более 1GHz ; 512 Мб RAM
; 10 Мб HDD ; MSWindowsXP и выше; AdobeReader8.0 и выше ; CD/DVD-ROM
дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9967-2477-2

Содержится материал по основам теории и методики физического воспи-
тания. Раскрываются принципы и закономерности физического воспитания.
Подробно описаны средства, методы и структура обучения двигательным дей-
ствиям. Освещены направления физического воспитания.

Пособие предназначено для профессорско-преподавательского состава,
тренеров, спортсменов и студентов всех направлений.

УДК 796.011.3
ББК 75.1

ISBN 978-5-9967-2477-2

© Федорова А. О., Биктина С. Я., Каюкова Ю. С.,
Колямина Н. В., Цайтлер Е. А., 2022
© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова», 2022

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	4
1.1. Основные понятия теории и методики физической культуры	4
1.2. Связь теории и методики физической культуры с другими дисциплинами учебного плана	5
1.3. Этапы развития теории и методики физической культуры	6
1.4. Система физического воспитания в России	8
1.5. Цель и задачи физического воспитания	9
1.5.1. Цель и задачи физического воспитания студентов в вузе	10
1.6. Структура и функции физической культуры	11
Контрольные вопросы	15
2. СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	16
2.1. Средства физического воспитания	16
2.2. Методы физического воспитания	17
2.3. Принципы физического воспитания	25
Контрольные вопросы	28
3. СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ	29
3.1. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям	29
3.2. Особенности обучения двигательным действиям	30
3.3. Обучение двигательным действиям	31
Контрольные вопросы	34
4. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ	35
4.1. Общая характеристика физических качеств	35
4.2. Силовые способности	36
4.3. Скоростные способности	39
4.4. Выносливость и методика ее воспитания	45
4.5. Ловкость и методика ее воспитания	49
4.6. Гибкость и методика ее воспитания	55
Контрольные вопросы	56
5. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	57
5.1. Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями	57
5.2. Структура урока физической культуры	58
5.3. Формы организации физического воспитания студентов	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	63

ВВЕДЕНИЕ

Теория и методика физического воспитания (ТиМФВ) считается одной из фундаментальных наук, имеющей свои чёткие границы изучения. Она тесно связана с такими науками как анатомия, физиология, педагогика, биомеханика и др. ТиМФВ является научной и учебной дисциплиной, которая представляет собой систему знаний о роли и месте физического воспитания в жизни человека и общества, особенностях и общих закономерностях его функционирования и развития. ТиМФВ как наука не перестает развиваться в направлении физического воспитания. Она охватывает новые границы современных направлений в физической культуре и массовом и профессиональном спорте. В качестве учебной дисциплины ТиМФВ содействует подготовке квалифицированных специалистов в области физкультуры и спорта (ФКиС) [1].

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания в целом. Являясь одной из отраслей педагогики, оно имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры. Спецификой предмета является изучение закономерностей физического воспитания. С учетом особенности каждого возрастного периода, ТиМФВ определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, а также особенности руководства им в образовательных учреждениях. Физическое воспитание снабжает практику необходимыми теоретическими основами, что в свою очередь способствует ее совершенствованию.

Данное учебное пособие поможет разобраться в основных вопросах, касающихся теории и методики физического воспитания. Также в пособии рассмотрены методические вопросы организации физического воспитания студентов. Основным является материал об организации занятий по физической культуре. Также уделено внимание методическим особенностям и организации проведения физкультурно-оздоровительной работы со студентами, что, в свою очередь, даёт возможность каждому преподавателю, который работает с группой студентов, компетентно организовать двигательную деятельность [3].

1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Основные понятия теории и методики физической культуры

Рассмотрим основные понятия, относящиеся к теории и методике физической культуры.

Физическая культура – это органическая часть культуры общества, совокупность материальных и духовных ценностей, накопленных в этой культуры. Её специфика заключается в удовлетворении потребностей человека в двигательной активности; направленности на физическое совершенство человека

Физическое воспитание – это часть физической культуры; организованный процесс направленного использования накопленных поколениями достижений физической культуры для физического совершенствования человека, содействия гармоничному развитию личности.

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

Физическое совершенство – это эталон, идеал, высокий уровень физической культуры личности и физической готовности человека к трудовой и другим сферам жизнедеятельности.

Двигательная активность человека – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественная потребность.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и физическое образование человека, но этот термин подчеркивает прикладную направленность этого процесса (например, физическая подготовка конькобежца, военнослужащего, слесаря и т.п.).

Физическая подготовленность – результат физической подготовки.

Спортивная тренировка – это педагогически организованный процесс, направленный на достижение спортивного результата.

Физические качества – врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Это сила, быстрота, гибкость, выносливость и т.д.

Физические способности – совокупность свойственных человеку возможностей, обеспечивающая успешную двигательную деятельность, основу которых составляют его физические качества.

Двигательная активность человека – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, его естественная потребность [5].

Спорт – уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества. Общепризнанно связывать спорт с соперничеством, состязательностью, под которыми понимаются борьба между людьми, между человеком и природными явле-

ниями или человека с самим собой. Спорт признается как средство и форма проявления социального признания высших физических, психических и духовных способностей индивида и команды.

Спортивная культура – составная часть общей культуры, объединяющая категории, закономерности, учреждения и блага, созданные для интенсивного использования физического упражнения в рамках соревновательной деятельности, которая направлена на первенство и рекорды, вследствие физического и духовного совершенства человека [2].

Система физического и спортивного воспитания – это совокупность идей, методов и способов, структурно организованных по единым принципам с целью реализации определенных политических, биологических и социальных идей в сфере физического воспитания и спорта. Система физического воспитания объединяет теорию и практику физического воспитания и спорта в определенном обществе и характеризуется идеологическими основами, выраженными в целевых установках, принципах, идеях, продиктованных потребностями общества, теоретико-методическими основами физического воспитания и спорта; программно-нормативными основами и тем как все эти основы реализуются в деятельности.

Методика физического воспитания (МФВ) – это совокупность (система) средств и методов, направленных на достижение определённого конечного результата в процессе физического воспитания [8].

1.2. Связь теории и методики физической культуры с другими дисциплинами учебного плана

Любая наука не может полноценно развиваться, ограничившись результатами только собственного предмета исследования. Теория и методика физической культуры решает специальные педагогические проблемы, находящиеся на стыке нескольких научных дисциплин.

Так, философия дает для теории и методики физической культуры методологическую основу, опираясь на которую, ученые получают возможность объективно оценивать действие социальных законов в области физической культуры, проникать в сущность проблемы, анализировать и вскрывать закономерности развития. На основе теории познания специалисты разрабатывают наиболее прогрессивные методы обучения двигательным действиям. Правильно оценивая процесс физического воспитания, ученые обобщают опыт передовой педагогической практики, эффективно используют результаты исследований в смежных областях знаний и объективно оценивают наследие прошлого, а также современное состояние физической культуры в зарубежных странах.

Теория и методика физической культуры теснейшим образом связана с общей педагогикой, творчески использует ее достижения в области воспитания и образования подрастающего поколения [1].

Теория и методика физической культуры использует результаты исследований общей психологии, возрастной психологии и психологии физического воспитания. Особенно тесны контакты со всеми спортивно-педагогическими

дисциплинами. Из ранее единой, нерасчлененной теории и методики физического воспитания выделились частные науки, в том числе методики спортивно-педагогических дисциплин, но в своем дальнейшем развитии они оказались взаимно связанными. Частные дисциплины опираются на общие положения, разрабатываемые теорией и методикой физической культуры, а получаемые ими конкретные данные являются 13 материалом для новых обобщений. Это означает, что из первоначального широкого предмета исследования и преподавания, охватывавшего всю педагогическую действительность физического воспитания, последовательно исключались частные закономерности, которые становились предметом специальных наук – науки о гимнастике, легкой атлетике и т.д. Однако наиболее общие закономерности, которые действуют не в отдельных видах физических упражнений, а проникают во все эти отдельные виды без исключения, не стали, да и не могли стать предметом какой-либо частной научной дисциплины. Разработка этих общих закономерностей и составляет основу современной теории и методики физической культуры [18].

Связь с биологическими науками продиктована необходимостью изучения реакции организма занимающихся на воздействие средств физического воспитания. Специфика предмета обучения обуславливает воздействие не только на организм обучаемого, но и на личность в целом. Только с учетом анатомических, физиологических и биохимических закономерностей можно эффективно управлять процессом физического воспитания.

Следует помнить, что связь теории и методики физической культуры с другими науками не односторонняя, а взаимная. Развитие науки о физической культуре не может не оказывать влияния на смежные науки. Например, теория и практика спорта внесли существенные коррективы в представления психологов и физиологов о потенциальных возможностях организма ребенка и взрослого человека [10].

1.3. Этапы развития теории и методики физической культуры

В своем развитии теория и методика физической культуры прошла несколько этапов.

Первый этап – характерной чертой его являлось накопление эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм. Эти знания человек получал в основном в результате повседневной деятельности. Накопление эмпирических знаний привело 10 человечество к осознанию «эффекта упражняемости» и к познанию способов передачи опыта. Это явилось одной из причин возникновения физических упражнений, а с ними и физического воспитания. Первый этап охватывает первобытнообщинный период развития человеческого общества.

Второй этап – характерной чертой его является создание первых методик по физическому воспитанию – охватывает периоды рабовладельческих государств Древней Греции и средние века. Создавались эти методики опытным путем: философы, педагоги, врачи еще не знали закономерностей деятельности организма человека, не могли объяснить механизм воздействия физических уп-

ражнений, поэтому судили об эффективности занятий физическими упражнениями по внешним результатам (человек становился выносливее, сильнее, приобретал новые для себя умения). Наиболее известна методика физического воспитания Древней Греции. Она объединяла в единую систему определенные средства, а также методы обучения и развития силы, выносливости и др. В средние века количество методик возрастает, появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию [1].

Третий этап характеризуется интенсивным накоплением теоретических знаний о физическом воспитании – охватывает период с эпохи Возрождения до конца XIX в. Развитие науки о человеке, о его воспитании, обучении и лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности физического воспитания. Правда, сведения эти были еще разрозненными, ибо рождались внутри самостоятельных наук (философии, педагогики, медицины), так сказать, попутно. Уже в эпоху Возрождения педагоги-гуманисты и социалисты-утописты рассматривали физическое воспитание как обязательную часть воспитания в целом. Примером разработки системы физических упражнений внутри общепедагогической теории служит «Суставная гимнастика», созданная для развития двигательных способностей детей швейцарским педагогом-демократом И. Г. Песталоцци (1746–1827). В XVIII в. анатомами проводятся исследования в области биомеханики физических упражнений, а в XIX в. появляются теоретические работы о физическом воспитании [11].

Четвертый этап – создание теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в нашей стране – охватывает период с конца XIX в. до Великой 11 Октябрьской социалистической революции. Он характеризуется интенсивным развитием науки о физическом воспитании, что объясняется возросшим влиянием физической культуры на многие области общественной жизни. Наиболее ярким ученым в области физического воспитания был П. Ф. Лесгафт (1837–1909). Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии, теории и методике физического воспитания легли в основу современной теории и методики физической культуры как самостоятельной научной и учебной дисциплины («Отношение анатомии к физическому воспитанию и главная задача физического образования в школе» (1876); «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста (1888–1901); «Семейное воспитание»; «Основы теоретической анатомии» и др.).

Пятый этап – развитие системы физического воспитания в СССР – начался после Великой Октябрьской революции в 1917 г. и длился до 1991 г. Этот этап характеризуется интенсивным развитием науки о физическом воспитании. Проблемы физического воспитания решаются комплексно целыми коллективами ученых, специализированными научными и учебными учреждениями. Рост фактического материала, открытие новых закономерностей привели к дифференциации ранее единой научной и учебной дисциплины – теории и методики физического воспитания. Появляются новые дисциплины: организация физиче-

ской культуры, биомеханика физических упражнений и др. Однако подобная специализация отдельных отраслей знаний предполагает широкое использование сведений ряда смежных наук. В 1991 г. наступает переломный момент в политике государства, когда V Съезд народных депутатов СССР признал за союзными республиками статус суверенных государств. В том же году началась ликвидация всесоюзных структур государственного управления, в том числе и физкультурного управления, что отрицательно сказалось в дальнейшем на общем состоянии и развитии физкультурного и спортивного движения [15].

Шестой этап – становление и развитие физкультурно-спортивного движения в России – начался с 1991 г. Начало этого этапа можно охарактеризовать как момент застоя и упадка. К сожалению, в обществе на первое место выходили товарно-денежные отношения, низкое экономическое развитие не способствовало развитию физкультурно-спортивных ценностей. Ситуация изменилась с принятием в 1999 г. закона о физической культуре и спорте. В настоящее время физическая культура и спорт начинают занимать одно из ведущих мест в жизни общества. Активно ведется работа по расширению не только профессионального спортивного движения, но и массового. На территории России строится большое количество спортивных комплексов, где могут заниматься не только будущие спортсмены, но и простые граждане. Отношение к физической культуре и спорту изменилось в связи с низкими показателями здоровья населения страны. С этих позиций ведется активная финансовая, организационная, научно-практическая и исследовательская работа [27].

1.4. Система физического воспитания в России

Система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенство людей и формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) [22].

1. Мировоззренческие основы. Мировоззрение представляет собой совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности.

