



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

**О.Р. Кабирова
Р.А. Козлов
Е.А. Цайтлер**

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ
ЧАСТЬ 1**

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

Магнитогорск
2021

УДК 796.01
ББК 75.1

Рецензенты:

доктор педагогических наук, кандидат технических наук,
профессор кафедры общетехнических дисциплин,
и.о. директора Сибайского института (филиала)
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»
А.С. Валеев

кандидат исторических наук,
доцент кафедры спортивного совершенствования,
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический
университет им. Г.И. Носова»
О.А. Голубева

Кабирова О.Р., Козлов Р.А., Цайтлер Е.А.

Основы теории и методики физического воспитания в вузе. Часть 1
[Электронный ресурс] : учебное пособие / Ольга Ришатовна Кабирова, Роман Александрович Козлов, Евгений Александрович Цайтлер ; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (1,10 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2021. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : IBM PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9967-2121-4

В пособии рассматриваются: физическое воспитание в вузе, система физического воспитания, средства физического воспитания.

Рассмотрена система физического воспитания в вузе, классификация физических упражнений, современная программа Физической культуры, средства и методы подготовки спортсменов к контрольным нормативам, к сдаче норм ГТО.

Пособие рассчитано на тренеров, преподавателей физической культуры, студентов и аспирантов.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN 978-5-9967-2121-4 © Кабирова О.Р., Козлов Р.А., Цайтлер Е.А., 2021
© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова», 2021

Содержание

1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	4
1.1. Предмет теории физического воспитания	4
1.2. О возникновении и развитии физического воспитания	4
1.3. Основные понятия теории физического воспитания	6
1.4. Что изучает теория физического воспитания.....	9
1.5. Взаимосвязь теории физического воспитания с другими науками	10
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	14
2.1. Физическое воспитание	14
2.2. Цели и задачи физического воспитания	14
2.3. Система физического воспитания	20
2.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	23
3. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	26
3.1. Физические упражнения.....	26
3.2. Гигиенические условия и естественные силы природы.....	39
4. ИГРЫ, ГИМНАСТИКА, СПОРТ И ТУРИЗМ.....	40
4.1. Игры.....	40
4.2. Гимнастика.....	44
4.3. Спорт.....	47
4.4. Туризм	53
5. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ	57
5.1. Общая характеристика процесса обучения и воспитания	57
5.2. Основы формирования двигательных умений и навыков развития двигательных качеств	59
5.3. Принципы обучения.....	62
5.4. Методы обучения	68
5.5. Развитие двигательных качеств.....	77
5.6. Методы нравственного воспитания	87
6. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	93
6.1. Содержание спортивной тренировки	94
6.2. Принципы спортивной тренировки.....	104
7. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	112
7.1. Урок физического воспитания.....	112
7.2. Подготовка и проведение уроков	122
7.3. Самостоятельные формы организации занятий.....	129
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	131

1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Предмет теории физического воспитания

Под предметом науки прежде всего понимают то, что исследует та или иная наука. Областью исследования теории физического воспитания, ее предметом, является физическое воспитание.

Для того чтобы лучше представить себе этот предмет, необходимо полнее познать его, выяснить наиболее характерные черты, проникнуть в его сущность, познать закономерности физического воспитания. Для этого весьма важно установить, как физическое воспитание возникло, как оно развивалось и развивается*, какова его роль в жизни общества, каковы особенности физического воспитания как педагогического процесса, в каких связях находится оно с другими сторонами (видами) воспитания, чем обуславливается его цель, задачи, содержание и построение.

1.2. О возникновении и развитии физического воспитания

Воспитание и его неотъемлемая часть физическое воспитание существуют с тех пор, как возникло человеческое общество. Возникновение и развитие воспитания обусловлено потребностями развития общества и тесно связано с трудом — основным условием человеческого существования.

На ранней ступени развития общества воспитание осуществлялось главным образом непосредственно в самом процессе труда. Условия жизни первобытного человека определяли необходимость посильного участия молодого поколения в различных видах труда: охоте, рыбной ловле и др. В процессе этого совместного со взрослыми труда, в процессе жестокой борьбы за существование младшим передавался опыт старших и происходило формирование необходимых навыков и качеств, развитие физических сил.

По мере накопления жизненного опыта первобытные люди все больше осознавали зависимость результатов своего труда от предварительной подготовки. Предварительная подготовка, выражающаяся в преднамеренном исполнении действий, входящих в отдельные виды труда, начинает осуществляться все шире и шире. Постепенно создаются предпосылки для возникновения определенных средств и способов подготовки к труду и защите от врагов. На основе труда и тесной связи с ним возникают игры, танцы, физические упражнения.

Физическое воспитание в первобытнообщинном строе, как и воспитание в целом, было одинаковым для всех, так как в то время не было деления общества на классы.

Возникнув на самой ранней ступени развития общества и постепенно выделившись в самостоятельную область деятельности, физическое воспитание непрерывно изменяется. В основе развития воспитания, и в частности

* Подробное изложение этих вопросов дается в курсе истории физической культуры.

физического, лежат условия материальной жизни общества. Со сменой той или иной общественной формации изменяются цели, содержание и организационное построение физического воспитания. С возникновением антагонистических классов физическое воспитание используется господствующими классами как орудие своей политики, как одно из важных средств укрепления своего господства.

В рабовладельческом обществе, например в древнегреческой Спарте, физическое воспитание детей — представителей господствующего класса — было направлено на подготовку воинов и правителей, способных держать в страхе и повиновении жестоко эксплуатируемых, бесправных рабов и вести войны для захвата чужих богатств и пленников. Оно служило целям укрепления рабовладельческого строя, усиления власти рабовладельцев. Поставленным целям отвечали организация, содержание и методы физического воспитания. Мальчиков с семилетнего возраста помещали в специальные государственные учебно-воспитательные учреждения, где стремились воспитать из них здоровых, физически сильных, выносливых, закаленных, мужественных и дисциплинированных, но жестоких воинов, презрительно относящихся к рабам и физическому труду, защитников интересов господствующего класса.

Аналогичным по своей направленности было и физическое воспитание в Афинах, хотя в отличие от сурового военно-физического воспитания Спарты афинское воспитание было более многосторонним. Физическое воспитание отличалось здесь большим разнообразием средств и методов, представляя собою стройную систему, являющуюся важной частью всей системы воспитания детей господствующего класса.

Проявляя заботу о воспитании детей рабовладельческой аристократии, афинское государство лишает права воспитывать в школах и других учреждениях детей рабов. Рабы не допускаются к участию в соревнованиях и играх со «свободнорожденными».

В условиях феодального строя физическое воспитание ставится на службу интересам феодалов-крепостников. Большое место занимает оно в воспитании детей светских феодалов, в так называемом рыцарском воспитании, призванном готовить физически сильных, выносливых, хорошо владеющих оружием воинов, способных держать в повиновении, крестьян и вести войны с другими феодалами.

В капиталистическом обществе физическое воспитание подчиняется интересам буржуазии, ставшей господствующим классом. Исходя из потребностей нового общественного строя и интересов господствующего класса изменяются цели физического воспитания, что отражается и на его содержании и организационном построении. Вместе с тем физическое воспитание получает и более широкое распространение. Потребности развивающегося производства, стремительно развивающейся промышленной техники требовали наличия у рабочих хотя бы минимума знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для работы в условиях машинного производства.

Необходимость создания массовых армий, повышения боеспособности войск также требовали, чтобы будущие солдаты обладали необходимой физической подготовленностью. Интересы дальнейшей интенсификации труда, производимого для извлечения больших прибылей, также указывали на необходимость повышения физической подготовленности рабочих.

Одновременно с тем рабочий класс через свои организации упорно добивался создания лучших условий для физического и духовного развития трудящихся. Он добивался сокращения рабочего дня (длившегося до 14 и более часов), большего доступа к образованию, получения возможностей заниматься физическими упражнениями.

Все это обусловило более широкое развитие физической культуры и спорта. Физическое воспитание вводится не только в учебные заведения для детей имущих, но и в школы, где обучаются дети трудящихся. Начиная со второй половины XIX века, получают широкое развитие многие виды гимнастики, спорта и игр с охватом ими в начале XX века в странах Европы и Америки миллионов людей.

1.3. Основные понятия теории физического воспитания

Воспитание как педагогический процесс представляет собой организованное и целенаправленное воздействие на воспитуемых, с тем чтобы привить им нужные качества. В физическом воспитании имеет место то же целенаправленное воздействие, тот же педагогический процесс. Особенности же его заключаются в первую очередь в специфических задачах и в специфических средствах. В основе процесса физического воспитания лежит соответствующим образом организованная и направленная педагогом двигательная деятельность человека. Ведь именно это и является характерным в занятиях играми, гимнастикой, спортом, туризмом.

В качестве основного средства здесь выступают физические упражнения — двигательные действия, осуществляемые для решения разнообразных задач физического воспитания.

Весьма важное значение в решении этих задач имеет также организация соответствующих гигиенических условий, использование естественных сил природы (солнца, воздуха, воды) и гигиенических мероприятий (режима труда и отдыха и др.).