Отечественная система физического воспитания исходит из необходимости обеспечения всестороннего и гармонического развития личности. Базой служат гуманистические учения Я. А. Каменского, П. Ф. Лесгафта. В практическом плане, развитые в процессе физического воспитания способности и умения человека должны применяться им в своей профессиональной и бытовой деятельности на пользу как обществу, так и себе.

2. Научно-методические основы – данные широкого комплекса научных дисциплин, изучающих физическую культуру, ее компоненты и связанные с ней явления (естественных, общественных, психолого-педагогических), на основе которых дисциплина «ТиМФВ» разрабатывает наиболее общие закономерности физического воспитания.

3. Программно-нормативные основы:

- программы физического воспитания в д/с, школах, вузах, ДЮСШОР и т.д. (в них программно-нормативные требования и проч.);
- единая всесоюзная спортивная классификация;
- комплекс ГТО;
- различные батареи тестов (Еврофит, тесты «Президентских состязаний» и т.д).

4. Организационные основы.

Организация и контроль за физическим воспитанием осуществляется:

- по государственной линии (управлениями образования, комитетами по ФКиС);
- по общественной (добровольной) линии (добровольные спортивные общества);
- по частнопредпринимательской основе (клубы «атлет», шейпинг).

Условия функционирования системы физического воспитания:

1. Система подготовки профессиональных кадров и специализированные научно-исследовательские учреждения.
2. Наличие материально-технической базы.
3. Информационное обеспечение, агитация и пропаганда физической культуры и спорта.

Система врачебно-педагогического контроля [24].

1.5. Цель и задачи физического воспитания

К цели физического воспитания относится физическое развитие людей, а также всестороннее совершенствование физических качеств и способностей, в совокупности с воспитанием нравственных и духовных качеств, которые характеризуют общественно активную личность.

Задачи физического воспитания изображены на рис. 1.

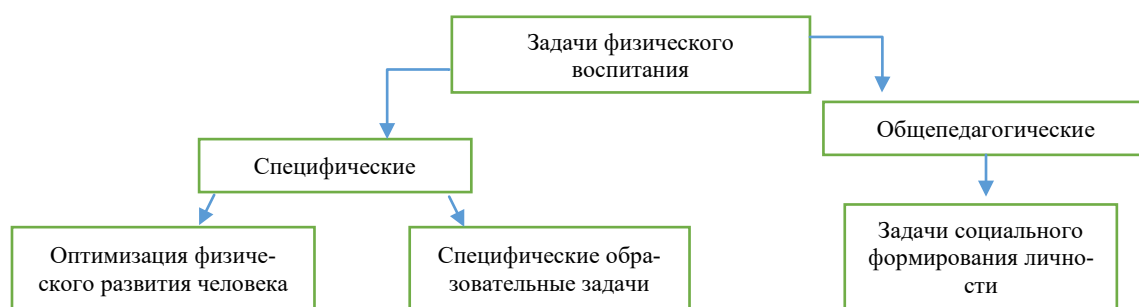


Рис. 1. – Схема задач физического воспитания

К оптимизации физического развития относятся: оптимальное развитие физических качеств человека; совершенствование двигательных способностей; укрепление и сохранение здоровья; совершенствование телосложения.

К специфическим образовательным задачам относятся: передача занимающимся знаний научно-практического характера, которые накоплены в сфере физкультуры; обеспечение рационального формирования индивидуального фонда двигательных умений и навыков.

К задачам социального формирования личности относятся: нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание членов общества; воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоций и эстетических потребностей личности [11].

1.5.1. Цель и задачи физического воспитания студентов в вузе

Цель физического воспитания является тем исходным положением, которое в полном объеме определяет его направленность и содержание. Ее сущность должна исходить из объективных потребностей личности и общества.

В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент как субъект социальных отношений являлся его центральной фигурой [12].

Исходя из этого положения, содержание занятий должно отвечать интересам, мотивам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически современной личности. Идеал становится действенным мотивом, когда его достижение является одной из жизненно-важных целей личности. На основе идеала под влиянием педагогических воздействий, учебных требований, других социальных отношений формируется установка индивида на физкультурно-спортивную деятельность по его достижению.

В свою очередь, успешность физкультурно-спортивной деятельности определяется уровнем физической культуры личности, который в совокупности характеризуется определенным уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленности, сформированностью интересов, мотивов, потребностей и ценностных ориентаций.

Исходя из вышеизложенного, цель физического воспитания в вузе можно определить, как процесс формирования физической культуры личности студента [18].

Для определения задач физического воспитания студентов необходимо определить конкретные характеристики студенческого уровня физической культуры личности. Уровень физической культуры личности студента характеризуется следующими показателями:

- эмоционально-ценностной значимостью и убежденностью в необходимости практического использования физической культуры и спорта для всестороннего и гармоничного развития личности, готовностью к полноценной реализации их возможностей для формирования социально и профессионально значимых личностных качеств;

- фундаментальностью знаний по физической культуре, позволяющими оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, правилами использования физических упражнений, формирующих научное и практическое мышление выпускников высшей школы; умением ставить и решать творческие задачи при выполнении производственной, организационно-управленческой и воспитательной работы средствами физической культуры [19];

– практическим владением умениями и навыками физического совершенствования и использованием их в повседневной жизни, при выполнении воинского долга; умением методически правильно организовать здоровый образ жизни, владением методикой самостоятельной спортивной и профессионально-прикладной подготовки; умением использовать средства физической культуры для реабилитации после перенесенных заболеваний или высоких нервно-эмоциональных нагрузок; творческим внедрением физической культуры в трудовую и воспитательную деятельность производственного коллектива, в семейную жизнь.

Исходя из этих показателей, цель физического воспитания студентов конкретизируется следующими задачами, обеспечивающими достижение необходимого уровня физической культуры:

- формирование у студента индивидуального идеала физически современной личности;
- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности в быту, семье, производстве и рациональной организации свободного времени с творческим освоением всех ценностей физической культуры, как компонента общей культуры будущего высококвалифицированного специалиста;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности студентов и освоение ими одного из видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содействие оптимальному физическому развитию студентов;
- снижение отрицательного воздействия напряженного режима обучения в вузе, повышение умственной работоспособности средствами физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом будущей профессии;
- формирование фонда профессионально-прикладных умений и навыков;
- сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
- освоение студентами теоретических знаний в области современных специальных технологий теории и методики физической культуры;
- формирование гигиенических умений и навыков.

1.6. Структура и функции физической культуры

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности имеет свою структуру. Под *структурой* явления понимают, во-первых, состав его компонентов (частей, видов), и, во-вторых, связи и отношения между этими компонентами, их внутреннюю организацию, упорядоченность.

Физическая культура, являясь сложным социальным явлением, также имеет собственную структуру. В ней выделяют различные разделы, компоненты, виды и формы. Так, В. М. Выдрин (1970-1999) выделяет физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию.

Л. П. Матвеев (1983) подразделяет физическую культуру на базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную и фоновую физическую культуру. При этом Л. П. Матвеев не определяет классификационный признак (критерий) такого подразделения, а разделение на виды проводит в соответствии с наиболее общими решаемыми ими задачами (специфической направленностью в процессе использования). Каждый из выделенных видов физической культуры либо обеспечивает что-то (например, специальную физическую подготовленность к трудовой деятельности), либо способствует чему-либо (например, восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний или травм).

Рассматривая структуру физической культуры, В. М. Выдрин отмечает, что она сформировалась исторически и критериями выделения видов (компонентов) являются потребности общества и личности. К числу наиболее общих потребностей общества он относит необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, способной эффективно трудиться и защищать себя в случае необходимости.

Говоря о потребностях личности, В. М. Выдрин предполагает, что у каждого индивидуума существует потребность в собственном всестороннем, безграничном и гармоничном развитии.

Позднее М. Я. Виленский (1996) выявил, что формулировка потребности личности в собственном всестороннем, гармоничном развитии и укреплении здоровья не выступает в качестве действенного мотиватора – важно говорить о мотивах, побуждающих личность к физкультурной деятельности. Мотивами к занятиям физической культурой могут быть: перспективы профессионального роста и мобильности, материального благополучия, боязнь неуспеха, стремление к расширению круга общения, повышение социального статуса, повышение самооценки, самосовершенствование и др.

Так, остановимся подробнее на компонентах физической культуры, выделенных Л. П. Матвеевым.

Базовая физическая культура составляет фундамент физической культуры. Она является одним из важнейших компонентов образования и воспитания, т.к. направлена на обеспечение базового уровня общей физической подготовленности, необходимого в любой из сфер человеческой деятельности.

Содержание базовой физической культуры способствует приобретению основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижению необходимого в жизни уровня общего разностороннего физического развития, то есть является «базой» для избранной деятельности (профессиональной, спортивной и др.) и представляет собой базовое физическое воспитание.

Базовыми, непременными двигательными навыками являются: ходьба, бег, прыжки, метания, плавание. В основе их формирования лежат естественные физические способности: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Основным видом базовой физической культуры является школьная физическая культура, формой организации которой является урок, призванный последовательно создавать благоприятные условия для физического развития учащихся.

В зависимости от этапов возрастного развития и условий жизни, а также личных интересов и потребностей отдельных людей содержание базовой физической культуры может изменяться. Ее задачи могут также решаться в форме секционных и самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Для базовой физической культуры характерно, что содержание занятий обеспечивает комплексное совершенствование физических возможностей занимающихся.

В состав базовой физической культуры включены и элементы спорта, направленные преимущественно на достижение базовой физической подготовленности.

Итак, в базовой физической культуре выделяют основные виды (разновидности) физической культуры: «школьная физическая культура» и «базовый спорт».

Спорт как компонент физической культуры. Основу спорта составляет соревновательная деятельность. Выделяют «спорт высших достижений» и «базовый спорт». Спорт высших достижений ориентирован на достижение наивысших результатов на уровне предельных и околопредельных человеческих возможностей. Базовый спорт обеспечивает достижения массового уровня и широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая культура. Этот компонент физической культуры направлен на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспособность.

Видами этого направления являются:

- профессионально-прикладная физическая подготовка (в том числе производственно-прикладную и военно-прикладную), преимущественно направленная на совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависит качество профессионального труда, благодаря чему сокращается время, необходимое для освоения профессии (особенно военные профессии предъявляют высокие требования к физическим качествам человека);

- производственная физическая культура призвана способствовать повышению производительности труда и предупреждать возможное негативное влияние характера и условий труда на физическое состояние человека. Формами производственной физической культуры могут быть вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и др.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, представляющая собой относительно самостоятельное направление использования физической культуры в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие заболеваний, травм, переутомления.

Выделяют следующие виды оздоровительно-реабилитационной физической культуры: лечебная физическая культура и спортивно-реабилитационная физическая культура. Первая (ЛФК) включает обширный комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и др.), специализированных в зависимости от характера нарушения функций, заболеваний и травм. Вторая (спортивно-реабилитационная) входит в систему подготовки спортсмена, где играет важную роль в восстановлении функциональных возможностей спортсмена после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

Фоновая физическая культура. Под этим условным названием объединены гигиеническая физическая культура (занятия физическими упражнениями в режиме повседневного быта, не связанные со значительными нагрузками: утренняя гимнастика, прогулки и др.) и рекреативная физическая культура (использование физических упражнений для развлечений: игры на пляже, гребля, туристические походы и др.).

Как правило, в фоновой физической культуре нагрузка незначительна и поэтому коррекции процесса физического развития не происходит. Тем не менее двигательная активность создает благоприятный функциональный и эмоциональный фон для жизнедеятельности организма.

Итак, выше были рассмотрены наиболее крупные компоненты (виды) физической культуры. Фактически эти компоненты не только взаимосвязаны, но отчасти совпадают. В то же время они имеют определенные различия по целям, функциям, специфике задач.

По определению Л.П. Матвеева (1984), «Функции физической культуры – это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества». Реализуются функции в процессе физкультурной деятельности, в них раскрывается истинное содержание физической культуры.

Поскольку физическая культура является видом культуры личности и общества, то ей присуще, прежде всего общекультурные функции.

К ним можно отнести общеобразовательную, воспитательную, преобразовательную, коммуникативную, нормативную и др.

Физическая культура, являясь относительно самостоятельным видом культуры, имеет свои специфические функции, которые вытекают из сущности физической культуры и отражают ее структуру.

Под специфическими функциями понимают те, которые позволяют удовлетворять потребности человека в двигательной активности, оптимизировать свое физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечения физической дееспособности, необходимой в жизни. Л. П. Матвеев (1983) выделяет следующие специфические функции:

1) Образовательные функции – наиболее полно выражены при использовании достижений физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненного фонда двигательных умений, навыков и знаний, общефизическом развитии и укреплении здоровья людей вне зависимости от пола, возраста, степени физического развития, при создании основы для здорового образа жизни, при сдерживании процессов инволюции т.п.

2) Прикладные функции призваны использовать физическую культуру в системе подготовки к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда гипокинезии и гиподинамии).

3) Спортивные функции наиболее ярко выражены в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит главным фактором достижения максимальных результатов в реализации физических способностей.

4) Рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые выражены при использовании физической культуры в сфере организации досуга и в системе специальных восстановительных мероприятий при утомлении, заболевании, травме.

Таким образом, физической культуре присущи две категории функций: общекультурные и специфические. Понимание сущности этих функций дает возможность правильно определить роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, сформулировать их цели, систему задач, содержание, средства и методы их использования [7].

Контрольные вопросы

1. Какие основные понятия теории и методики физической культуры Вы знаете?
2. Сколько выделено этапов развития теории и методики физической культуры? Охарактеризуйте их.
3. В чем заключается цель и задачи физического воспитания?
4. Какие основные функции физической культуры?

2. СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1. Средства физического воспитания

К средствам физического воспитания относятся:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природной среды;
- гигиенические факторы.

Физические упражнения являются основными средствами, потому что они позволяют решать все задачи физического воспитания. Под физическими упражнениями понимается двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания. Они обеспечивают развитие силы, быстроты выносливости и других способностей человека. Это всевозможные упражнения физического характера (бег, разминка, зарядка, упражнения на гибкость, тяжелая/легкая атлетика и т.д.) Оздоровительные силы природы как средства физического воздействия дополняют физические упражнения такими важными факторами, которыми они сами не обладают. Закаливание солнцем, воздухом и водой не только укрепляет здоровье, но и обеспечивает физическую, психическую и волевую подготовленность к жизни, особенно в экстремальных условиях, с которыми человек может столкнуться. Гигиенические факторы дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений. Гигиенически обоснованные режимы жизни способствуют укреплению и сохранению здоровья, и поддержанию физической и умственной работоспособности [14].

Средства физического воспитания представлены на рис. 2.



Рис. 2. – Схема средств физического воспитания

2.2. Методы физического воспитания

Метод физического воспитания – это определённым образом упорядоченная совокупность приёмов выполнения физических упражнений, обеспечивающих решение конкретной задачи.

Методы физического воспитания реализуются через использование различных методических приёмов.

Методический приём – это конкретный способ реализации метода, осуществляемый в соответствии с особенностями какой-либо частной задачи.

Наряду с этими терминами необходимо иметь представление и о понятии «методика».

Методика – это совокупность (система) средств и методов, направленных на достижение определённого конечного результата в процессе физического воспитания [15].

Классификация методов физического воспитания представлена на рис. 3.

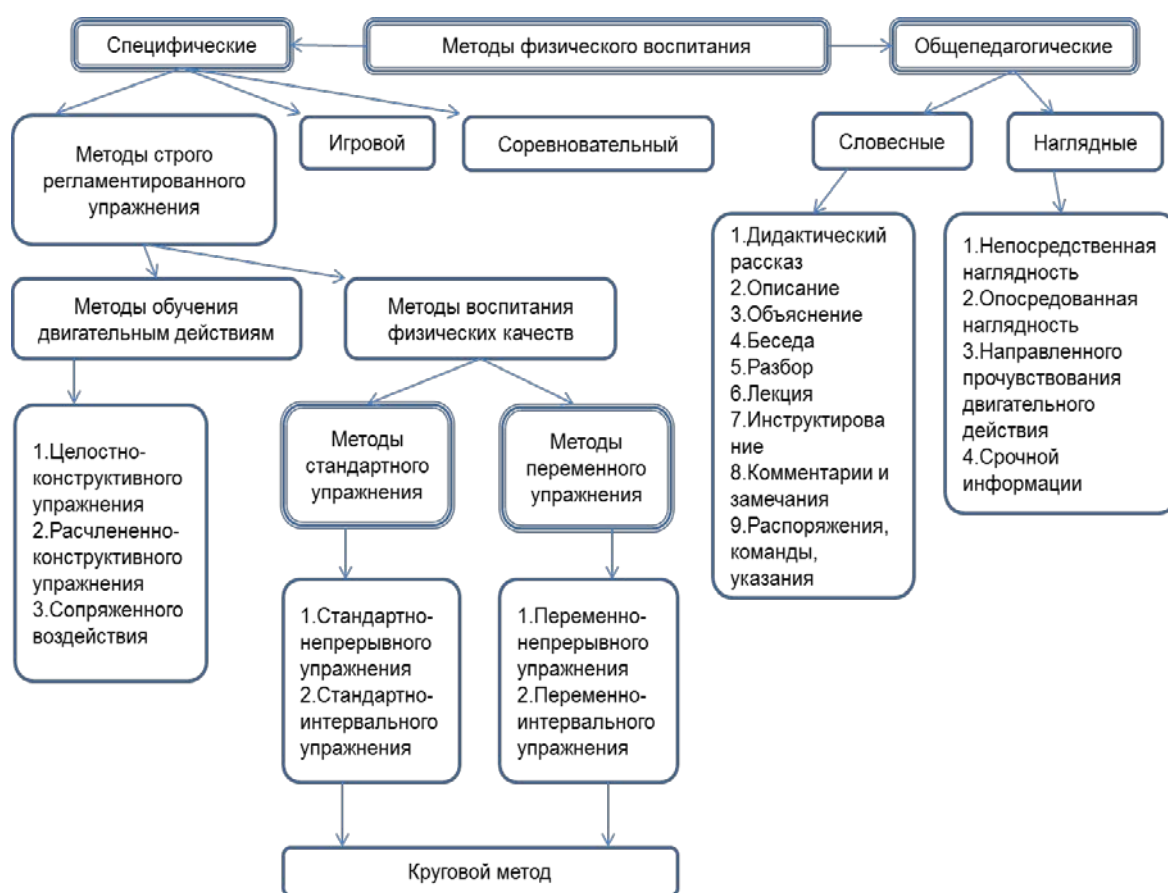


Рис. 3. – Классификация методов физического воспитания

К методам физического воспитания относят специфические (характерные для процесса физического воспитания) и неспецифические методы (общепедагогические, применяемые во всех случаях обучения и воспитания). В свою очередь специфические методы делятся на методы регламентированного упражнения, игровой метод и соревновательный метод.

Специфические методы.

1) Методы регламентированного упражнения.

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями [16].

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

Строгая регламентация упражнений является основным методическим направлением в процессе физического воспитания. В методах строго регламентированного упражнения заранее регламентируются объем и интенсивность нагрузки, интервалы отдыха, порядок выполнения упражнений.

Классификация методов строго регламентированного упражнения представлена в табл.1.

Таблица 1

Классификация методов строго регламентированного упражнения

Группа методов	Разновидности методов строго регламентированных упражнений	
Методы обучения двигательным действиям	Методы, основанные на целостном подходе: - метод целостно-конструктивного упражнения; - метод «сопряженного воздействия».	
	Методы, основанные на аналитическом подходе: - метод расчлененно-конструктивного упражнения; - метод «избирательного воздействия»	
Методы, направленные на развитие физических качеств	методы стандартного упражнения.	В режиме непрерывной нагрузки: - метод стандартно-непрерывного (<i>равномерного</i>) упражнения
		В режиме интервальной нагрузки: - метод стандартно-интервального (<i>повторного</i>) упражнения
	методы переменного упражнения	В режиме непрерывной нагрузки: - метод переменного непрерывного (<i>переменного</i>) упражнения

	В режиме интервальной нагрузки: - метод переменного интервального (интервального) упражнения
	комбинированные методы упражнения основаны на сочетании стандартной и переменной нагрузки и изменении интервалов отдыха: (метод повторно-переменного упражнения, метод повторного упражнения с убывающими интервалами, метод повторно-прогрессирующего упражнения, а также «круговая тренировка» по методу интервального упражнения и «круговая тренировка» по методу непрерывного упражнения)

Методы, направленные на формирование двигательных умений и навыков

Метод целостно-конструктивного упражнения – упражнение разучивается и совершенствуется в целом, без деления на части. Для разучивания и совершенствования допускается вычленение отдельных частей упражнения.

Применение: используют тогда, когда упражнение нельзя разделить на фазы, не нарушая его целостности. Один из ведущих методов в работе со студентами. Достоинства метода: интереснее выполнять упражнения.

Недостатки: труднее освоить упражнение; рассеивается внимание. Недостатки можно сгладить: используя подводящие упражнения, облегчая условия выполнения упражнения, оказывая непосредственную помощь по ходу упражнения [21].

Метод сопряженного воздействия. Решает сразу две задачи: развитие какого-либо качества и его совершенствование. Используется на материале соревновательной деятельности или какой-то его части. Соревновательное упражнение выполняется с усложнением (утяжелением) условий его выполнения. Методические условия усложнения упражнения: для того чтобы шел прирост качества (результата) – усложнение подбирается опытным путем (оно должно быть не слишком велико (не исказить технику), но и не слишком мало).

Широко применяется только в спортивной тренировке на этапе совершенствования.

Достоинства метода: физические качества, развитые этим путем, имеют высокий коэффициент полезного действия на соревнованиях.

Недостатки: метод непригоден для обучения.

Метод расчлененно-конструктивного упражнения – основан на аналитическом подходе к регламентации деятельности: сложные упражнения делятся по фазам (частям) и разучиваются поочередно. Потом разученные фрагменты соединяются в общее целое.

Пример: Прыжок в длину с разбега

Подготовительная фаза: Главная фаза: Заключительная фаза:

Разбег => Отталкивание, полет => Приземление

Условия разучивания: 1) Не доводить разучивание отдельной части до навыка: как только появилось умение, сразу же соединять с другой частью.

2) Заканчивать выполнение разучиваемой фазы началом следующей (при разбеге, набеге на планку – обозначить отталкивание).

Недостаток: при соединении частей в целое упражнение в местах соединения нередко появляются ошибки.

Применение: на начальных этапах обучения.

Метод избирательного воздействия – с его помощью можно избирательно, изолировано воздействовать на группы мышц, суставы, отдельные функции организма. Этот метод целесообразно использовать при отстаивании какого-либо свойства, в качестве дополнительного метода. Широко используется в ЛФК [22].

Методы, преимущественно направленные на воспитание физических качеств.

Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Эту группу можно разделить на методы со стандартными и переменными нагрузками.

Методы стандартного упражнения – в них заранее заданные параметры нагрузки и отдыха в процессе выполнения упражнения не меняются. Применение метода стандартного упражнения: на начальном этапе тренировки; для развития практически всех двигательных качеств; для закрепления достигнутого навыка и закрепления определенного уровня нагрузок. Метод стандартного упражнения слабо стимулирует прирост спортивного результата.

Методы стандартного упражнения можно применять в интервальном и непрерывном режимах нагрузки.

Стандартно-интервальный метод – здесь заранее задаются параметры нагрузки с интервалами отдыха.

Пример: (30метров/5раз, отдых – 40 сек, темп–максимальный).

Стандартно-непрерывный метод – предполагает заранее заданную равномерную работу без интервалов отдыха. *Пример: (бег – 4000 метров, со скоростью – 4 м/сек, без отдыха).*

Методы (вариативного) переменного упражнения – параметры нагрузки и отдыха в процессе выполнения упражнения меняются. Может измениться только что-то одно, а могут и все параметры нагрузки.

Применение переменного (вариативного) метода: для совершенствования техники упражнений; для развития физических качеств. Этот метод мало подходит для обучения, но создает стимул для прироста качества (результата).

Методы переменного упражнения применяются в интервальном и непрерывном режимах нагрузки.

Метод вариативного (переменного) интервального упражнения. Для этого метода характерно наличие различных интервалов отдыха между упражнениями (повторами). Типичными примерами метода могут служить:

а) прогрессирующее упражнение – т.е. по ходу серии упражнений нагрузка увеличивается (*например, последовательный однократный жим штанги весам 50-60-70-80 кг и т.д. с ординарными интервалами отдыха между подходами*);

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (*например, жим штанги весом 50-60-70-60-70-80-50 кг, а интервалы отдыха от 3 до 5 мин*);

в) нисходящее упражнение – т.е. по ходу серии упражнений объем или интенсивность нагрузки снижается (*например, пробегание следующих отрезков: 800-400-200-100м с жесткими интервалами отдыха между ними*).

Непрерывный переменный метод – характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме переменной интенсивности, существуют разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (*фартлек 10000 м, где (3000м - скорость 5 м/сек) + (5000м - скорость 4 м/сек) + (2000м - скорость 5 м/сек)*).

б) переменное поточное упражнение (*серийное выполнение комплекса упражнений различной интенсивности*).

Комбинированные методы упражнения.

Комбинация стандартных и переменных методов преследует цель – увеличить эффективность воздействия нагрузки на организм занимающихся.

Преимуществом комбинированного метода является бесконечное множество вариантов. Широко используется он на этапе совершенствования спортивного мастерства.

К методам комбинированного упражнения относится «круговая тренировка».

Круговой метод (тренировка) – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития физических качеств. Для каждого упражнения в комплексе определяется место («станция»). Обычно в круг включают 8-10 «станций». На первом занятии вычисляют максимальный тест (максимальные двигательные возможности занимающихся в каком-либо упражнении. Его показатели служат исходными данными для выбора индивидуальной нагрузки на тренировке или цикле занятий) по каждому упражнению, при условии их правильного выполнения, определяют систему повышения нагрузки от занятия к занятию [23].

Выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

1. По методу длительного непрерывного упражнения – тренировка проводится без перерывов и складывается из одного или нескольких прохождений круга. Применяется, в основном, для развития общей и силовой выносливости.

2. По методу экстенсивного интервального упражнения (т.е., с изменением объема работы на станциях). Применяется для совершенствования общей, скоростной, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и пр.

3. По методу интенсивного интервального упражнения (т.е., с увеличением интенсивности работы). Метод рассчитан на совершенствование скоростной силы, максимальной силы, специальной, скоростной и силовой выносливости. По методу повторного упражнения используют для развития максимальной силовой и скоростной выносливости.