В процессе физического воспитания применяется широкая система педагогических воздействий, включающая разнообразные средства и методы.

Естественно, что такой многогранный по своему содержанию педагогический процесс, в котором осуществляется обучение и воспитание, оказывает воздействие на все стороны человеческой личности. Одновременно со специфическими задачами, состоящими в улучшении физического развития, укреплении здоровья, формировании и совершенствовании двигательных умений, навыков и качеств, развитии физических способностей, в физическом воспитании решаются и общие для всего воспитания, характерные для других его сторон задачи.

В организованных, целенаправленных занятиях различными видами игр, гимнастики, спорта и туризма в деятельности, связанной с преодолением многих трудностей, проявляются, а вместе с тем и развиваются, волевые и интеллектуальные качества студентов, происходит вооружение их необходимыми знаниями. Всем этим создаются благоприятные условия для направленного воздействия на все поведение студентов, для успешного решения задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Обобщая сказанное, можно дать следующее определение понятия «физическое воспитание».*

Физическое воспитание – это организованное, планомерное, целенаправленное развитие их физических способностей, совершенствование форм и функций организма, вооружение двигательными умениями, навыками и специальными знаниями, осуществляемое в процессе специально организованной двигательной деятельности, а также организованного использования естественных сил природы и гигиенических мероприятий. Оно направлено на подготовку всесторонне развитых, здоровых, жизнерадостных, мужественных, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Физическое развитие, в широком его понимании, рассматривается как изменение форм и функций организма и процессе его индивидуального развития.

Процесс изменения форм и функций организма человека совершается под влиянием биологических факторов и условий жизни, действующих в единстве. При этом определяющее влияние на направление, характер и степень физического развития, развития физических способностей имеют условия общественной жизни, трудовая деятельность, воспитание.

Физическому воспитанию принадлежит огромная роль в воздействии на развитие форм и функций организма. Опыт и многочисленные научные исследования показывают высокую эффективность средств физического воспитания в отношении влияния их на физическое развитие человека. Положительное влияние на физическое развитие занятий различными видами гимнастики, игр, спорта и туризма выявляется улучшением таких показателей, как вес, рост, окружность груди, жизненная емкость легких, становая сила, сила кистей рук и др., а также улучшением практических результатов в выполнении определенных физических упражнений (в беге, прыжках, подтягивании, поднятии тяжестей и др.).

Имеющиеся научные данные убедительно говорят, что систематически занимающиеся физическими упражнениями студенты, как правило развиваются лучше, нежели их сверстники той же основной медицинской группы, но не участвующие в таких занятиях.

Все перечисленные показатели, выявляющие уровень физического развития, выше у первых, чем у вторых (Г. М. Краковяк*).

* Здесь будут рассмотрены понятия «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая культура». Другие понятия будут раскрыты в последующих главах.

Особенно сильное воздействие на физическое развитие оказывает спортивная тренировка. В тренировочном процессе особенно наглядно выявляется то, каких существенных перестроек в функциях и формах организма можно достигнуть путем специально подобранных и соответственно применяемых физических упражнений, соответствующего режима, различных по ему и интенсивности нагрузок, отдыха, питания и других условий. Исследования показывают, что и итоге правильно построенной тренировки достигается повышение функциональных возможностей организма, слаженная деятельность всех его систем, высокое развитие двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости) и соответствующих двигательных навыков, изменение в строении отдельных органов и систем, высокие практические спортивные достижения.

Но тренировка может и отрицательно повлиять на физическое развитие, если она будет построена неправильно, без учета особенностей возраста, пола, степени физической подготовленности и др.

Полноценное влияние на физическое развитие происходит лишь тогда, когда процесс физического воспитания, и в частности процесс спортивной тренировки, строится на основе глубокого понимания основных законов развития организма при строгом соответствии (предлагаемых средств и методов особенностям занимающихся, состоянию здоровья, возрасту, полу, уровню физической подготовленности и др.

Физическое развитие протекает неравномерно.

Наиболее высокие темпы этого развития наблюдаются в период роста организма, заканчивающегося в основном к 18–22 годам, когда он претерпевает наибольшие изменения в своих формах и функциях, характеризуется наибольшей пластичностью, т. е. способностью изменяться под влиянием тех или иных условий.

Поэтому именно в период роста организма имеются наиболее широкие возможности для направленного воздействия на физическое развитие человека.

Физическая культура — часть общей культуры общества. Под культурой понимают совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человечеством в процессе исторической практики. Это понятие отражает достигнутый в данном обществе уровень в области технического прогресса, в области образования, науки, литературы, искусства, философии, нравственности и соответствующих им учреждений.

В соответствии с общим понятием культуры, физическая культура рассматривается как совокупность достижений общества в области физического воспитания, в создании материальных и духовных средств (ценностей), необходимых для осуществления задач физического воспитания.

Состояние физической культуры характеризуется уровнем научных знаний и практических достижений в области всестороннего физического воспитания, уровнем физической подготовленности и спортивных достижений, степенью проникновения средств физического воспитания в труд и быт людей.

Важнейшим показателем состояния физической культуры являются достижения в развитии государственной системы физического воспитания.

При этом имеется в виду прогрессивность цели и задач этой системы; уровень научной разработки содержания, средств, методов и организационных форм процесса физического воспитания и соответствующей практики работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, школах, вузах, производственных и сельских коллективах физической культуры; степень совершенства организационного построения и руководства физическим воспитанием в стране; уровень подготовки кадров; состояние: материально-технической базы для занятий (стадионы, площадки, залы, бассейны, спортивный инвентарь и др.) и рациональное использование этой базы.

Из сказанного видно, что понятие «физическая культура» является более широким, чем понятие «физическое воспитание». Это понятие отражает в первую очередь результаты, достигнутые соответствующей постановкой физического воспитания, уровень развития всей государственной системы физического воспитания.

Физическая культура — часть самой передовой социалистической культуры, одно из важных средств воспитания людей, укрепления их здоровья, подготовки к высокопроизводительному труду и защите Родины.

1.4. Что изучает теория физического воспитания

Теория физического воспитания, как наука о всестороннем физическом воспитании людей, входит в систему педагогических наук. Она изучает вопросы о сущности физического воспитания; о цели, задачах и принципах системы физического воспитания; о связи физического воспитания с другими сторонами воспитания. Она раскрывает закономерности процесса усвоения занимающимися знаний, двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств и других свойств и качеств личности в процессе занятий различными видами гимнастики, спорта, игр и туризма; разрабатывает содержание процесса физического воспитания: его принципы, средства, методы и формы организации в занятиях с различными по возрасту, полу и степени физической подготовленности коллективами (дети дошкольного возраста, учащиеся школ, вузов, трудящиеся, объединенные в коллективы физической культуры, и др.).

Научное освещение вопросов о сущности, цели, задачах, содержании, средствах, методах и организационных формах физического воспитания является основным содержанием курса теории и методики физического воспитания как учебной дисциплины «Элективный курс физической культуры» в вузе.

С развитием и изучением многогранной практики физического воспитания сложился ряд научных дисциплин теории физического воспитания

- а) общие основы теории и методики физического воспитания;
- б) методики физического воспитания в отдельных звеньях системы физического воспитания;

в) теории и методики отдельных видов спорта, гимнастики, игр и туризма (легкой атлетики лыжного спорта, плавания, гимнастики, спортивных игр и др.).

В общих основах излагаются наиболее общие вопросы, имеющие отношение ко всем названным частным дисциплинам, например: цель и общие задачи физического воспитания; основы построения системы физического воспитания; общая характеристика средств принципов, методов физического воспитания, форм организации занятия и основ методики спортивной тренировки ; вопросы учета и планирования процесса физического воспитания и др.

В методиках физического воспитания изучаются его задачи, содержатся средства, методы и формы в отдельных звеньях системы физического воспитания в соответствии с его общими целями, а также возрастными, производственными и другими особенностями коллективов, охватываемых тем или иным звеном.

В теории и методике отдельных видов в соответствии с общими целями физического воспитания и особенностями того или иного из этих видов изучаются: задачи, содержание, средства и методы обучения и воспитания по данному виду спорта (гимнастики, игр и туризма); разрабатываются наиболее эффективные пути достижения спортивного мастерства и решения задач всестороннего физического воспитания в занятиях по данному виду.

Все названные дисциплины взаимосвязаны, и их развитие тем более успешно, чем теснее осуществляется разработка общих и частных вопросов. Частные задачи, содержание и методы отдельных дисциплин могут быть правильно решены на основе общих целей и принципов системы физического воспитания. Развитие же общих основ может быть успешным лишь при соответствующем обобщении материалов, разрабатываемых частными дисциплинами.

1.5. Взаимосвязь теории физического воспитания с другими науками

Разрабатывая вопросы о сущности, целях и задачах физического воспитания, его содержании, средствах, методах, формах организации занятий и др., обобщая собранные материалы из практики физического воспитания и данных смежных областей научных знаний, педагоги, преподаватели, тренеры, научные работники руководствуются материалом, раскрывающим наиболее общие законы развития природы и общества, являющимся подлинно научным методом познания.