Рассмотрим распределение методов строго регламентированного упражнения, обеспечивающих оптимальные условия для развития физических качеств на рис. 4.



Рис. 4. – Распределение методов строго регламентированного упражнения, обеспечивающих оптимальные условия для развития физических качеств

2) Игровой метод.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Основными методическими особенностями игрового метода являются: игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры); наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей; широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств; соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.; Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям. К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

3) Соревновательный метод.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве

средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. В практике физического воспитания соревновательный метод в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п. как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку Соревновательный метод позволяет:

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

Рассмотрев специфические методы физического воспитания перейдем к неспецифическим методам т.е. к общепедагогическим.

Общепедагогические методы.

В физическом воспитании широко применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы). Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функции, подготовки занимающихся, их возраст, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

Общепедагогические методы представлены в табл. 2.

Таблица 2

Общепедагогические методы, применяемые в физическом воспитании

Словесные (вербальные) методы	Методы обеспечения наглядности	Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения
Рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение	Непосредственный показ отдельных упражнений	Идеомоторное упражнение
Инструктирование; сопроводительные пояснения	Демонстрация наглядных аналогов действий	Эмоциональная самонастройка
Указания и команды		Релаксационные методы
Оценочные суждения		
Методы и приемы, основанные на использовании внешней и внутренней речи самих воспитываемых: устные сообщения-отчеты, самопроговаривание, самоприказы, самооценки		

Рассмотрим более подробно некоторые из них.

В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит

перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников. В физическом воспитании применяются следующие словесные методы.

1) Дидактический рассказ. Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция.

2) Описание. Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий.

3) Объяснение. Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например, понятий, законов, правил и т.д. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений.

4) Беседа. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

5) Разбор – форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

6) Инструктирование – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

7) Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки.

8) Распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Наглядные методы.

1) Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных движений (например, стоя к занимающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

2) Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др [1].

2.3. Принципы физического воспитания

Принципы формирования физической культуры человека – это исходные идеи, теоретические положения, регламентирующие все основные стороны педагогического процесса в сфере физической культуры [1].

Принципы, регламентирующие деятельность в физическом воспитании изображены на рис. 5.



Рис. 5 – Принципы, регламентирующие деятельность в физическом воспитании

Общие принципы физического воспитания относятся ко всей деятельности по физическому воспитанию, независимо от частных задач, конкретных форм и условий. Выражают общую направленность и сущность физического воспитания.

В общих принципах физического воспитания отражается методика педагогического процесса в целом. Эти установки определяют главные направления физвоспитания в социуме. К ним относятся:

1. Всестороннее и гармоничное развитие личности.

В ходе обучения физкультуре следует интегративно решать задачи трудового, эстетического, умственного, физического воспитания. В этом случае сформированные физические качества и способности индивида будут иметь общественную ценность.

2. Связь физвоспитания с жизненной практикой.

Физическая культура должна подготавливать людей к продуктивному труду и защите Родины. Освоить новую работу или овладеть сложной военной техникой сможет только сильный, выносливый человек с хорошим физическим развитием. Следовательно, на уроках физкультуры нужно отдавать предпочтение упражнениям, вырабатывающим двигательные навыки трудового характера.

3. Оздоровительная направленность физвоспитания.

Каждый преподаватель физкультуры несет перед государством ответственность не только за сохранение, но и за укрепление здоровья своих учеников, поэтому нагрузки на занятиях устанавливаются, исходя из возраста и подготовленности детей.

Общие принципы физического воспитания представлены на рис. 6.



Рис. 6 – Общие принципы физического воспитания

Методические (дидактические) принципы физического воспитания (табл. 3) относятся ко всей деятельности по физическому воспитанию. Выражают закономерности обучения и воспитания: помогают быстрее и на более высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Таблица 3

Методические (дидактические) принципы физического воспитания

Название принципа	Правила реализации в практической деятельности:
Сознательности и активности	- формирование у занимающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятия; - стимулирование сознательного контроля, анализа и самоанализа, рационального использования сил при выполнении физических упражнений; - воспитание инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу физического воспитания.
Доступности и индивидуальности	- определение меры доступного; - соблюдение методических правил и условий доступности: «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и др.; - индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.
Наглядности	- направленное формирование чувственной основы как предпосылки освоения движений; - использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности; - использование взаимосвязей между непосредственной и опосредованной наглядностью.
Систематичности	- непрерывность процесса и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; - повторяемость и вариативность; - последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.
Динамичности	- регулярное обновление материала занятий; - увеличение объема и интенсивности нагрузок; - обеспечение постепенности, прочности и др. методических условий возрастания требований.

Специфические принципы физического воспитания.

Специфические принципы позволяют учитывать особенности (специфические закономерности) того или иного направления физического воспитания (табл. 4).

Таблица 4

Специфические принципы физического воспитания

Принцип	Характеристика принципа:
Непрерывности	предусматривает преемственность эффектов занятий, не допуская перерывов, снижающих их суммарный эффект;
Чередования нагрузки и отдыха	вытекает из необходимости чередовать повышенную активность с отдыхом, способствуя кумуляции эффекта занятий;

Продолжение таблицы 4
Специфические принципы физического воспитания

Прогрессирования тренирующих воздействий	предусматривает повышения развивающе-тренирующих воздействий (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке;
Цикличности	определяет структурную упорядоченность учебно- воспитательного процесса;
Возрастной адекватности нагрузок	обуславливает целенаправленное регулирование меры воспитательного воздействия на различных этапах онтогенеза;

Контрольные вопросы

1. Какие средства физического воспитания Вы знаете?
2. Какие методы физического воспитания Вы знаете?
3. Какие основные принципы физического воспитания Вы знаете?

3. СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

3.1. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям

Обучение двигательному действию в физическом воспитании протекает в процессе длительной повторной деятельности и имеет отчетливо выраженные этапы. Необходимость построения обучения по этапам объясняется тем, что процесс усвоения двигательного действия имеет ту или иную продолжительность, каждый момент которой характеризуется определенным уровнем владения действием: от неумения его выполнить до совершенного владения им. Следует заметить, что каждый этап обучения отдельному двигательному действию подчиняется закономерностям образования двигательных навыков и обуславливает определенную фазу их развития [1].

Следовательно, каждый этап обучения имеет свои признаки, в соответствии с которыми определяются задачи, подбираются подводящие и подготовительные упражнения, методы и приемы обучения. Таким образом, *структуру обучения* образуют относительно устойчивые связи частных задач, принципов, средств и методов различных этапов. Структура отражает обучение отдельному двигательному действию и выступает как относительно законченный целостный процесс. Все ее элементы (частные задачи, подводящие и подготовительные упражнения, методы и пр.) зависят от конечной задачи обучения данному двигательному действию. Если конечной задачей обучения является формирование двигательного навыка (или двигательного умения высшего порядка), то в обучении условно выделяются 3 или 4 этапа. Трехэтапная структура встречается в педагогической практике гораздо чаще: этап начального разучивания, углубленное разучивание, закрепление навыка и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Но следует помнить, что этапы обучения нельзя смешивать с фазами двигательного навыка, поскольку фаза – это условное отражение биологических закономерностей становления двигательного навыка, а этапы – условное деление педагогического процесса, которое отражает и педагогические, и психофизиологические закономерности. Длительность каждого этапа, как и фаз формирования двигательного навыка, зависит от многих факторов: подготовленности ученика, сложности двигательного действия и т.п.

Но не во всех случаях практики физического воспитания могут быть все три этапа. Такая структура обучения полностью имеет место в спорте. В некоторых направлениях физического воспитания, например, при массовом начальном обучении плаванию, ходьбе на лыжах, может иметь место только первый и частично второй этап обучения. Третий этап будет проходить стихийно при самостоятельной практике. Когда новое техническое действие настолько просто, что не требует специального обучения для воспроизведения основы его техники, может быть очень сокращен первый этап обучения, если двигательные действия в грубых чертах получаются при первых попытках исполнения.

В заключение следует отметить, что деление целостного процесса обучения двигательному действию на этапы является условным, но и необходимым.

Не зная особенностей каждого этапа, невозможно понять всего механизма обучения двигательному действию. При всех различиях между этапами обучения на каждом из них преподаватель и студенты анализируют изучаемое двигательное действие, оценивают его исполнение и устраняют ошибки [1].

3.2. Особенности обучения двигательным действиям

Обучение любым физическим упражнениям занимающихся характеризуется следующими особенностями:

1. Активная двигательная деятельность студентов как необходимое условие овладение учебным материалом. Изучение студентом физических упражнений является его учебно-трудовой деятельностью, которая требует расходования имеющихся у него физических и психических сил. Следовательно, чтобы понять некоторые закономерности учебной деятельности студента, необходимо учитывать психофизиологические закономерности работоспособности человека. В процессе мышечной деятельности изменяются функциональные возможности организма. Наилучшая работоспособность возникает не сразу, а постепенно. В изменении работоспособности выделяют три фазы:

- 1) вработывание;
- 2) наилучшая работоспособность;
- 3) снижение работоспособности.

Эта закономерность определяет важное правило: строить занятие так, чтобы задачи, требующие наилучшей работоспособности, решались в тот момент, когда это состояние достигнуто.

2. Формирование систем двигательных умений и навыков. Только система действия определяет характер физической подготовленности студента. Но вариантов систем существует множество. Следовательно, они должны выбираться в зависимости от направленности физического воспитания и его конкретных задач.

3. Взаимосвязь обучения двигательным действиям с воспитанием физических качеств. Обусловленность обоих процессов выражается в трех направлениях:

1) решение любой двигательной задачи требует определенного уровня развития физических качеств (например, научиться делать подъем силой, шпагат, принимать мяч в игре можно только при условии достаточного уровня развития силы, гибкости, ловкости);

2) формирование двигательного умения протекает одновременно с повышением уровня соответствующего физического качества (например, обучение бегу на короткие дистанции сопровождается ростом скоростно-силового качества);

3) результативность сформированного умения зависит не только от уровня специфического качества, но и от уровня других качеств (например, при обучении спринтерскому бегу развиваются скоростные возможности, но их развитие будет более эффективным при оптимальном уровне силы и выносливости).

4. Результативность обучения действиям определяется не только достигнутым уровнем физического образования, но и приобретенным уровнем физического развития [6].

3.3. Обучение двигательным действиям

Двигательное действие – это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи), состоящий из движений (бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз.

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

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

Основные признаки двигательного умения:

1. Двигательное действие осуществляется под обязательным контролем сознания, что требует определенной сосредоточенности внимания на технике двигательного действия. В связи с этим центральная нервная система утомляется быстрее, чем при выполнении привычных движений.

2. Движение выполняется с излишними мышечными затратами, отдельные фазы или элементы согласованы между собой еще недостаточно. Поэтому двигательная задача ни экономичностью, ни тем более результативностью не отличается.

3. Движение в форме умения неустойчиво и ненадежно. Здесь еще продолжается поиск наилучших способов решения двигательной задачи, техника выполнения уточняется и совершенствуется.

4. Прочность запоминания недостаточно высока, зато повышена отрицательная роль сбивающих факторов (шум, утомление, другие условия и т.д.).

Все эти особенности двигательного умения во многих случаях вызывают необходимость его перевода в более совершенную форму владения техникой движения – на уровень двигательного навыка.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизмом (минимальным контролем со стороны сознания) управления движением, высокой прочностью и надежностью выполнения.

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, занимающиеся сосредоточивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью; при передвижении на лыжах – на изменении рельефа местности, темпе прохождения дистанции и усилиях при отталкивании; при метаниях – на выполнении мощного финального усилия, т.е. на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия [20].

Формирование двигательного навыка и умения – это процесс формирования способности к осуществлению того или иного движения без сознательного контроля. Структура обучения двигательным действиям представлена в табл. 5.

Таблица 5

Структура обучения двигательным действиям

Этапы обучения	Начальное разучивание Формирование основ (предпосылок) умения	Углубленное разучивание Формирование умения в его целостном контуре и деталях	Результирующая отработка действия Становление и совершенствование навыка
	(стадия предумения)	(стадия собственно умения)	(стадия навыка)
Задачи этапов обучения	– создать общее представление о двигательном действии; – создать двигательное представление по основным опорным точкам (элементам действия); – разучить двигательное действие в доступной (возможно упрощенной) форме; – предупредить возможные ошибки и искажения техники движения.	– добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных, динамических и ритмических характеристик и с учетом индивидуальных особенностей; – добиться подконтрольности сознанию основных операций и целесообразной их коррекции по ходу действия; – устранить мелкие ошибки в технике.	– добиться автоматизированности и стабильности действия; – обеспечить целесообразно вариативное выполнение движений в различных условиях при максимальном проявлении физических качеств; – завершить индивидуализацию техники; – обеспечить возможность дальнейшего совершенствования и перестройки техники на основе развития физических качеств.

Методы обучения	1) метод расчлененно-конструктивного упражнения; 2) метод целостно-конструктивного упражнения; 3) методы стандартного упражнения; 4) методы наглядности; 5) методы слова; 6) сенсорные методы.	1) целостно-конструктивные методы; 2) методы повторного упражнения; 3) методы вариативного упражнения; 4) соревновательный метод (на качество); 5) метод сопряженного воздействия; 6) идеомоторная тренировка; 7) методы слова и наглядности; 8) методы срочной информации.	1) методы повторного упражнения; 2) методы вариативного упражнения; 3) метод сопряженного воздействия; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод (на результат); 6) вербальные, наглядные и сенсорные методы; 7) идеомоторные методы 8) методы срочной информации.
Особенности методики	– широкое использование словесной, сенсорной информации о упражнении; – использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов и «ритмического рисунка»; – использование подводящих упражнений; – использовать приемы «фиксации положений», принудительного ограничения движений; – осуществлять обучение при хорошем психофизическом состоянии учеников. Освоение зависит от возраста, двигательного опыта и подготовленности занимающихся	– практиковать целостное выполнение упражнений, с избирательной отработкой техники; – интенсивность - не более 90% от максимума – выполнение контрастных и сближенных заданий; – проговаривание вслух ООД и ООТ; – включать соревновательный метод; – практиковать самоанализ, обсуждение, разборы, отчеты; – использовать методы срочной информации, сенсорного ориентирования, лидирования и др. – создавать условия для «угасания» ошибочных рефлекторных связей.	– многократное повторение движения в разнообразных условиях; – ступенчатое повышение скорости и точности движений; – избирательная концентрация внимания на решающих операциях или переменных условиях; – выполнение заданий по точному предвидению параметров действия; – выполнение по ходу действия дополнительных (отвлекающих) заданий; – широкое использование метода «сопряженного воздействия»; – совершенствования техники с воспитанием физических качеств.
Режим регламентации упражнений	– в рамках одного занятия – сразу после подготовительной части; – объем нагрузки – повторения упражнения с улучшением (без ухудшения качества); – интервалы отдыха ординарные. Между занятиями перерывы минимальные (часто, но понемногу).	– основной критерий числа повторений упражнения отсутствие ошибок; – интервал отдыха между упражнениями - ординарный; – между занятиями перерывы минимальные (для эффективного освоения следует повторить изучаемый материал еще 1-2 раза в течение первых суток изучения).	– закрепление и дальнейшее совершенствование действия происходит на фоне утомления; – интервалы отдыха – жесткие; – пока прочность навыка не достигнута – длительные перерывы между занятиями нецелесообразны. Хорошо закрепленный навык не утрачивается.

Основные ошибки	1) выполнение лишних движений; 2) отклонения в траектории движений; 3) несоразмерность мышечных усилий, излишняя напряженность; 4) искажение общего ритма движения	1) расхождение сформированного преподавателем представления об ООД и индивидуальным двигательным опытом; 2) нарушение меры нагрузки и преобладания эффекта занятий; 3) нерациональное увеличение скорости и степени силовых напряжений.	1) чрезмерная концентрация внимания на контроле деталей техники; 2) нарушение меры повторного упражнения (неустойчивый навык или его излишняя стереотипизация); 3) закрепление навыка при недостаточной физической подготовке.
-----------------	---	---	--

Схема формирования двигательного действия представлена на рис. 7.

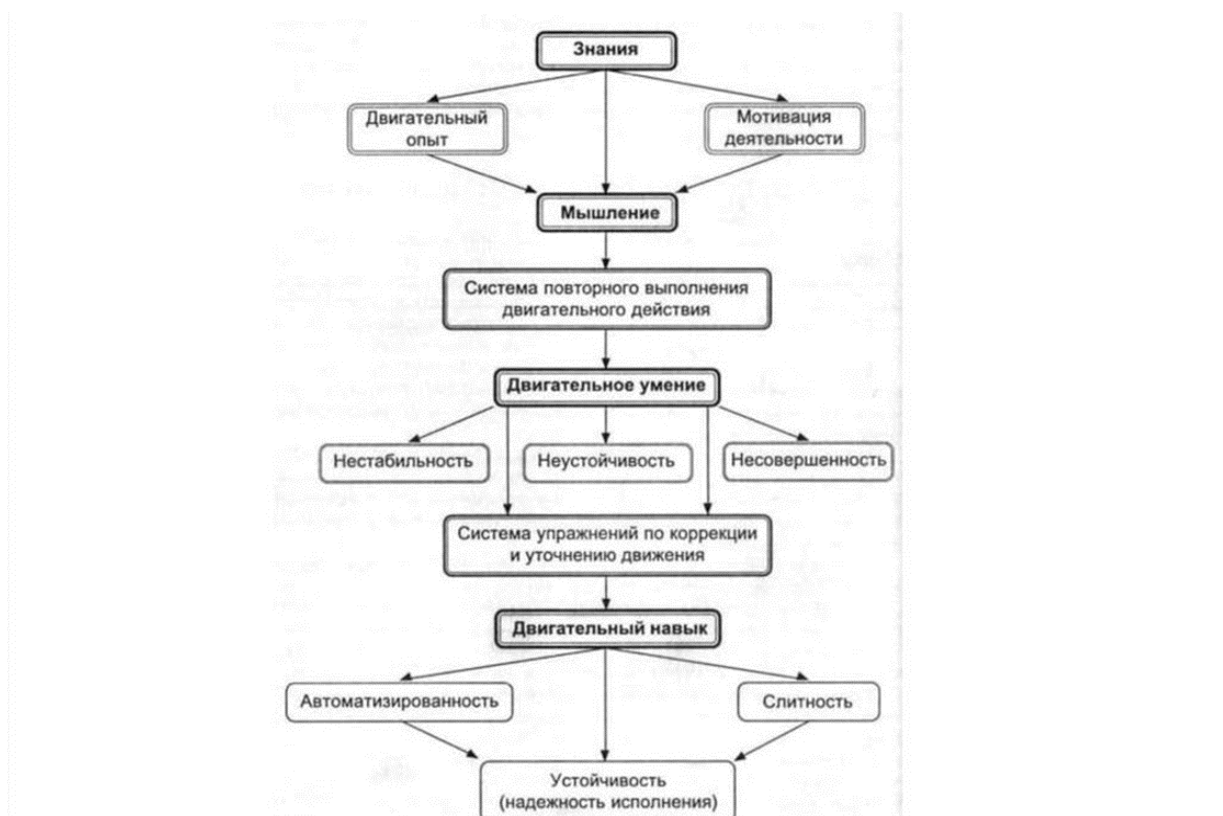


Рис. 7 – Схема формирования двигательного действия

Контрольные вопросы

1. Назовите общую характеристику процесса обучения двигательным действиям?
2. Каковы особенности обучения двигательным действиям?

4. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

4.1. Общая характеристика физических качеств

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах.

В настоящее время для характеристики двигательных возможностей человека используются понятия «физические качества» и «двигательные способности». Эти понятия в определенном отношении совпадают, однако не тождественны [1].

Термин «физические качества» известен в методической литературе по физическому воспитанию уже более ста лет (В. Ухов, 1875). Наиболее известно определение термина «физические качества» В. М. Зациорского (1970) – «физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека». По его мнению, понятие «физическое качество» объединяет те стороны моторики человека, которые:

1) проявляются в одинаковых параметрах движения и изменяются тождественным способом;

2) имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики. А. П. Матвеев (1990) предложил понятие, которое подчеркивает органическое единство физиологического и психологического компонентов двигательного поведения человека. Так, в учебном пособии для факультетов физической культуры педвузов автор пишет: «Под физическими качествами понимают определенно социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществить активную двигательную деятельность».

В то же время ряд авторов предлагают отказаться от понятия «физические качества» и говорить о «двигательных способностях», понимая под этим индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Насколько это обоснованно, покажет время. Тем более приведенные определения понятий принципиально не отличаются друг от друга. С чем опосредованно соглашается один из инициаторов такого подхода к проблеме.

В физическом воспитании пользуются также терминами «двигательные» и «психомоторные» качества. Оба термина не подменяют собой понятия «физические качества». Они только усиливают представления о единстве психических и биологических процессов в целостной личности, их взаимообусловленность в решении двигательных задач. Термином «двигательные качества» пользуются тогда, когда эффективность решения двигательной задачи связывают с биологическими свойствами человека, с функциональными возможностями его органов и структур. Термином «психомоторные качества» пользуются при выделении ведущей роли психических свойств человека в решении двигательной задачи.

Физические качества как качества личности, характеризую функциональное состояние внутренней природы человека, воспитываются в процессе двигательной деятельности. Материальной основой для воспитания физических качеств являются физические способности, которые заложены природой в любом человеке.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия.

Врожденные особенности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социально-экологической средой жизнеобитания человека.

Итак, физические качества это врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства организма человека, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Л. М. Матвеев, 1991);

Физические (двигательные) способности – это индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки [20].

У каждого человека способности развиваются индивидуально, в основе их развития лежат наследственные (врожденные) и приобретенные особенности. Приобретенные особенности обусловлены социально-экологической средой обитания человека. Врожденные особенности определяются соответствующими врожденными (наследственными) задатками:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы;
- физиологические (особенности функциональных систем; уровень МПК; и т.д.);
- биологические (особенности обмена веществ, эндокринной регуляции, энергетики мышечного сокращения и т.п.);
- антропометрические (длина тела и конечностей; масса и состав тела и т.д.);
- хромосомные (генные);
- психодинамические (свойства психических процессов, темперамент и т.д.)

4.2. Силовые способности

Сила – это способность противодействовать внешнему сопротивлению или преодолевать его за счет мышечных усилий.

Силовые способности – это совокупность индивидуальных особенностей человека, являющиеся субъективным условием успешности проявления мышечной силы в двигательной деятельности.

Сила может проявляться при изометрическом (статическом) режиме работы мышц, когда при напряжении они не изменяют своей длины, и при изотоническом (динамическом) режиме, когда напряжение связано с изменением длины

мышц. В изотоническом режиме выделяются варианты: 1) концентрический (преодолевающий), при котором сопротивление преодолевается за счет напряжения мышц при уменьшении их длины; 2) эксцентрический (уступающий) – осуществляется противодействие сопротивлению при одновременном растяжении, увеличении длины мышц; 3) плиометрический – используется кинетическая энергия, полученная при свободном падении тела спортсмена с определенной высоты и последующим выпрыгиванием вверх. При выполнении двигательного действия происходит переключение от уступающего к преодолевающему режиму работы в условиях максимального динамического усилия.

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

Мышечная сила человека, как правило, подразделяется на максимальную (медленную), взрывную и скоростную.

Под максимальной силой следует понимать наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении. Максимальная сила проявляется в процессе преодоления максимального и субмаксимального сопротивления (чаще в относительно медленных движениях). Абсолютная сила – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении (без учета времени и массы собственного тела). Относительная сила – сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека.

Скоростно-силовые способности – это способность проявлять силу в быстрых движениях.

Скоростная сила – это способность нервно-мышечной системы к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время.

Взрывная сила – это способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время; проявление силы в движениях с ускорением (например, отталкивание прыгуна). Для оценки уровня развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом «I»:

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

F_{max} – уровень максимальной силы, проявляемой в конкретном упражнении; t_{max} – максимальное время к моменту достижения F_{max} .

Динамическая сила в быстрых движениях – оптимальная сила, проявляемая в минимальный отрезок времени в достаточно длительном периоде движения (фаза отталкивания в беге, педалирование в велоспорте, гребок в плавании или гребле).

Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Для ее оценки пользуются индексом «Q»:

$$Q = \frac{0,5F_{max}}{t_{0,5max}}$$

Ускоряющая сила – способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения.

Силовая выносливость – это способность длительное время поддерживать достаточно высокие силовые показатели. Уровень силовой выносливости проявляется в способности спортсмена преодолевать утомление, в достижении большого количества повторений движений или продолжительного приложения силы в условиях противодействия внешнему сопротивлению.

Средства развития силы. Для развития силы используются различные упражнения с повышенным сопротивлением, среди которых можно выделить три их основных вида:

1. *Упражнения с внешним сопротивлением.* К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

- упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями, набивными мячами), в том числе и на тренажерах;
- упражнения с партнером;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т.п.);
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (бег в гору, по песку, снегу, воде, против ветра и т.п.).

2. *Упражнения с преодолением веса собственного тела* применяют в тренировках людей различного возраста, пола, подготовленности и во всех формах занятий. Выделяют следующие их разновидности:

1) гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на брусьях и в висе на перекладине и др.);

2) легкоатлетические прыжковые упражнения (однократные и многократные прыжки на одной или двух ногах, прыжки через барьеры, прыжки в «глубину» с возвышения с последующим отталкиванием вверх);

3) упражнения в преодолении препятствий (забора, стены, рва и др.) на специальных тренировочных полосах.

3. *Изометрические упражнения.* Различают упражнения в пассивном напряжении (удержание груза и т.п.) и упражнения в активном напряжении мышц (в течение 5–10 с в определенной позе).

Развитие силовой выносливости. Процесс развития силовой выносливости должен быть направлен на развитие основных факторов, влияющих на неё. В табл. 6 представлены методы развития силовой выносливости [20].