Теория физического воспитания рассматривает явления физического воспитания в связи с другими явлениями общественной жизни, исходит из того, что цель, содержание и организация физического воспитания обуславливаются потребностями данного общества, которые вытекают из его экономического строя и интересов.

Определяющим фактором в развитии физического воспитания, в развитии отдельных видов спорта, в возникновении физических упражнений, игр и др. считаются биологические потребности человека, потребности сохранения

здоровья, потребности в движении, в проявлении инстинктов. Поэтому цель физического воспитания они сводят к служению «общечеловеческим» идеалам и считают ее одинаковой для всех времен. Естественно, что такая теория не может дать научного освещения развития физического воспитания как явления общественной жизни.

Односторонним является и само биологическое обоснование содержания средств и методов обучения и воспитания. Утверждается независимость людей от окружающих условий. Биологическое развитие рассматривается обособленно от духовного развития человека.

Одним из наиболее важных по значению источников теории физического воспитания является практика в области физического воспитания людей.

Практика — основа процесса познания, которое развивается и совершенствуется на основе и в процессе практической деятельности людей. Практика ставит задачи перед познанием, предъявляет свои запросы. Давая ответы на запросы, возникающие в практической деятельности в области физического воспитания, изучая и обобщая соответствующую практику, мы развиваем теорию физического воспитания. Практическая деятельность вместе с тем и самый верный способ проверки истинности того или иного теоретического положения.

Для теории физического воспитания большое значение имеет использование исторического опыта, накопленного человечеством.

Весьма важное значение для разработки вопросов теории и методики физического воспитания имеет использование данных ряда гуманитарных и биологических наук.

Являясь педагогической наукой, теория физического воспитания находится в непосредственной связи со всеми педагогическими науками, и в первую очередь с общей педагогикой. Педагогика накопила богатый опыт в области воспитания подрастающих поколений. Этот опыт, как и все достижения педагогической науки, надо с исчерпывающей полнотой использовать для разработки основных вопросов теории и методики физического воспитания, методики спортивной тренировки. Все руководящие положения общей педагогики, относящиеся к учению о целях и задачах воспитания, к теории обучения и воспитания, должны найти творческое применение в практике работы по физическому воспитанию.

Успешное решение задач физического воспитания может быть достигнуто лишь в том случае, если процесс физического воспитания, определение учебных задач, средств и методов основываются на глубоком понимании того, как во все возрастные периоды развивается организм человека; какое влияние на физическое и духовное развитие занимающихся могут оказать применяемые средства, методы и предлагаемые нагрузки, как протекает овладение двигательными умениями и навыками, как развиваются двигательные и волевые качества обучаемых. Все это говорит о тесной связи теории физического воспитания с науками, выясняющими закономерности физического и духовного развития человека, и в первую очередь с анатомией, физиологией, психологией, гигиеной, особенно с теми ветвями этих наук, которые разрабатывают вопросы, связанные с практикой физического

воспитания, биомеханикой, физиологией физических упражнений, психологией спорта, гигиеной физических упражнений.

Особенно важное значение для разработки проблем теории физического воспитания имеет физиологическое учение И.П. Павлова, занимающее центральное место в естественнонаучных основах теории физического воспитания. В этом учении раскрыты основные закономерности деятельности коры головного мозга, физиологические основы развития психики, сознания, раскрыты физиологические механизмы образования знаний, умений, навыков, качеств. И. П. Павлов убедительно показал, что процессы усвоения знаний, умений, формирования навыков и привычек — есть процессы образования временных связей. В его учении выяснены закономерности образования этих временных связей, закономерности нервных процессов, основные законы, по которым функционирует и развивается организм.

Учение И.П. Павлова дает отправные данные для организации процесса обучения и воспитания, для направленного воздействия на развитие занимающихся.

Следует подчеркнуть большую значимость для теории физического воспитания представлений И. П. Павлова о целостности организма и о произвольных движениях. В его работах организм представляется не суммой отдельных частей органов и систем, а единым целым, где отдельные его части и их функции взаимосвязаны и взаимообусловлены, как части и функции единой системы, находящейся в непрерывной взаимосвязи со средой.

И.М. Сеченовым и И.П. Павловым с исключительной глубиной раскрыта природа произвольных движений, показано, как они развиваются, образуются и совершенствуются, какова их роль в жизни и воспитании человека. Это дает нам основу для понимания сущности физических упражнений, являющихся основным средством физического воспитания.

Представления о целостности организма и о произвольных движениях позволяют уяснить, что выполнение, а тем более усвоение физических упражнений — сложный процесс, затрагивающий как физиологические, так и психологические проявления личности, что, организуя овладение произвольными движениями, мы можем направленно воздействовать на развитие организма, на функции всех систем и органов, в том числе и на нервные процессы, протекающие в коре головного мозга. Движения, как говорил И.М. Сеченов,— не только внешнее выражение деятельности коры, но и средство развития мозга, средство познания окружающей действительности. Раскрывая положения И.М. Сеченова и И.П. Павлова, академик К.М. Быков говорил: «Действительно, без мышечных движений невозможно ни познание природы, ни тем более переделка ее в процессе труда, ни совершенствование самого человека в процессе воспитания»*.

Таким образом, павловское учение, давая отправные данные для теории и методики физического воспитания, одновременно подтверждает и огромное значение физического воспитания соответственно организованной

* Этот вопрос более полно освещается в главе второй.

двигательной деятельности в совершенствовании природы человека, в решении задач всестороннего его развития.

Курс теории и методики физического воспитания является одной из ведущих дисциплин спортивных и педагогических вузов. Ему принадлежит большая роль в формировании у будущих преподавателей и тренеров специальных знаний и педагогических навыков, с тем чтобы они могли успешно решать ответственные задачи в области физической культуры и спорта, поставленные правительством.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1. Физическое воспитание

Раскрывая содержание физического воспитания, мы понимаем:

- 1) умственное воспитание;
- 2) физическое воспитание, такое, какое дается в спортивных школах и секциях;
- 3) техническое обучение, которое знакомит с основными принципами всех процессов производства и в то же время прививает основные навыки;
- 4) эстетическое воспитание – правильное отношение к своему телу: осанка, правильная постановка ног, походка, координация движений и т.д.;
- 5) командный дух и взаимовыручка;
- 6) воспитательная составляющая – уважительное отношение к тренеру, младшим и старшим спортсменам.

2.2. Цели и задачи физического воспитания

Цели физического воспитания

Правильное и четкое определение цели физического воспитания и задач, раскрывающих пути ее достижения, имеет большое значение для установления средств, методов и форм занятий с различными группами населения.

Как указывалось в предыдущей главе, цель физического воспитания в каждую историческую эпоху обуславливается потребностями общества.

Общей целью физического воспитания является формирование здоровых, всесторонне физически подготовленных и позитивно настроенных граждан.

Крепкое здоровье, закаливание и всестороннее физическое развитие студентов способствуют повышению производительности труда, предупреждают заболевания, увеличивают продолжительность трудоспособности человека. Здоровые и закаленные люди успешнее справляются со своей профессиональной работой в любых условиях.

Прогресс науки и обеспечит автоматизацию и компьютеризацию многих производственных процессов в промышленности и сельском хозяйстве, значительно облегчит труд, освободив их от затраты больших физических усилий.

Для полного использования всех возможностей новейшей производственной техники требуются не только глубокие знания, но также и двигательные умения и навыки.

Занятость на производстве требует от человека проявления инициативы, дисциплинированности, смелости и решительности, настойчивости и других волевых качеств. Занятия гимнастикой, спортом, играми, разнообразными физическими упражнениями формируют двигательные умения и навыки, развивают у занимающихся силу, ловкость, быстроту, выносливость, укрепляют волю и тем самым содействуют их успешной трудовой деятельности.

Огромнейшее значение приобретает физическое воспитание в связи с решением проблемы увеличения продолжительности человеческой жизни наука признает, что биологический предел жизни человека значительно превышает 130 лет. Академик А. Богомолец считал, что человек может жить до 1300 лет, сохраняя до 100 лет свою трудоспособность.

В связи с постепенным увеличением, свободного времени значительно возрастает роль физической культуры, спорта и туризма на проведении здорового, культурного досуга студентов.

Рассмотренные выше положения раскрывают цель физического воспитания народа. Эта общая цель осуществляется постепенно и последовательно при проведении физического воспитания студентов.

Задачи, решаемые в процессе физического воспитания

Задачи физического воспитания в различных учреждениях носят специфический характер. Но наряду с некоторыми отличающими их особенностями они имеют много общего.

Основными и общими педагогическими задачами, решаемыми в процессе физического воспитания различных контингентов населения, являются:

- а) обеспечение всестороннего физического развития, укрепление здоровья и закаливание организма;
- б) формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и специальных знаний;
- в) развитие двигательных, волевых и моральных качеств.