Таблица 6

Методы развития силовой выносливости

МЕТОД	Вариант метода	Цель применения	Компоненты нагрузки				
			Вес отягощения, % от макс. силы	Длительность работы	Кол-во повторений в подходе	Кол-во подходов	Отдых между подходами
							Темп движений

Продолжение таблицы 6
Методы развития силовой выносливости

ПОВТОРНЫЙ	Многократное преодоление непределённого сопротивления с непределённым числом повторов	1) Одновременное развитие силы и силовой выносливости	70%		8-10	3-6	2-3 мин	средний
		2) Развитие силовой выносливости и уменьшение жирового компонента массы	50-70%		15-30	3-6	3-6 мин	высокий
		3) Развитие силовой выносливости и совершенствование рельефа мышц	30-60%		50- 100	2-6	5-6 мин	высокий
	Многократное преодоление непределённых сопротивлений до предельного утомления	Развитие силовой выносливости	25-60%			2-4		Оптимальный
ИНТЕРВАЛЬНЫЙ	Интенсивный	Развитие силовой выносливости (мощности анаэробного алактатного источника)	60-75%	8-15 сек	8-12	2-3	30-90 сек	высокий
	Экстенсивный	Развитие силовой выносливости (ёмкости анаэробного источника с подключением гликолитического механизма)	50-60%	30сек-2 мин	15-30	2-3	сокращаются	высокий
УДАРНЫЙ*	Ударный метод пригоден только для подготовленных спортсменов	Совершенствование взрывной силы и реактивной способности двигательного аппарата	Глубина прыгания: 0,75-1,15 м	3-4 мин	5-8 (до 10)	До снижения мощности	До восстановления	Произвольный

* Ударный метод применяется для совершенствования скоростно-силовых способностей

4.3. Скоростные способности

Скоростные способности – это возможности человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Скоростные способности – это комплекс морфофункциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота – это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека. Быстрота трудно поддается развитию, это качество в большей мере, чем все остальные, заложено генетически.

Основными факторами, влияющими на проявление скоростных способностей, являются:

- функциональный потенциал центральной и периферической нервной системы;
- функциональный потенциал сенсорных систем;
- функциональный потенциал психических функций – ощущения, восприятия, внимания;
- функциональный потенциал нервно-мышечной системы;
- синхронность и быстрота включения «быстрых» двигательных единиц при мышечном сокращении;
- сила мышц и их способность к расслаблению;
- уровень координационных способностей;
- степень освоения техники двигательного действия;
- тип высшей нервной деятельности, особенности характера и поведения.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. *Простая реакция* представляет собой латентное время реагирования известным движением на заранее обусловленный сигнал (старт в беге на выстрел или команду). Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 сек. Простая двигательная реакция имеет большое значение в тех видах двигательной деятельности, где результат во многом зависит от быстроты начала движения (спринт, игры, стрельба, фехтование). В обычной жизни также встречается немало случаев, требующих мгновенного реагирования, особенно в экстремальных ситуациях – на транспорте, производстве и т.п.

Сложная двигательная реакция делится на два вида:

- реакция на движущийся объект (например, на полет мяча);
- реакция с выбором, связанная с необходимостью выбора из нескольких возможных вариантов одного наиболее подходящего действия.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.).

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.).

Скоростные способности имеют сложную структуру, в которой выделяют:

- способность быстро реагировать на внешний сигнал;
- способность к быстрому выполнению одиночных двигательных действий;
- способность поддерживать максимальный темп движений;
- способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение).

Существуют два типа быстроты двигательной реакции – простая и сложная.

Простая реакция выражается временем реагирования движением на внезапный сигнал.

Развивается быстрота простой двигательной реакции в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал: во время бега по хлопку оста-

новка, поворот кругом. Варьирование сигналов развивает слуховое и зрительное внимание в практической деятельности и используется в игре.

Сложная двигательная реакция бывает двух видов: реакция на движущийся объект и реакция выбора [20].

Оба вида реакций теснейшим образом связаны с координационными способностями, в частности, с ориентацией в пространстве, умением оценивать и мысленно отмерять расстояние и время. Преимущество имеют те, у кого сохранено зрение, так как этот процесс связан со следящими движениями.

Методы воспитания скоростных способностей:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод;
- 4) метод круговой тренировки.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью - вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

Метод круговой тренировки применяется с целью целенаправленного воспитания различных видов скоростных способностей на станциях, а также совершенствования скоростных двигательных действий школьной программы и тем самым сопряженных с ними скоростных способностей.

Средства воспитания скоростных способностей

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью-скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений;
- в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости;

д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведение мяча).

Подобранные таким образом упражнения содействуют развитию отдельных сторон быстроты человека, которые являются отстающими, но требуют развития в связи с изучением осваиваемых двигательных действий, имеют важное значение как компонент общей или специальной физической подготовленности ученика или как способность, от которой зависит успех в спорте.

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон за мотоциклом, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Внешнее проявление быстроты движений выражается скоростью двигательных актов и всегда подкрепляется не только скоростными, но и другими способностями (силовыми, координационными, выносливостью и др.).

Основными *средствами воспитания быстроты* движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью: 1) собственно скоростные упражнения; 2) общеподготовительные упражнения; 3) специально подготовительные упражнения.

Собственно скоростные упражнения характеризуются небольшой продолжительностью (до 15-20 с) и анаэробным алактатным энергообеспечением. Они выполняются с небольшой величиной внешних отягощений или при отсутствии их.

В качестве *общеподготовительных упражнений* наиболее широко в физическом воспитании и спорте используются спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений.

При выборе *специально подготовительных упражнений* с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия. В большинстве случаев они представляют собой «части» или целостные формы соревновательных упражнений, преобразованных таким образом, чтобы можно было превысить скорость по отношению к достигнутой соревновательной.

Методы воспитания быстроты: повторный, повторно-прогрессирующий, переменный, соревновательный и игровой [1].

«*Скоростной барьер*». Скорость и частота движения в процессе тренировки стабилизируются. И в практике нередко приходится наблюдать длительную задержку в росте спортивных результатов, когда, несмотря на продолжающиеся тренировки, результаты не улучшаются. Образуется своего рода скоростной барьер.

Увеличение объема выполняемых упражнений только усугубляет процесс совершенствования скорости. Интенсивность же нагрузки с самого начала была максимальной, и, следовательно, резервы ее повышения оказались исчерпанными.

Существующий скоростной барьер удастся устранить или расшатать такими мерами, как создание облегчающих или принудительных условий (лидер, искусственная тяга, бег по наклонной дорожке, метание облегченных снарядов), допускающих большую частоту движений и большую их амплитуду; создание соревновательных условий в тренировке, а также проведение достаточно большого числа соревнований с равными или несколько лучшими противниками.

На рис. 8 приведена схема развития быстроты (скоростных способностей).



Рис. 8. – Схема развития быстроты (скоростных способностей)

4.4. Выносливость и методика ее воспитания

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Иначе говоря, выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности (утомление – вызванное нагрузкой временное снижение работоспособности). Таким образом, выносливость является критерием работоспособности: чем она выше, тем длительнее выполняются упражнения и успешнее преодолевается утомление, возникающее при нагрузке.

Выносливость – физическое качество, необходимое в той или иной степени в каждом виде спорта. В одних видах спорта и упражнениях выносливость непосредственно определяет результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, лыжные гонки и т.д.), в других – она позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (спортивные игры, бокс, борьба и т.п.) и, наконец, в-третьих, где упражнение кратковременно и на первый взгляд необходимости в выносливости не существует, она помогает длительно переносить высокие тренировочные нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление сил организма между тренировками (метания, прыжки, спринтерский бег, тяжелая атлетика и пр.).

Общая выносливость – способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности

Специальная выносливость – способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности

Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На базе этого критерия разработаны *прямой* и *косвенный* способы измерения выносливости. При *прямом способе* испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90 % от максимальной скорости). На практике прямым способом учителя пользуются редко, поскольку сначала нужно определить максимальные скоростные возможности учеников, затем вычислить для каждого из них заданную скорость и только после этого приступить к тестированию.

В практике физического воспитания в основном применяется *косвенный способ*, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции, например, определение времени пробегания 600–800, 1000–1500, 2000–3000 м школьниками 7–10, 11–15 и 16–18 лет соответственно. Можно также использовать тесты с фиксированной длительностью бега – 6 или 12 мин. В этом случае оценивается расстояние, пройденное за данное время.

В целом уровень выносливости и ее проявление зависят от следующих *факторов*:

1) возможности организма преобразовывать биохимическую энергию в механическую работу;

- 2) адаптивности организма к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде;
 3) устойчивости нервных центров и психического состояния;
 4) уровня владения техникой движения [1].

Виды выносливости приведены в табл. 7.

Таблица 7

Виды выносливости

Классификационные признаки:	Формы проявления выносливости:
Специфичность работы	Общая, специальная выносливость
Режим работы	Статическая, динамическая выносливость
Резким энергообеспечения	Аэробная, анаэробная выносливость
Структуре движений	Выносливость к работе циклического и ациклического характера
Мощность работы	к работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности
Проявление других способностей	Скоростная, силовая, координационная выносливость
Объем работающих мышц	Тотальная, региональная, локальная выносливость

Средства воспитания выносливости приведены на рис. 9.

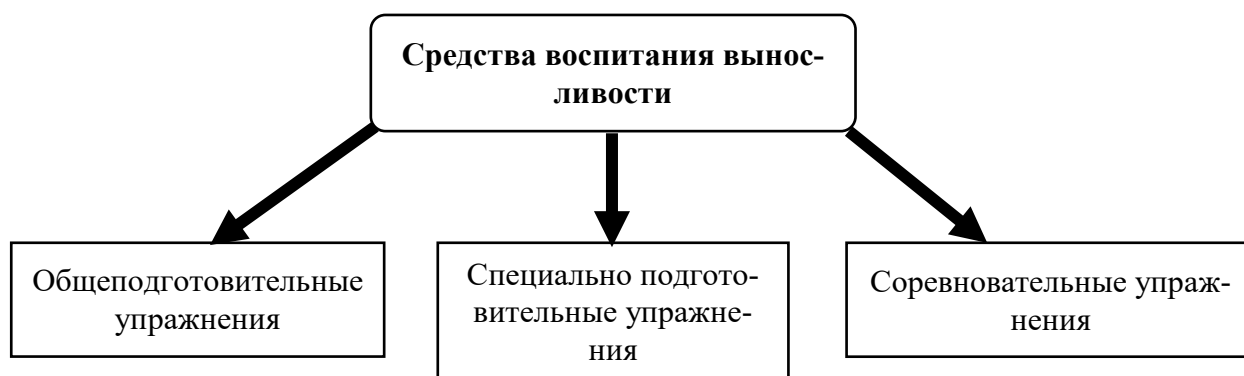


Рис. 9. – Средства воспитания выносливости

Методы воспитания выносливости приведены в табл. 8.

Таблица 8

Методы воспитания выносливости

Методы воспитания выносливости	Характеристика метода
1) Непрерывный (равномерный)	продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) с интенсивностью, не превышающей 60-65 % от максимальной, дается в сравнительно равномерном режиме при частоте пульса в пределах от 130–140 до 160–170 уд./мин. Работа выполняется в умеренной зоне мощности упражнения.

2) Повторный	Произвольные паузы отдыха между повторениями нагрузки, продолжительность не более 15–20 с. Повторное выполнение нагрузки при ЧСС 115–120 уд./мин и прекращение упражнения при снижении скорости до 70–75% от максимальной. Работа относится к максимальной зоне мощности упражнения.
3) Переменное	предусматривает непрерывное чередование нагрузок различной интенсивности, которое может быть ритмичным (одинаковые периоды работы повышенной интенсивности чередуются с одинаковыми периодами пониженной интенсивности) или аритмичными («фартлек» – ускорения на отрезках от 100 до 500 м). Интенсивность упражнения – от субмаксимальной до максимальной мощности.
4) Интервальный	это многократное повторение кратковременных «порций» работы (до 120 с) через строго определенные интервалы отдыха. Работа характеризуется субмаксимальной мощностью упражнения.

Часто в спортивной практике все перечисленные методы применяются в комбинациях.

Методика развития выносливости. Поскольку причины утомления при разной интенсивности работы различны, различными должны быть и методические приемы развития конкретного вида выносливости. Так, при работе максимальной и субмаксимальной интенсивности главная причина утомления состоит в уменьшении анаэробных возможностей организма. При работе большой и умеренной интенсивности ведущая роль в обеспечении работы принадлежит аэробным (окислительным) процессам. Схемы развития аэробных и анаэробных возможностей организма с учетом интенсивности и длительности разовой нагрузки, числа повторений и интервалов отдыха даны в табл. 9 и 10.

Таблица 9

Критерии и компоненты нагрузки при развитии анаэробной выносливости

Структура воздействий	Совершенствование алактатной выносливости	Совершенствование лактатной выносливости
Задачи	Повысить функциональные возможности креатин- фосфатного механизма	Совершенствовать функциональные возможности гликолитического механизма.
Средства, методы	Работа циклического характера соответствующей интенсивности; методы повторного или переменного интервального упражнения	
Абсолютная интенсивность упражнения:	Близка к максимальной (95% от максимума)	Близка к предельной на данной дистанции (90-95%)

Продолжение таблицы 9

Критерии и компоненты нагрузки при развитии анаэробной выносливости

Продолжительность упражнения:	3-8 сек	20 сек. - 2 мин.
Продолжительность интервалов отдыха:	2-3 мин между повторениями (до ЧСС 120-140); между сериями упражнений-7-10 мин.	Постепенно сближающиеся между повторениями: 5-8 мин; 3-4 мин; 2-3 мин (до ЧСС 120-140); между сериями: 15-20 мин.
Характер отдыха:	Малоинтенсивная работа (на те же мышцы)	Пассивный, избегая лишь полного покоя
Число повторений:	4-5 повторений в серии. Число серий определяется подготовленностью спортсмена	3-4 повторения в одной серии. Число серий: - 2-3 для начинающих; 3-6 серий для спортсменов высокой квалификации.