Обеспечение всестороннего физического развития, укрепление здоровья и закаливание о р г а н и з м а. Процесс физического воспитания всегда направляется на решение этой важной задачи.

Многочисленные специальные исследования показали, что под влиянием мышечной работы, совершаемой при выполнении физических упражнений, в организме происходят функциональные и структурные (морфологические) изменения.

Занятия физическими упражнениями ведут к увеличению объема мышц, содержания в них энергетических веществ, улучшению условий кровоснабжения, увеличению восстановительной способности мышц и к изменению состояния их возбудимости. Эти изменения повышают функциональные возможности мышц. Происходит также и укрепление других частей опорно-двигательного аппарата: костной системы, связок и сухожилий мышц. С помощью физических упражнений формируется и поддерживается правильная осанка.

Физические упражнения совершенствуют деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой и выделительной систем, обеспечивающих работу двигательного аппарата о целом.

В результате регулярных занятий физическими упражнениями понижается частота пульса в состоянии покоя, возрастает ударный и минутный объем сердца при напряженной мышечной работе, быстрее происходит восстановление пульса, кровяного давления, ударного и минутного объема сердца после работы; увеличивается также и мышечная масса сердца.

Благотворное воздействие физических упражнений и на органы дыхания: повышается жизненная емкость и легочная вентиляция, уменьшается частота дыхания в покое, увеличивается поглощение кислорода. Количество эритроцитов и гемоглобина в крови увеличивается, что повышает кислородную емкость крови. Происходит увеличение устойчивости содержания сахара и щелочных резервов в крови. В организме лучше используются энергетические вещества.

Под влиянием занятий физическими упражнениями совершенствуется центральная нервная система. Устанавливаются многочисленные новые временные связи, вырабатываются новые координационные отношения, повышается сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. В результате этого улучшается регуляция различных функций организма. Последний приспосабливается к выполнению усиленной мышечной деятельности.

В результате занятий физическими упражнениями совершенствуется весь организм человека, повышается его работоспособность.

Всестороннее физическое развитие составляет фундамент здоровья человека. Однако нужны еще специальные мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям факторов внешней среды, а также соблюдение гигиенических требований и правильного режима.

Правильно организованный процесс физического воспитания включает в себя систематическое и планомерное закаливание организма солнцем, прохладным воздухом и водой. Закаленные студенты стойко переносят действия неблагоприятных климатических факторов и в меньшей мере подвержены различным заболеваниям простудного характера.

В процессе физического воспитания надо строго соблюдать общие и специальные гигиенические требования, относящиеся к занятиям отдельными видами физических упражнений, следить за выработкой необходимых гигиенических навыков у занимающихся. Важно разъяснять сущность и значение правильного режима для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма и следить за выполнением установленного режима студентов.

Формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и специальных знаний. Успешная деятельность людей в процессе труда, в быту зависит во многих случаях от свободного владения ими двигательными умениями и навыками.

Навыки в ходьбе, беге, преодолении препятствий, плавании, передвижении на лыжах, езде на велосипеде, подымании и переноске груза, лазании и в других действиях имеют для человека жизненно важное значение. Следует постепенно и последовательно вооружать занимающихся соответственно их возрасту, полу, состоянию здоровья и уровню физического развития основными двигательными умениями и навыками.

В процессе физического воспитания невозможно привить все необходимые для человека двигательные умения и навыки. Однако физическое воспитание

существенным образом содействует процессу формирования производственных и других навыков, необходимых в жизни человека, так как создает для этого прочную основу. Образование новых навыков и умений протекает у человека на основе использования целого ряда усвоенных им ранее навыков или их элементов.

Наряду с овладением двигательными навыками и умениями надо вооружать студентов специальными знаниями. Необходимо разъяснять сущность изучаемых действий или упражнений, их прикладное значение и влияние на организм. Студенты должны понимать технику выполнения того или иного действия.

В процессе физического воспитания студенты овладевают знаниями строения и функций организма, принципов и методов спортивной тренировки, физиологических, психологических и гигиенических основ физического воспитания в целом и своего вида спорта в частности. Их следует знакомить с состоянием и задачами физкультурного движения. В процессе физического воспитания совершенствуются ощущения, представления и понятия об изучаемом действии, развивается внимательность, наблюдательность, оценка обстановки.

Все это подчеркивает важность овладения специальными знаниями, помогающими свободно и целесообразно действовать в различных условиях.

Развитие двигательных, волевых и моральных качеств — важная педагогическая задача, решаемая в процессе физического воспитания и обеспечивающая высокую эффективность двигательной деятельности человека в разнообразных жизненных условиях.

Двигательные качества—сила, быстрота, выносливость и ловкость — проявляются и развиваются при различных движениях и действиях человека. Они обусловлены состоянием мышц, характером нервной регуляции и деятельностью внутренних органов. Развитие двигательных качеств происходит в единстве с формированием и совершенствованием двигательных навыков и умений.

Волевые качества студентов развиваются в процессе его активной деятельности, направленной на преодоление трудностей. В процессе физического воспитания развиваются такие волевые качества, как смелость и решительность, настойчивость, самообладание, инициативность и дисциплинированность

Чтобы успешно развивать волевые качества занимающихся, нужно создавать соответствующую обстановку для их проявления, требовать выполнения необходимых действий, постепенно усложнять задачи и этим воспитывать у них волю.

Занятия гимнастикой, спортом, играми и туризмом включают в себя выполнение определенных упражнений и действий, связанных с возникновением чувства неуверенности или даже страха. Приучая занимающихся преодолевать это чувство путем волевых усилий, связанных с выполнением тех или иных двигательных задач, мы воспитываем у них решительность, смелость и самообладание. Побуждая занимающихся преодолевать трудности, возникающие в процессе тренировочных занятий и в

спортивных соревнованиях, мы воспитываем настойчивость, упорство в борьбе и в достижении победы над «противником».

Своим личным воздействием и воздействием через студентов педагог воспитывает у занимающихся: терпимость, гуманизм, дружбу, честность, уважение к труду и к материальным ценностям, соблюдение правил гигиены.

Выше были изложены основные педагогические задачи, решаемые в процессе физического воспитания. Надо иметь в виду, что все эти задачи в практической работе решаются в тесной взаимной связи. Однако единство в решении этих педагогических задач не означает того, что в процессе физического воспитания нельзя или не следует акцентировать внимание на одной из них. Воспитание высоких моральных качеств занимающихся всегда и везде должно быть в поле внимания педагога.

В процессе физического воспитания надо решать и такие частные, но немаловажные задачи:

- привитие занимающимся стойких интересов к физической культуре,
- воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и использованию гигиенических факторов.

Связь физического воспитания с другими сторонами воспитания

Физическое воспитание является неотъемлемой частью не только потому, что оно обеспечивает развитие физических способностей человека, но и потому, что в самом процессе физического решаются в определенной мере задачи, общие для всего воспитания.

Однако решение этих общевоспитательных задач может быть успешным лишь в том случае, когда оно намеренно организуется т. е. когда эти задачи не выпадают из поля зрения тренера, когда они предусматриваются, планируются и контролируются как и решение специфических задач физического воспитания. Здесь не должно быть стихийности.

Процесс физического воспитания в значительной мере содействует умственному воспитанию. Это достигается тем, что создаются необходимые условия и предпосылки для улучшения умственной деятельности. Наличие крепкого здоровья, отличного состояния всех органов и систем организма способствует продуктивности умственной работы. Занятия физическими упражнениями в режиме дня обеспечивают отдых от умственного труда и более быстрое восстановление работоспособности.

Ранее уже было выявлено, что выполнение физических упражнений совершенствует функции центральной нервной системы. Физические упражнения также положительно влияют на деятельность многих органов чувств, совершенствуют процессы восприятия, выработки представлений и понятий. В процессе физического воспитания развиваются наблюдательность, сообразительность, инициатива и многие другие качества, имеющие большое значение в умственной деятельности.

Процесс физического воспитания связан с приобретением и углублением знаний во многих областях.

Занимающиеся расширяют свой кругозор, приобретают важные знания о строении и функциях организма, о закономерностях его физического развития, об общественной личной гигиене и т.д.

Физическое воспитание неразрывно связано с нравственным воспитанием. В процессе физического воспитания формируется поведение и характер студентов, воспитывается патриотизм, дружба и взаимовыручка. Занятия гимнастикой, спортом, играми и туризмом содействуют воспитанию сознательной дисциплины, трудолюбия, скромности и других нравственных качеств человека.

Участие в разнообразной деятельности физкультурных организаций способствует развитию у студентов общественной инициативы, активности и гражданской инициативы.

Физическое воспитание содействует также и эстетическому воспитанию. У занимающихся формируются эстетические вкусы и понятия, прививаются правильные представления о красоте всесторонне развитого человека, о силе мужского характера, преодолевающего все трудности.

Выполнение технически совершенных, красивых и смелых действий, требующих проявления двигательных и волевых качеств, воспитывает представления и понятия о красоте движений человеческого тела. Занятия играми, спортом и туризмом в условиях разнообразной местности – в лесу, на воде, в горах – способствуют восприятию прекрасного, активизации работы легких.

Спортивная борьба, будь то поединок боксеров или соревнование футбольных команд, приучает ценить красивое не только в совершенстве движений, но и в уважении к противнику, в честности ведения борьбы, в слаженности действий команды.

Музыкальное сопровождение многих физических упражнений, в особенности художественной гимнастики, также способствует эстетическому воспитанию занимающихся.

Изменения системы народного образования вызывает необходимость установления более тесной связи физического воспитания с техническим обучением и трудовым воспитанием студентов. В процессе физического воспитания учащиеся овладевают большим объемом двигательных умений и навыков, совершенствуют способности к высококоординированным действиям, что позволяет им более быстро осваивать новые для них производственные движения и действия.

Развитые посредством физических упражнений сила, быстрота и выносливость помогают успешно выполнять работу, требующую интенсивных и длительных усилий.

Решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность и другие моральные и волевые качества, воспитанные в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, помогают молодежи более эффективно участвовать в производительном труде, приучают не бояться трудностей и уметь их преодолевать.

а) строго соблюдать единство всех сторон воспитания при ведущей роли нравственного воспитания;

- б) обеспечивать высокий уровень общей физической подготовки;
- в) спортивное совершенствование осуществлять на базе общей физической подготовки.

Принцип оздоровительной направленности

Суть его заключается в том, что в физическом воспитании людей, независимо от того, с кем и в каких условиях ведется эта работа, решению каких задач она подчинена в данный момент и какие средства для этого применяются, всегда должно быть обеспечено только положительное влияние на организм и состояние здоровья занимающихся. Забота о всемерном укреплении здоровья студентов предполагает также хорошую организацию врачебного и педагогического контроля.

2.3. Система физического воспитания

Физическое воспитание осуществляется в интересах всего населения. Оно является всеобщим и обязательным для молодого поколения, — воспитывающегося во всех дошкольных учреждениях и средних и высших учебных заведениях. Обязательные формы физического воспитания сочетаются с добровольными занятиями в коллективах физической культуры.

Все мероприятия по физическому воспитанию объединены в единую государственную программу.

С и с т е м а ф и з и ч е с к о г о воспитания представляет собой совокупность содержания, средств, методов и организационных форм физического воспитания трудящихся осуществляемого государственными и общественными учреждениями в соответствии с его целями и задачами.

Понятие «система» охватывает всю многостороннюю практику работы по физическому воспитанию в нашей стране. Система физического воспитания представляет собой единое целое, отдельные звенья которого находятся между собой во взаимной связи и преемственности.

В своем развитии система физического воспитания впитала в себя все ценное из наследия дореволюционной России в этой области и на основе обобщения богатого и многогранного опыта физкультурного движения в нашей стране достигла современного состояния.

Постановления правительства по вопросам физической культуры направляли пути развития системы физического воспитания, определили ее идейно-политические, организационные и методические основы.

Это положение раскрывает роль и значение физического воспитания в жизни общества, его цель и задачи, характеристика которых дана в предыдущем разделе главы.

Организационную основу системы физического воспитания составляет единство и взаимная связь обязательных и добровольных форм физического воспитания граждан, осуществляемого государственными общественными учреждениями.

Обязательное физическое воспитание молодежи организуется государственными учреждениями: школами, средними специальными и

высшими учебными заведениями, добровольные формы физического воспитания осуществляются общественными учреждениями и организациями.

Методической основой системы физического воспитания является обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся путем сочетания их общей и прикладной физической подготовки с совершенствованием в избранных видах спорта, подготовленности, осуществляемой в целях воспитания занимающихся.

Формирование всесторонне развитых граждан, готовых к труду и защите Родины, можно успешно осуществлять лишь при том условии, что содержание и методы физического воспитания соответствуют этой цели.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» не только выражает спортивную направленность воспитания в стране, но и определяет основу содержания и методики физического воспитания.

Единство общей физической подготовки, дающей разностороннее развитие двигательных качеств и прикладных навыков, и специализации в избранных видах спорта позволяет успешно решать все основные задачи физического воспитания, полностью удовлетворять личные интересы студентов.

Таковы организационные и методические основы системы физического воспитания.

Многолетний опыт физического воспитания позволил разработать стройную систему нормативных показателей физической подготовленности, включающей в себя учебные нормативы по годам обучения (в школе, средних учебных заведениях, вузах и в Вооружённых Силах), нормы и требования комплекса ГТО и разрядные требования спортивной классификации.

В системе физического воспитания достигнута взаимная связь всех применяемых средств: физических упражнений, естественных факторов здоровья (солнца, воздуха, воды), личной и общественной гигиены и правильного режима труда, отдыха, сна и питания. Все эти средства применяются в наиболее целесообразном сочетании на всем протяжении жизни людей.

В практике физического воспитания с отдельными контингентами занимающихся широко и творчески используются разнообразные формы занятий: уроки физического воспитания, самостоятельные занятия гигиенического или тренировочного характера, прогулки, экскурсии, походы и др.

Обобщение передового опыта педагогов и тренеров и многолетние научные исследования позволили создать и успешно применять научно обоснованные методы физического воспитания.

Спортивные соревнования занимают большое место в системе физического воспитания. Они регулярно проводятся в школах, средних специальных и высших учебных заведениях, в Вооружённых Силах и в добровольных спортивных обществах. Являясь средством подведения итогов учебно-тренировочной работы и выявления личных и Командных результатов, соревнования играют вместе с тем важную роль в вовлечении широких масс молодежи и взрослых в занятия спортом.

Спортивные соревнования проводятся и охватывают миллионы студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

Основы системы физического воспитания

Система физического воспитания в нашей стране охватывает все контингенты населения. Она складывается из следующих звеньев: физическое воспитание детей дошкольного возраста; физическое воспитание детей школьного возраста; физическое воспитание студентов высших учебных заведений; физическая подготовка Вооруженных Сил; физическое воспитание членов добровольных спортивных обществ.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста проводится в семье, детских яслях и садах. Оно направлено на решение таких задач, как охрана и укрепление здоровья детей, содействие их общему развитию, формирование и совершенствование основных двигательных навыков и качеств, а также на формирование навыков поведения детей в коллективе.

Наряду с созданием гигиенических условий внешней среды, целесообразным режимом, закаливанием организма детей в физическом воспитании дошкольников широко применяются подвижные игры и физические упражнения в форме утренней гимнастики, специальных занятий физическими упражнениями, прогулок и экскурсий.

Физическое воспитание детей школьного возраста – основное звено системы физического воспитания. Оно направлено на содействие правильному росту детей, на всемерное укрепление их здоровья и закаливание организма, призвано вооружить учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни. Одновременно с этим решаются задачи развития двигательных, волевых и моральных качеств. Программы физического воспитания строятся с учетом требований программы ГТО.

В физическом воспитании детей школьного возраста уроки физического воспитания сочетаются с гимнастикой до занятий, играми во время перемен и различными формами внеклассной и внешкольной спортивной работы.

Физическое воспитание студентов высших учебных заведений является одной из важных сторон учебно-воспитательного процесса в вузах. Его задачами являются укрепление здоровья студентов, их всестороннее физическое развитие, а также овладение спортивным мастерством.

Программы физического воспитания в вузах предусматривают как обязательное требование сдачи всеми студентами норм комплекса ГТО.

Учебные занятия по отдельным видам спорта и в плане общей физической подготовки дополняются самостоятельной спортивной работой. Широко используются и другие формы занятий: утренняя гимнастика в общежитиях, прогулки, экскурсии, туристские походы и оздоровительно-спортивные лагеря.

Физическая подготовка личного состава Вооруженных Сил направлена на развитие физических и волевых качеств военнослужащих, выработку и совершенствование военно-прикладных навыков, укрепление здоровья и закаливание организма, на повышение сопротивляемости организма воинов к воздействию неблагоприятных факторов.

Ежедневные утренние физические упражнения и плановые занятия по физической подготовке дополняются физической тренировкой в процессе боевой подготовки и широко развертываемой спортивной работой. Спортивная

работа направлена на овладение комплекса ГТО и получение спортивного разряда по избранному виду спорта.

Физическое воспитание членов добровольных спортивных обществ направлено на укрепление их здоровья и всестороннюю физическую подготовку, повышение спортивного мастерства и организацию здорового, активного отдыха.

В коллективах физической культуры осуществляется общая физическая подготовка на основе комплекса ГТО и специализация в избранных видах спорта.

Наряду с учебно-тренировочной работой в секциях и проведением разнообразных спортивных соревнований добровольные спортивные общества проводят массовые физкультурные мероприятия – туристские походы, экскурсии, праздники, выступления, вечера и другие формы отдыха и развлечений.

Добровольные спортивные общества активно участвуют в организации физкультурных мероприятий в процессе производства, укрепляя этим здоровье трудящихся и повышая производительность труда.