Для оценки скоростного компонента выносливости можно рассчитать «запас скорости»:

$$\text{Запас скорости} = t_n - t_k,$$

где:

t_n – время преодоления эталонного отрезка дистанции,

t_k – лучшее время на эталонном отрезке.

«Индекс выносливости»:

$$\text{Индекс выносливости} = t - t_k \times n,$$

Где:

t – время преодоления заданной дистанции,

t_k – лучшее время на эталонном отрезке,

n – количество эталонных отрезков в длине дистанции.

Таблица 10

Критерии и компоненты нагрузки при развитии аэробной выносливости

Структура воздействий	Развитие аэробных возможностей путем	
	анаэробной работы	аэробной работы
Задачи	1) повышение максимального уровня потребления кислорода; 2) развитие способности поддерживать этот уровень длительное время; 3) увеличение быстроты разворачивания дыхательных процессов до максимальных величин.	
Средства	Физические упражнения, в которых достигаются максимальные величины сердечной и дыхательной производительности, рост эффективности зависит от количества работающих мышечных групп (например, лыжи эффективнее чем бег)	
Методы	Стандартно-интервальный Периодно-интервальный	Равномерный, переменный, повторный, переменного-интервальный

Продолжение таблицы 10

Критерии и компоненты нагрузки при развитии аэробной выносливости

Абсолютная интенсивность упражнения:	Выше критической (75-80% от максимальной)	Близко к критической
Продолжительность упражнения:	Не более 1-1,5 мин	Не менее 3-5 мин.
Продолжительность интервалов отдыха:	От 45-90 сек до 3-4 мин.	Зависит от подготовленности занимающихся и продолжительности работы: уменьшение интервалов отдыха делает последующую работу более аэробной.
Характер отдыха:	Малоинтенсивная работа.	Активный, интенсивность низкая.
Число повторений:	Определяется возможностями человека поддерживать устойчивое состояние (у тренированных людей в конце работы - ЧСС 170-180 уд/мин, к концу паузы - ЧСС – 120-140 уд/мин).	Зависит от подготовленности занимающихся (увеличение числа повторений позволяет длительное время поддерживать высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем)

4.5. Ловкость и методика ее воспитания

Под физическим качеством **ловкости** понимается способность человека быстро усваивать сложнокоординационные упражнения и успешно решать двигательные задачи в меняющейся обстановке.

Значение. Ловкость как физическое качество обуславливает скорость и эффективность освоения жизненно необходимых двигательных навыков, спортивной техники и тем самым способствует подготовки молодежи к усложняющимся условиям современного производства и достижению высоких спортивных результатов.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей. Одной из этих способностей является быстрота овладения новыми движениями, другой – быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Несомненно, что этими двумя способностями содержание ловкости не исчерпывается. Психофизиологические механизмы ловкости различны. Быстрота образования навыка может зависеть от двигательной памяти, а последняя – от инертности нервных процессов. Быстрота же переделки навыка, наоборот, может определяться подвижностью нервных процессов. Поэтому пути развития различных видов ловкости должны быть разными.

Измерение ловкости. Выбор измерителей ловкости представляет большие трудности. *Первым мерилем* ловкости считается координационная сложность двигательных действий. Воспроизведение всевозможных асимметричных движений оценивается в баллах.

*Вторым мерил*ом ловкости считают точность движений по пространственным, силовым и временным параметрам (градусы, килограммы и секунды). В этой связи предлагаем ряд тестов для определения ловкости:

- варианты челночного бега (3 x 10 м или 4 x 10 м из И.П. – лицом и спиной вперед);

- прыжки на разметку. Испытуемый спрыгивает с тумбочки высотой 0,9 м на обозначенную линию (1 м от тумбочки) так, чтобы попасть на линию пятками;

- метание всевозможных предметов на точность попадания в цель.

Средства развития ловкости. Основным средством воспитания ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Новизна разучиваемых упражнений достигается повышением координационной трудности и созданием затрудняющих внешних условий. Упражнения, направленные на развитие ловкости, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания ловкости составляют гимнастические упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), естественные движения (бег, различные прыжки, метания, лазанья и т.д.), подвижные и спортивные игры, единоборства, элементы акробатики и спортивной гимнастики, а также упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Следует учитывать, что упражнения на ловкость требуют повышенного внимания и точности движения, поэтому их целесообразно включать в первую половину занятий. Не следует применять их в большом количестве и длительными сериями, так как они быстро утомляют нервную систему и, следовательно, перестают оказывать тренирующее воздействие.

Наиболее распространенными средствами воспитания общей ловкости являются элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в воду. Средствами для развития специальной ловкости служат упражнения избранного вида легкой атлетики [20].

Методы воспитания ловкости. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы, представленные в табл. 11.

Методы воспитания ловкости

Методы воспитания ловкости	Характеристика метода
Стандартно-повторного упражнения	применяют для развития ловкости при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях.
Вариативного (переменного) упражнения	со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его можно представить в двух основных вариантах: методы со строгой и не строгой (частичной) регламентацией вариативности действий и условий выполнения.
Игровой	предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.
Соревновательный	используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении.

Координация движений – процесс согласования работы мышц с целью организации управляемости двигательного аппарата.

Координационные способности – это способность быстро овладевать новыми движениями и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Различие между **координацией** и **ловкостью** в том, что координация проявляется во всех видах деятельности, связанных с управлением согласованностью и соразмерностью движений, а ловкость в тех, которым присуща не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, что требует находчивости [24].

Выделяют следующие базовые координационные способности, которые представлены в табл. 12.

Таблица 12

Виды базовых координационных способностей

Виды базовых координационных способностей	Характеристика
Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений	есть совокупность индивидуальных особенностей человека, обеспечивающих достижение определенной степени точности и экономичности отдельных частей движения, его фаз и движения в целом

Способность к сохранению устойчивости позы (равновесия)	способность обеспечивать устойчивость позы в статических положениях и ее балансировку во время перемещений
Чувство ритма	способность к формированию и воспроизведению последовательности фаз движения
Способность к ориентированию в пространстве	определяется умением спортсмена оперативно оценить сложившуюся ситуацию в отношении пространственных условий и отреагировать на нее рациональными действиями, обеспечивающими эффективное выполнение упражнений
Способность к произвольному расслаблению мышц	способность к снятию излишнего мышечного напряжения
Координированность движений	способность к рациональному проявлению и перестройке двигательных действий в конкретных условиях на основе имеющегося запаса двигательных умений и навыков

В реальной тренировочной и соревновательной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. В конкретных ситуациях отдельные координационные способности играют ведущую роль, другие – вспомогательную, при этом возможно мгновенное изменение роли различных способностей в связи с изменившимися внешними условиями. Особенно ярко это проявляется в спортивной гимнастике, акробатике, спортивных играх, единоборствах, т. е. во всех тех видах, в которых результат в значительной мере зависит именно от координационных способностей.

Уровень проявления и развития координационных способностей обуславливается следующими факторами: функциональным состоянием сенсорных систем и центральной нервной системы человека, эффективностью внутримышечных и межмышечных координаций, уровнем развития произвольного внимания и моторной памяти, а также развитием других двигательных качеств.

Объедини целый ряд способностей, относящихся к координации движений, можно, а определенной мере разбить их на 3 группы:

1 группа: Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движения.

Зависят от развития «чувства времени», «мышечного чувства», «чувства пространства» и т.д. Основной путь их развития – это сначала – многократное повторение упражнения, затем различение резко контрастных заданий, после – постепенное их сближение.

2 группа: Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие. При совершенствовании этой способности нужно идти двумя путями:

1) Применение упражнений на равновесие (т.е. движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия).

2) Избирательное совершенствование анализаторов (вестибулярного и двигательного. Для совершенствования вестибулярной функции используются упражнения с прямолинейными и угловыми ускорениями и вращением тела.

3 группа: Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности разделяют на управление тонической и координационной скованностью. Тоническая напряженность характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Координационная напряженность выражается в скованности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, ненужным включением в действие различных мышечных групп (например, мышц антагонистов) или неполным расслаблением мышц, что затрудняет формирование совершенной техники [18]. Значение координационных способностей в управлении движениями представлено на рис. 10.

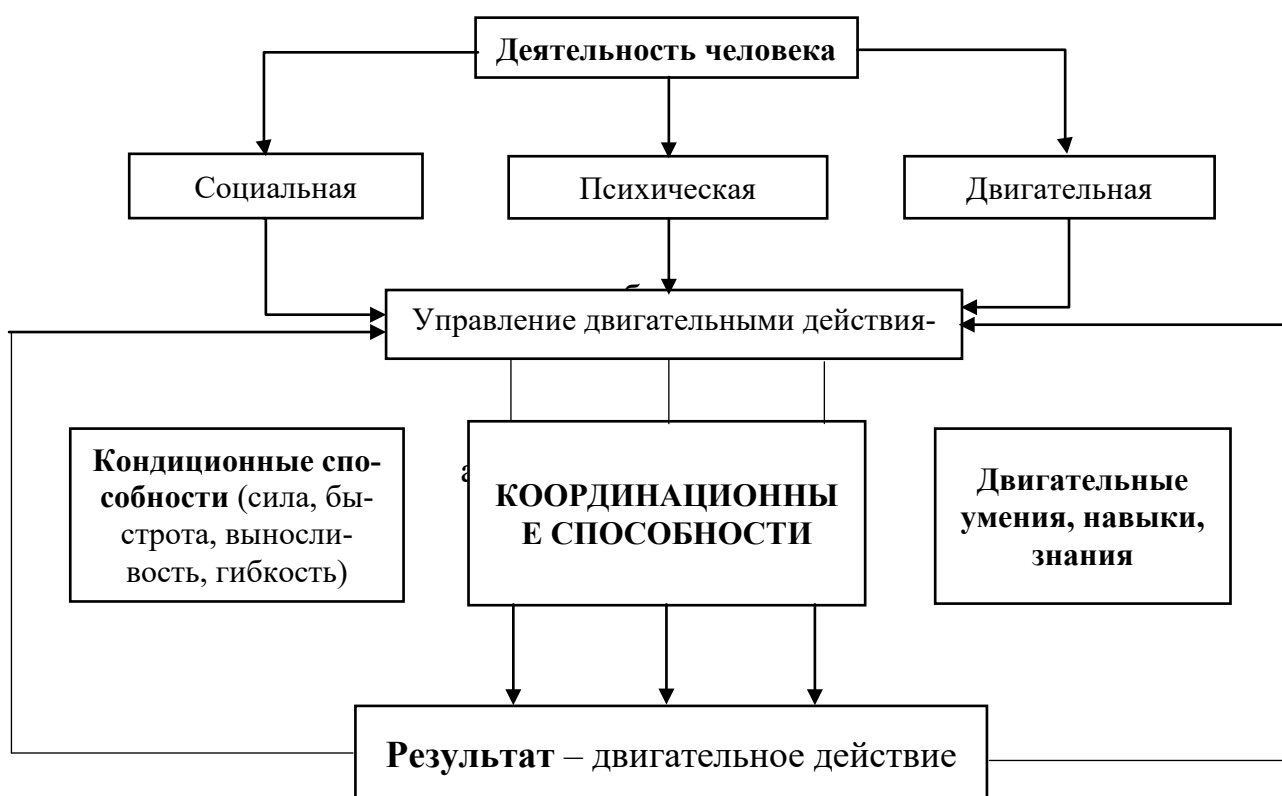


Рис. 10 – Значение координационных способностей в управлении движениями
Условные обозначения: Элементы двигательного действия, **а** – когнитивный (интеллектуальный); **б** – сенсорный (чувствительный); **в** – моторный (исполнительный)

Общие задачи при воспитании координационных способностей:

- 1) совершенствование способности строить новые формы двигательных действий;
- 2) целесообразное преобразование сложившихся форм движений в соответствии с меняющимися обстоятельствами;
- 3) повышение устойчивости сформированных рациональных форм координации движений к неблагоприятному воздействию утомления и других факторов (координационная выносливость).

Методы и методические приемы воспитания координационных способностей:

- 1) Повторный метод.
- 2) Вариативно-интервальный метод.
- 3) Игровой метод.
- 4) Выполнение заданий на точность.
- 5) Задания на улучшения отчетливости мышечно-двигательного восприятия («чувство мяча», «чувство планки»).
- 6) Использование темпо- и ритмолидеров.
- 7) Выполнение заданий с ограничением и исключением зрительного контроля.
- 8) Широкое варьирование всех параметров нагрузки и условий выполнения упражнений.
- 9) Новизна упражнений (хотя бы частичная).

Ниже рассмотрим приемы, которые способствуют повышению координированности движения (табл. 13).