Создание единой системы физического воспитания в стране является одним из достижений общественного и государственного регулирования, результатом неустанной заботы правительства о здоровье, благополучии и всестороннем развитии населения.

Массовость системы физического воспитания состоит в полном ее соответствии потребностям всех возрастных групп и содержании физической культуры.

Научность системы физического воспитания выражается в том, что физическое воспитание проводится в полном соответствии с современными требованиями науки. В практике физического воспитания используются научно проверенные средства, формы и методы работы, сам процесс физического воспитания протекает под врачебно-педагогическим контролем.

Необходимо подчеркнуть, что система физического воспитания постоянно совершенствуется вместе с ростом и развитием страны, в связи с обобщением и распространением передового опыта и внедрением в практику результатов научных исследований.

2.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Введение этого комплекса имеет огромное значение для развития и совершенствования системы физического воспитания.

В период, предшествовавший созданию комплекса ГТО, занятия по физическому воспитанию зачастую носили односторонний характер и не обеспечивали всестороннюю подготовку студентов. Внедрение комплекса ГТО в практику работы по физическому воспитанию в учебных заведениях и спортивных секциях вызвало перестройку содержания и методов физического воспитания на основе сочетания общей физической подготовки с занятиями

отдельными, избранными видами спорта. Это позволило усилить всесторонность физического воспитания и привести его содержание и методику в полное соответствие с возросшими задачами, выдвинутыми президентом РФ.

Изменение работы физкультурных организаций на основе комплекса ГТО способствовала не только увеличению массовости физкультурного движения, но и росту достижений в различных видах спорта.

Комплекс ГТО изменялся и совершенствовался вместе со всей системой физического воспитания.

Построение комплекса ГТО

Комплекс ГТО построен по принципу последовательного всестороннего развития физических способностей и предназначен для разных возрастных категорий, с учетом пола занимающихся.

Его задачей является дальнейшее укрепление их здоровья, повышение трудоспособности, обеспечение высокого уровня физического развития и спортивной подготовки.

В комплекс «Готов к труду и обороне» входят: гимнастические упражнения; бег на короткие и средние дистанции; прыжки; метания; стрельба из малокалиберной винтовки; лыжные гонки; плавание. Эти упражнения обеспечивают овладение прикладными навыками и развитие таких ценных качеств, как сила, быстрота, ловкость и выносливость.

Для определения результатов сдачи норм разработаны специальные таблицы очков, позволяющие более точно оценить выполнение каждого из видов испытаний и в итоге выявить общий уровень физической подготовленности.

Установлены также зачетные требования на оценку в каждой ступени комплекса – определённый минимум суммы очков за выполнение всех видов испытаний. Эти требования учитывают возраст и пол сдающих.

Впервые применяемая в комплексе ГТО очковая система результатов сдачи испытаний стимулирует подготовку сдающих нормы, позволяет им в отдельных видах упражнений достигать более высоких результатов соответственно своим особенностям и способностям, а следовательно, и получать более высокие оценки.

Во всех видах упражнений установлен исходный норматив, выполнение которого является обязательным. Это требует от каждого обладать хотя бы минимумом результатов в каждом виде испытаний, т. е. иметь разностороннюю подготовленность по всему комплексу упражнений.

Весьма целесообразным является возможность сдачи нормативов на спортивных соревнованиях, что способствует приобщению сдающих нормы к спортивной жизни и более тесной связке работы по подготовке спортсменов ГТО с проведением календарных соревнований в коллективах спортивных секциях и учебных заведениях.

Значение комплекса ГТО

Важное значение комплекса ГТО для системы физического воспитания определяется следующими положениями:

1. В комплексе ГТО выражена направленность системы физического воспитания, обеспечивающая высокую физическую подготовку.

2. Комплекс ГТО является основой для построения программ физического воспитания во всех учебных заведениях; содержание программ физического воспитания в общеобразовательных школах, средних специальных учебных заведениях и в высшей школе включает в себя почти все виды упражнений, входящих в комплекс.

3. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО обеспечивает общую и прикладную физическую подготовку студентов и взрослых в сочетании со специализацией в отдельных видах спорта; программы спортивных секций включают в себя овладение комплексом ГТО и подготовку по данному виду спорта. Разносторонняя подготовка в объеме комплекса ГТО служит базой для роста спортивного мастерства.

4. Планомерно проводимая подготовка и сдача норм комплекса ГТО, требующая углубленной работы на протяжении одного года, а для сдачи на «золото» – двух лет, способствует круглогодичной спортивной тренировке и ликвидации сезонности в учебно-тренировочной работе.

5. Построение комплекса позволяет охватить все основные возрастные группы населения, а дифференцированные оценки во всех ступенях комплекса стимулируют качество подготовки и сдачи практических норм.

6. Связь комплекса ГТО с Единой спортивной классификацией создает благоприятные условия и перспективу для последовательного роста всесторонней физической подготовленности и спортивного мастерства.

7. Нормы комплекса ГТО служат мерилom уровня всесторонней физической подготовленности молодежи и взрослых людей и вместе с разрядными требованиями по видам спорта составляют систему нормативной оценки физической подготовленности.

8. Комплекс ГТО является одним из показателей планирования и учета развития физической культуры и спорта в нашей стране. Подготовка значкистов ГТО служит одним из важных элементов оценки работы по физическому воспитанию в учебных заведениях, коллективах физкультуры, спортивных обществах, воинских частях, оценки работы физкультурных организаций районов, городов, областей.

9. Подготовка и сдача норм комплекса ГТО способствуют вовлечению широких масс студентов и взрослого населения в организованное физкультурное движение.

Таково значение комплекса ГТО для системы физического воспитания.

3. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Основными, наиболее специфичными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Они применяются в форме игры, гимнастики, спорта и туризма, обеспечивая решение обширного круга воспитательно-образовательных и гигиенических задач. Для более успешного решения гигиенических задач наряду с физическими упражнениями широко используются также естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические условия. Кроме того, в процессе физического воспитания находят применение и многие средства умственного, нравственного и эстетического воспитания.

3.1. Физические упражнения

Общая характеристика физических упражнений

Характерным признаком всех физических упражнений является выполнение тех или иных движений.

Это прежде всего так называемые естественные движения: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, поднимание и переноска тяжестей, а также плавание, гребля, передвижение на лыжах и т. п. К ним примыкают специальные движения, связанные с применением для передвижения каких-либо посторонних сил.

Значительная часть этих движений находит более или менее широкое применение в быту, воинской деятельности и в некоторых отраслях производства. Соответствующие им физические упражнения поэтому называются прикладными. Многие из перечисленных форм движений специально приспособлены лишь для спортивных или чисто педагогических целей (например, легкоатлетический барьерный бег, стрельба из лука, различного рода метания, фигурное катание на коньках, фехтование рапирой и т.п.).

Кроме того, довольно широко в качестве физических упражнений используются движения, специально созданные в педагогических целях. Это элементарные движения отдельных частей тела и разнообразные их сочетания, аналогичные им движения с какими-либо гимнастическими снарядами, движения при непривычной опоре на гимнастических снарядах, значительно видоизмененные естественные движения и т.д. Эти отвлеченные (абстрактные), или, как их еще называют, аналитические, формы движений используются в педагогическом процессе для последовательного обучения основам движений и сознательного управления своим двигательным аппаратом. Кроме того, они широко используются для оказания на организм местных воздействий и для общего развития отдельных двигательных качеств.

Характерным признаком физических упражнений является то, что перечисленные формы движений отбираются, специально организуются и выполняются именно в целях решения тех или других задач всестороннего физического развития. Было бы, однако, односторонним и поверхностным судить о физических упражнениях только по отмеченным внешним признакам.

Для правильного применения физических упражнений необходимо глубокое понимание основных проявлений личности при выполнении соответствующих движений и точный учет вызываемых ими изменений в деятельности организма.

Прежде всего следует исходить из того, что в организованном процессе всестороннего физического воспитания все выполняемые занимающимися движения имеют характер сознательных, целенаправленных действий.

Эти действия всегда включены в какую-либо учебную, игровую, туристскую или спортивную деятельность, обусловленную определенными общественно важными задачами и мотивами. Уясненные в той или иной мере занимающимися, эти задачи и мотивы предопределяют активное, сознательное стремление занимающихся к достижению вполне ясных для них целей. Производя различные движения, занимающиеся стремятся хорошо их выполнять, добиться большей их экономичности и практической эффективности, приучиться умело пользоваться ими в новых условиях деятельности или в каком-либо отношении укреплять свой организм и т. п. Таким образом, все физические упражнения неизменно носят характер целенаправленных активных действий.

Учитывая эту наиболее существенную особенность физических упражнений, их следует определять как сознательные двигательные действия, организуемые и практически выполняемые специально для решения разнообразных задач физического воспитания.

Сложные проявления человека, имеющие место при исполнении таких двигательных действий, полнее всего выясняются раскрытием физиологической природы физических упражнений.

Физические упражнения относятся к произвольным движениям. По определению И.М. Сеченова, произвольные движения – это движения, заученные студентом под влиянием различных условий жизни и воспитания. Все они сознательны и подчинены воле, то есть могут быть воспроизведены, приостановлены, а также видоизменены им по желанию.