Таблица 13

Методические приемы, способствующие повышению координированности движения (по В. Н. Платонову, 1997)

Методические приемы	Примеры
Необычные исходные положения для выполнения упражнений. «Зеркальное» выполнение упражнения.	Прыжки в длину или глубину из положения стоя спиной к направлению прыжка. Метание диска слабой рукой. Боксирование в правосторонней (непривычной) стойке. Выполнение комбинаций гимнастических упражнений «в обратную сторону» (в обратном порядке).
Изменение скорости или темпа движений	Выполнение комбинаций упражнений в ускоренном темпе.
Изменение пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение.	Уменьшение игрового поля – в футболе, гандболе, волейболе и т.д.
Изменение способа выполнения упражнений	Выполнение прыжка в длину, вперед, назад, в сторону, на одной ноге, на двух ногах и т.д.
Усложнение упражнений посредством добавочных движений.	Выполнение опорного прыжка через гимнастические снаряды с добавочным поворотом перед приземлением. Метание диска, молота, набивного мяча с петлей со многими поворотами.
Комбинирование упражнений, в том числе и без предварительной подготовки.	Применение новой техники в соединении с ранее изученными приемами. Выполнение гимнастических комбинаций «с листа».
Изменение противодействия упражняющихся (в игровых видах спорта и единоборствах)	Применение различных тактических игровых комбинаций. Проведение игры или поединка (бокс, фехтование, борьба) с различными «противниками».
Создание непривычных условий исполнения упражнений	Проведение беговых упражнений по сильно пересеченной местности. Усложнение трассы слалома. Гребля на воде с бурным течением. Применение снарядов различной массы при ветре. Использование разных покрытий, грунтов (бетон, трава, паркет, гаревое покрытие] тартан и т. д.). Гимнастические упражнения на различных снарядах и т. п.

4.6. Гибкость и методика ее воспитания

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем тогда, когда мы имеем в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не гибкость, например, подвижность в плечевых суставах, подвижность в голеностопных суставах и т.п. Гибкость имеет большое значение при выполнении многих двигательных действий.

Она обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств улучшения здоровья, формирования правильной осанки, гармонического физического развития и подготовленности.

Различают две формы проявления гибкости – *активную* и *пассивную*. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняется за счет собственной активности соответствующих мышц человека (например, вытягивание носков ног в гимнастике).

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. Показатели активной гибкости меньше соответствующих показателей пассивной гибкости.

Факторы, обуславливающие гибкость:

1. Строение суставов.
2. Эластичность мышц, связок.
3. Возраст.
4. Пол.
5. Разминка, массаж.
6. Температура среды и тела.
7. Суточная периодика.
8. Уровень силовой подготовленности.
9. Психическое состояние.
10. Степень активности растягивания мышц.
11. Предварительное напряжение мышц.
12. Исходное положение тела и его частей.
13. Ритм движений.

Методы развития гибкости.

Всего существует два главных способа развития гибкости. Первый – метод многократного растягивания, второй – метод статического растяжения, который имеет несколько вариаций. Выбор способа зависит от того, какая гибкость должна быть натренирована.

Метод многократного растягивания.

Основан на том факте, что многократное повторение упражнения позволяет больше растягивать мышцы. При этом амплитуда движений должна посте-

ленно увеличиваться. В начале занятий она будет небольшой, но к 8-12 повтору ее следует довести до максимума. Уменьшение размаха движений служит пределом оптимального количества повторений.

Метод статического растягивания.

В его основе лежит зависимость степени растягивания от его длительности. Следует расслабиться и затем выполнить упражнение на гибкость. После этого необходимо сохранять конечное положение от 10 секунд до пары минут. Точное время зависит от возможностей и опытности человека. Статические упражнения можно выполнять как в одиночестве, так и с партнером.

Метод активно-статического растягивания.

В нем используется максимальное напряжение мышц-антагонистов для растягивания конкретной мышцы. Такая методика рекомендуется тем, кто занимается, например, гимнастикой. Этот вид спорта задействует определенные разновидности активной гибкости.

Метод растягивания с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Предусматривает одновременное сокращение мышц-антагонистов. Эластичность тканей повышается благодаря совокупности аутогенного торможения перед растягиванием и реципрокного торможения во время растягивания [20].

Контрольные вопросы

1. В чем заключается общая характеристика физических качеств?
2. Какие силовые способности Вы знаете?
3. Какие скоростные способности Вы знаете?
4. В чем заключается методика воспитания выносливости?
5. В чем заключается методика воспитания ловкости?

5. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

5.1. Общая характеристика форм занятий физическими упражнениями

Практическая реализация задач физического воспитания осуществляется на специально организованных занятиях. В зависимости от частных задач, конкретного содержания, средств и методов учебно-воспитательной работы применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями. Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенными взаимодействиями занимающихся и преподавателя

В теории и практике физического воспитания все формы принято делить на две группы: *урочные* и *неурочные*.

Среди многочисленных форм организации занятий основной считается **урочная форма** занятий. *Отличительными чертами* которой являются:

- 1) уроки проводятся под руководством педагога при обеспечении соответствующей самостоятельности учащихся;
- 2) на уроке занимаются все учащиеся, кроме временно освобожденных врачом;
- 3) для урока характерен постоянный состав занимающихся, примерно одного возраста и одинаковым физическим и психическим развитием;
- 4) уроки регулярно проводятся по расписанию, т.е. строго регламентирована длительность и частота занятий;
- 5) содержание урока определяется научно-обоснованной государственной программой;
- 6) для урока характерно наличие связей с содержанием предыдущих и последующих занятий.

Наличие перечисленных признаков делает урок наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий.

Классификация уроков физического воспитания

1. По целевой направленности:
 - а) общего физического воспитания (общего физического воспитания; общей физической подготовки);
 - б) специализированного физического воспитания (спортивной тренировки; прикладной физической подготовки; занятия с лечебной направленностью).
2. По предметному содержанию:
 - а) комплексные;
 - б) предметные (видовые).
3. По основным сторонам содержания (по решаемым задачам):
 - а) по дидактическим задачам (с образовательной направленностью: вводные; изучение нового и совершенствование; контрольные; комплексные);
 - б) по воспитательным задачам (с воспитательной направленностью: избирательные; многосторонние; контрольные);
 - в) по оздоровительным задачам (с оздоровительной направленностью: общеразвивающие; компенсаторные; восстановительные);

г) комбинированные уроки (где решаются все группы задач).

Неурочные формы не имеют всех типичных признаков уроков и, как правило, характеризуются самостоятельной основой организаций и руководством. Неурочными формами должны заниматься все для достаточного развития. К неурочным формам относят:

1) *индивидуальные занятия* – обычно проводятся в виде зарядки, гигиенической гимнастики, а также в виде самостоятельной, спортивно-технической подготовки по различным видам спорта.

Таким видом подготовки должен заниматься каждый, кто хочет прогрессировать в каком-либо виде спорта. Проведение таких занятий требует от занимающихся воли, инициативы, определенных теоретических знаний и практических умений, проявления психофизиологических качеств и самодисциплины.

2) *самостоятельные групповые занятия* по направленности могут быть: тренировочными, оздоровительными, а также в виде развлечений и игр;

3) *к организованным групповым и массовым неурочным занятиям* относятся: соревнования, физкультурные праздники, массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, парады.

Неурочные занятия могут быть эпизодическими (например, походы, физкультурные развлечения, катания на лыжах, коньках и т.п.), а также систематическими (утренняя зарядка, гигиенические прогулки и др.). Чаще всего эти формы дополняют уроки и играют вспомогательную роль. Но они могут приобретать и вполне самостоятельное значение, полностью обеспечивая физкультурные потребности определенных контингентов населения [20].

5.2. Структура урока физической культуры

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

1. Подготовительная часть урока. Основная ее цель – подготовить студентов к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроения на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных финских упражнений);

- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

В подготовительную часть урока включают игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния студентов; упражнения умеренной интенсивности; строевые упражнения; различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкну-

том строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть урока. Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, – в конце. При этом воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола занимающихся и др. В рамках урока физической культуры в высшем учебном заведении она обычно длится 45-50 мин.

3. Заключительная часть урока. Цель заключительной части урока

– постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

– снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

– регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

– подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности студентов (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);

– сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест» [1].

5.3. Формы организации физического воспитания студентов

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах:

1. Учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза (по 2 ч. в неделю). Это основная форма занятий по физическому воспитанию.

2. Факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям. Они включаются в учебное расписание учебным управлением (частью) вуза по согласованию с кафедрой физического воспитания, чтобы обеспечить студентам возможность их посещения. На факультативных занятиях (по 2 ч. в неделю) совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных форм, углубляется профессиональная подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое воспитание студентов во внеурочное время (т.е. вне обязательных занятий) проводится в следующих формах:

1. Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др. Физкультурные паузы проводятся после первых 4 ч. аудиторных или практических занятий. Их продолжительность 8-10 мин. Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабо подготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию. Физические упражнения в режиме учебного дня выполняют функцию активного отдыха.

2. Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. под руководством педагога по физической культуре и спорту.

3. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время:

- а) на основе полной добровольности и инициативы;
- б) по заданию преподавателя (домашние задания).

4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. В их содержание входят спортивные вечера, спартакиады с участием сборных команд факультетов, массовые кроссы и эстафеты, праздники физической культуры, соревнования различного уровня, туристические походы и др.

5. Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях в период летних и зимних студенческих каникул, обеспечивающие восстановительно-оздоровительный, закаливающий и развивающий эффекты. В условиях лагеря реализуются многие формы физической активности студентов: утренняя гимнастика, обучение плаванию, тренировочные занятия по различным видам спорта, занятия со студентами с ослабленным здоровьем (по лечебным программам), туристические походы, физкультурно-спортивные развлечения и игры, внутри- и межлагерные спортивные соревнования и др [13].

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано повысить двигательную активность студентов; улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-

эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изложенные понятия дают общее представление о физическом воспитании, его особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Совокупность этих понятий в первую очередь характеризует физическое воспитание как общественно-педагогическое явление. Являясь неотъемлемым компонентом воспитания в широком смысле слова, физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. Специфическое содержание физического воспитания составляют физическое образование и воспитание физических качеств человека. Первое осуществляется путем обучения и связано преимущественно с формированием двигательных умений, навыков и специальных знаний; второе направлено на развитие жизненно важных свойств человеческого организма, относящихся к физическим качествам человека, которые лежат в основе его двигательных способностей (силовых, скоростных, выносливости, и т.д.) и определяют в комплексе общий уровень физической работоспособности.

В процессе смены поколений через физическое воспитание происходит передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие людей. Общим прикладным результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках. В этом отношении физическое воспитание можно определить, как процесс физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баландин, В. П. Педагогические основы теории физической культуры: учебник / В. П. Баландин, Ж. В. Тома, А. А. Пашин. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – 160 с. – Текст : непосредственный.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М. : Академия, 2009. – 528 с. – Текст : непосредственный.
3. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 195 с. – Текст : непосредственный.
4. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – М. : Владос-Пресс, 2002. – 80 с. – Текст : непосредственный.
5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с. – Текст : непосредственный.
6. Иванков, И. Т. Методические основы теории физической культуры и спорта: курс лекций / И. Т. Иванков. – М. : Инсан, 2005. – 368 с. – Текст : непосредственный.
7. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание / Р. И. Купчинов. – М. : Тетра-Системс, 2006. – 352 с. – Текст : непосредственный.
8. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М., 2004. - 464 с. – Текст : непосредственный.
9. Курьсь, В. Н. Основы силовой подготовки юношей / В. Н. Курьсь. – М. : Советский спорт, 2004. – 264 с. – Текст : непосредственный.
10. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2006. – 208 с.
11. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005. – 224 с. – Текст : непосредственный.
12. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с. – Текст : непосредственный.
13. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студ. вузов / А. М. Максименко. – М. : 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с. – Текст : непосредственный.
14. Максимович, В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: учеб. пособие / В.А. Максимович, В.А. Коледа, С.К. Городилин. – Гродно: ГрГУ, 2012. – 319 с. – Текст : непосредственный.
15. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Лань ; М. : Омега-Л, 2004. – 160 с. – Текст : непосредственный.

16. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретическо-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 544 с. – Текст : непосредственный.
17. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учеб. пособие / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 312 с. – Текст : непосредственный.
18. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с. – Текст : непосредственный.
19. Новоселова, О. А. Основы теории и методики физического воспитания: учеб. пособие / О. А. Новоселова, И. А. Шведкая, О. Д. Вандышева – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 67 с. – Текст : непосредственный.
20. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры / В. С. Рубин. – М. : Физическая культура, 2006. – 112 с. – Текст : непосредственный.
21. Саранчуков, В. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие / В. В. Саранчуков, Р. Ф. Кабиров, У. А. Зинова, Н. В. Колямина. – Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск гос. техн. ун-та им. Г. И. Носова, 2017. – 162 с. – Текст : непосредственный.
22. Столяров, В. Теория и методология современного физического воспитания (состояние разработки и авторская концепция) / В. Столяров. – Киев: НУФВСУ : Олимпийская литература, 2015. – 704 с. – Текст : непосредственный.
23. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с. – Текст : непосредственный.
24. Теория и методики физического воспитания: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физическая культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. В. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. ; под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с. – Текст : непосредственный.
25. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2007. – 480 с. – Текст : непосредственный.
26. Столяров, В. Теория и методология современного физического воспитания (состояние разработки и авторская концепция) / В. Столяров. – Киев: НУФВСУ : Олимпийская литература, 2015. – 704 с. – Текст : непосредственный.

Учебное текстовое электронное издание

**Федорова Алёна Олеговна
Биктина Светлана Ярославна
Каюкова Юлия Сергеевна
Колямина Наталья Владимировна
Цайтлер Евгений Александрович**

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

Учебное пособие

Ответственность за содержание возлагается на авторов
Издается полностью в авторской редакции

1,40 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2022 год
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
Кафедра физической культуры
Библиотечно-информационный комплекс
e-mail: bik@magtu.ru