И.П. Павловым были раскрыты физиологические механизмы формирования произвольных движений как условных рефлексов. Он указал, что эти движения являются результатом суммарной деятельности коры и что в их образовании участвуют как первая, так и вторая сигнальные системы, благодаря чему выполняемое может осознаваться, осмысливаться.

Рассматривая физические упражнения как разнообразные условные двигательные рефлексы, нельзя ограничиваться учетом только внешних особенностей выполняемых движений. Эти последние представляют собой, по образному выражению И.М. Сеченова, лишь завершающую часть – «конец» рефлекса. Помимо него, необходимо различать также и «начало» рефлекса – момент чувственного возбуждения, толчка к действию и, кроме того, его «середину» – процесс необходимой внутренней подготовки движения.

Все названные части рефлекторного акта органически между собой связаны и составляют единое целое. В зависимости от того, как развернется процесс рефлекса в центральной нервной системе, оформится и внешняя цепь

движений. Тем самым определяются также многообразные функциональные процессы в мышцах, сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах организма, обуславливающие в тех или иных отношениях выполнение этих движений. Одновременно в зависимости от протекания последних будет изменяться аналитико-синтетическая деятельность коры головного мозга, благодаря чему возникнут новые восприятия, чувства и сознательные волевые усилия – новые рефлекторные процессы, связанные с оценкой и регулировкой движений и решением других задач данной двигательной деятельности.

Таким образом, при выполнении физических упражнений имеют место очень сложные процессы, определяющие как физические, так и психические проявления личности.

Раскрытие природы физических упражнений показывает, что влияние каждого из них на личность занимающихся является многосторонним. Но чтобы это влияние было во всех отношениях положительным и наиболее эффективным, необходимо обеспечить тщательно продуманную его организацию, учитывая особенности занимающихся и разнообразные условия проведения занятий.

В результате вдумчивой, умелой организации конкретного влияния физических упражнений при занятиях играми, гимнастикой, туризмом и спортом обеспечивается улучшение форм и функций организма и укрепление здоровья; усвоение многочисленных двигательных умений и навыков, обогащение опыта их применения в практической деятельности; всестороннее развитие двигательных и других качеств, а на основе всего этого – увеличение и длительное поддержание на высоком уровне работоспособности занимающихся. Все это достигается, конечно, постепенно, посредством многих и разнообразных воздействий, оказываемых на занимающихся отдельными физическими упражнениями.

Факторы, определяющие влияние физических упражнений

Для того чтобы правильно использовать физические упражнения в процессе физического воспитания, необходимо иметь в виду, что влияние физических упражнений на занимающихся не является чем-то неизменным. Они выполняются конкретными лицами, в конкретных условиях учебной деятельности в соответствии с определенными намерениями и действиями педагога и самих этих лиц. В связи с этим влияние физических упражнений зависит от многих условий и обстоятельств. Наиболее характерными факторами, определяющими влияние физических упражнений на личность, являются нижеследующие.

1. Особенности выполняемых действий. Ими в значительной мере обуславливается основное направление и общий характер функций различных органов и систем, а следовательно, и влияние упражнений на исполнителей.

В зависимости от того, дается ли, например, бег или метание, требуется ли бежать свободными или, наоборот, короткими и отрывистыми шагами, с прямой постановкой тела и высоким подниманием коленей вперед и т.п., влияние этих упражнений будет значительно разниться или, по крайней мере, в большей или меньшей степени варьировать. При этом определенные различия

будут наблюдаться как во влияниях упражнений на двигательный аппарат и внутренние органы, так и на психику.

2. Особенности самих занимающихся — их пол, возраст, физическое развитие и здоровье, общая и специальная физическая подготовка и др. Известно, что одни и те же упражнения (например, быстрый бег, прыжок, лазание и т.д.) вызывают у разных лиц неодинаковые реакции организма и приводят поэтому к различным результатам. Более того, даже у одного и того же лица эти реакции и конечные результаты могут значительно варьировать в зависимости от состояния здоровья, изменений в организме под влиянием предшествующей деятельности и других условий.

3. Личная активность занимающихся, проявляемая ими в учебной деятельности.

Само собой разумеется, что выполнение физических упражнений невозможно без активности со стороны занимающихся. Но при этом не безразлично, какую будет эта активность. Упражнения, выполняемые невнимательно, небрежно или неохотно и без должного усилия, принесут мало пользы или окажутся вовсе бесполезными. Совершенно другой результат дадут упражнения, выполненные старательно, охотно и увлеченно. В этих случаях будет обеспечена необходимая точность производимых действий, от которой прежде всего и зависит их влияние на исполнителей. Вместе с тем занимающиеся более полно и целесообразно используют свои силы и способности, что обеспечит значительное расширение и усиление этого влияния. Очевидно, что такая положительная активность занимающихся помогает и им, и педагогу быстрее и лучше решать намеченные воспитательно-образовательные задачи.

4. Окружающая среда со всем разнообразием создаваемых ею условий: температура воздуха, влажность, атмосферное давление, ветер и другие метеорологические условия; рельеф местности, характер опоры, сопротивление воздуха или воды при передвижении; качество снарядов и оборудования, освещение и многие другие. Огромное влияние оказывает также личность педагога, его поведение и стиль работы; поведение и характер действий товарищей по учебному коллективу, спортивных противников и присутствующих на занятиях посторонних лиц.

5. Пятым фактором является методика, в частности, применяемые педагогом методы обучения и воспитания, под которыми понимаются пути и способы ведения учебно-воспитательной работы.

Сознательное, более правильное и эффективное выполнение физических упражнений занимающимися зависит прежде всего от того, как педагог преподносит своим воспитанникам задания, руководит затем практическим осуществлением требуемых действий и регулирует интенсивность и продолжительность соответствующих усилий; когда и как он разбирает и оценивает учебную работу и успеваемость занимающихся, настраивает их на преодоление встречающихся трудностей, помогает им в этом и т. п. Методика обучения и воспитания в отличие от всех других факторов полностью находится во власти педагога. Она служит надежным средством ослабления, а

иногда и устранения нежелательных проявлений некоторых других факторов или же усиления их положительных воздействий. Поэтому методика обучения и воспитания приобретает особое значение, так как именно она главным образом и обеспечивает возможность достижения наиболее полноценного влияния физических упражнений на студентов.

Из рассмотренных факторов, обуславливающих влияние физических упражнений на занимающихся, вытекает следующий основной вывод: невозможно приписывать отдельным формам физических упражнений какие-либо абсолютно постоянные, всегда им присущие и совершенно неизменные влияния. Конкретные влияния каждого упражнения зависят от многих названных выше факторов, действующих в совокупности.

Так, например, определенная форма бега с одной и той же скоростью на 1000 м будет оказывать на одно и то же лицо различные влияния в зависимости от того, будет ли бег проводиться по дорожке стадиона или же в условиях сильнопересеченной местности. Любое изменение других сопутствующих условий (например, атмосферных) немедленно изменяет в том или ином отношении эти влияния, причем часто изменится и значение условий местности. Так, в том же беге при сильной жаре подъемы в условиях холмистой местности окажутся несоразмерно более трудными, чем при благоприятных температурных условиях; это может даже привести к необходимости замены бега ходьбой.

Исходя даже из столь сложных соотношений, все же можно было бы ожидать, что при наличии определенных неизменных условий (в отношении состава занимающихся, их активности в работе, внешних условий и применяемой методики) влияние каждого упражнения должно быть тоже совершенно определенным, неизменным. Однако это не так. Влияние любого упражнения изменяется в самом процессе повторного его выполнения, притом в тем большей мере, чем длительнее это повторение, особенно при повышенных нагрузках и неблагоприятных внешних условиях. Другими словами, влияние физического упражнения изменяется непрерывно, даже и тогда, когда указанные выше условия остаются неизменными.

Непрерывное изменение влияния выполняемых упражнений на личность студента связано с внутренними изменениями в самом организме, вызываемыми данной работой. Это более или менее ярко выраженные колебания в состояниях отдельных органов и тканей, в слаженности различных функций, в обмене веществ и др. Эти изменения, возникают под влиянием работы постепенно и одновременно изменяют реакции организма на эту работу.

Поэтому, например, в период вхождения в работу, пока не изменится состояние и не наладится строго согласованная деятельность всех работающих органов, определенные упражнения могут оказать на организм более сильные и иногда даже неблагоприятные влияния.

Когда же путем разминки или по истечении некоторого времени «врабатывания» функции различных органов становятся достаточно согласованными, координированными и налаживается хорошее кровоснабжение работающих органов, влияния тех же действий становятся

более умеренными. По истечении же некоторого времени непрерывного выполнения данных действий, с появлением и постепенным развитием усталости и падением работоспособности обнаруживаются новые, быстро прогрессирующие изменения в функциях многих органов, особенно в деятельности коры больших полушарий головного мозга. Это приводит к новым изменениям в характере и степени влияния упражнений на занимающихся.

В связи со сказанным педагогу необходимо вдумчиво учитывать и явления так называемого последействия упражнений. Оно заключается в том, что после выполнения любого упражнения в деятельности и состояниях организма остаются на некоторое время следы выполненной работы в виде остаточного возбуждения, повышения или понижения работоспособности и т.п. В зависимости от характера и силы последействия создаются либо неблагоприятные, либо благоприятные предпосылки для последующей деятельности организма при выполнении следующего упражнения. В результате этого может значительно измениться и влияние последнего. Так, например, одно и то же упражнение в лазании по канату будет оказывать различное влияние на организм в зависимости от того, будет ли оно дано после исполнения легких вольных упражнений или же последует сразу за очень быстрым бегом.

Основным выводом, вытекающим из изложенного о влиянии физических упражнений на занимающихся, является обязательность для педагога вдумчиво анализировать все условия решения намеченных задач и гибко использовать находящиеся в его распоряжении методические возможности для обеспечения действительно необходимых в данный момент влияний.

Для уточнения ряда понятий, связанных с методикой применения физических упражнений, необходимо более подробно разобраться в главных особенностях их внешних проявлений.

Структура физических упражнений

Все они выполняются занимающимися тем или иным способом и имеют определенную структуру (строение) или форму. В спортивной практике термин «форма» обычно заменяется названием «техника», которая по своему смыслу означает совокупность приемов осуществления конкретного действия, то есть именно способ выполнения соответствующих движений. Таким образом, понятие, «техника» физических упражнений может считаться тождественным понятию «форма».

Форма движений (их структура, техника) играет большую роль как при физических упражнениях, так и при всякой двигательной деятельности человека. Требуя от занимающихся выполнения заданных движений в строго определенной форме, педагог может целенаправленно активизировать деятельность различных органов, систем и организма в целом и вызывать таким образом желательные изменения в их функциях.

Кроме того, от формы выполняемых движений во многом зависят практические результаты любой двигательной деятельности, и в частности спортивные достижения. Можно считать установленным, что только

совершенная форма (техника) движений, наилучшим образом соответствующая данной двигательной задаче, конкретным особенностям занимающихся и наличным условиям выполнения действий, может обеспечить наиболее производительную трату энергии и достижение наиболее высоких практических результатов.

При такой зависимости между формой и практическими результатами движений вопрос о технике физических упражнений приобретает важное значение. В связи с этим как педагогу, так и занимающимся необходимо уяснение особенностей и значения характерных сторон структуры выполняемых движений, к которым относятся: положения тела, направление, амплитуда, скорость, темп движений и др.

Положения тела и отдельных частей тела. При выполнении любых физических упражнений некоторые части тела остаются относительно неподвижными и играют роль ближайшей опоры для тех частей, которые изменяют свое положение относительно первых.

В педагогической практике применяются различные положения тела. Различают, например, основные, общие положения тела (стоя, лежа, в висе и др.); специальные положения для отдельных частей тела (для рук, ног, головы). Кроме того, различают исходное положение, обуславливающее начало движений и носящее временный характер (например, низкий старт), и многие другие положения.

Различные положения тела и отдельных его частей играют важную роль не только в создании опоры для движущихся частей, от которой зависит более или менее целесообразная группировка и использование в данной работе активных мышечных усилий. От них в значительной мере могут также зависеть: обеспечение большей или меньшей свободы перемещения движущихся частей тела; облегчение или затруднение деятельности органов дыхания и кровообращения; улучшение или ухудшение ориентировки в окружающих условиях; повышение или понижение интенсивности мышечных усилий (изменение нагрузки); обеспечение относительного отдыха в процессе работы и др. Так, например, прямое положение туловища и головы при ходьбе и беге обеспечивает более целесообразную группировку мышечных напряжений, свободное, достаточно глубокое дыхание и хорошее кровообращение. Характерная стойка боксера обеспечивает и удобство наблюдения за противником, и быстроту передвижения в любом направлении, и защиту наиболее уязвимых участков тела от ударов противника, и возможность быстро наносить ответные удары. Низкий старт перед бегом позволяет быстро развить максимальную скорость, что очень важно в беге на короткие дистанции, и т. д. Меняя положение тела и отдельных его частей, например положение рук при наклонах туловища (ставя их на пояс, или к плечам, или вверх и т. д.), можно изменять нагрузку на соответствующие мышечные группы (в данном случае на мышцы туловища), затруднять или облегчать условия равновесия при передвижении на узкой опоре.

Направление движений. При выполнении физических упражнений движущиеся части тела (или все тело в целом) проходят в пространстве

определенный путь. При этом существенное значение имеет как общее очертание пути (прямолинейность движения, тот или другой вид криволинейного движения, различные сочетания этих видов), так и направление и величина пути.

Под направлением движений понимается отношение пути перемещающейся части тела к основным плоскостям тела или каким-либо другим ориентирам. В соответствии с этим различаются прежде всего основные направления: вперед и назад; в сторону-наружу и внутри; влево, вправо; вверх и вниз. Дополнительно к ним выделяются различные промежуточные направления, начиная от наиболее типичных (в сторону-назад, вперед-кверху и т.п.) и заканчивая очень конкретными, определяемыми в угловых величинах по отношению к основным или каким-либо другим ориентирам. Всеми указанными определениями направлений пользуются при характеристике не только прямолинейных, но и криволинейных движений (круговых, волнообразных и т.п.).

Направление движений обуславливает то или иное включение в работу (или выключение из нее) отдельных групп мышц.

С другой стороны, придание соответствующего направления движениям играет большую роль в обеспечении высокой точности выполняемых действий, лучшего использования или экономии сил, выигрыша времени и достижения других чисто практических результатов в двигательной деятельности.

Амплитуда движений. Под амплитудой движений понимается величина пути перемещения движущихся частей тела. Так как эти движения происходят в суставах и носят вращательный характер, то практически величина амплитуды точнее всего определяется по размаху свободного конца движущейся части тела в угловых градусах. Очень часто амплитуда определяется указанием границ движения относительно каких-либо других частей тела или внешних ориентиров.

Амплитуда движений отдельных частей тела обуславливает большую или меньшую полноту сокращения или растягивания работающих мышц. Чрезмерно большая амплитуда движений может привести к травмам суставно-связочного аппарата и мышц. Изменение амплитуды движений создает более или менее благоприятные условия для деятельности мышц, лучшее или худшее распределение мышечных усилий. Вместе с тем амплитуда движений отдельных частей тела играет большую роль в обеспечении практической целесообразности и высокой эффективности выполняемых действий.

Скоростно-силовые реакции. Под скоростью движений понимается отношение величины пути, проходимого телом (или какой-либо частью тела), к затраченному на этот путь времени. Следует различать скорости движений отдельных частей тела от быстроты передвижения. Последняя хотя и зависит от первых, но не совпадает с ними. При физических упражнениях скорость движений определяется весьма разнообразно: указанием темпа движений, условным обозначением (очень быстро, с умеренной скоростью и т.п.), сравнительными указаниями (быстрее, постепенно замедляя и т.п.), указанием величины пути в единицу времени и др.

Скорость движений имеет весьма существенное значение как в физическом воспитании, так и в жизненной практике. Изменение скорости движений существенно отражается на функциях организма и его отдельных систем (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и др.). Так, непрерывная, даже весьма непродолжительная, скоростная работа, особенно если в нее вовлечено значительное количество мышц, вызывает уже существенные сдвиги в обмене веществ и состоянии организма.

От высокой скорости и, в частности, успешных ускорений зависят практические достижения в беге, прыжках, метаниях и многих других действиях, причем очень часто только при строго определенной скорости и возможно выполнение данных движений (например, переворотов, сальто, многих подъемов и т.д.).

Во многих действиях от быстроты движений зависит своевременное решение тех или других двигательных задач (например, занятие выгодной позиции в спортивной игре, предупреждение нападения противника и т.п.), а также точность и последовательность одновременного и последовательного выполнения других движений (например, передач и завершающих бросков мяча на бегу в игре и т.п.). От скорости движений зависит также экономия и целесообразное распределение сил, а следовательно, и поддержание определенной работоспособности. В очень большой зависимости от скорости выполняемых движений находится развитие двигательных качеств, притом не только быстроты, но и силы, ловкости и выносливости.

Таким образом, скорость движений играет очень большую роль как в развитии форм и функций организма, так и в обеспечении высокой практической эффективности действий и развитии жизненно важных качеств личности.

Сила движений. Под силой движений понимается мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты, например: почву (при беге, прыжках и т.д.), какие-либо предметы (при подымании, метаниях и т.п.) или же другого человека (при ударах, тяге, толчках и пр.). Именно такую меру физического воздействия (или, иначе, меру передачи движения другим объектам) необходимо иметь в виду, когда говорят о силе отталкивания в прыжках, рывке в метаниях, ударе в боксе и т.д.

Такое понятие силы движений, имеющее место в практике работы, является обобщенным. Для всестороннего анализа этой стороны внешнего проявления движений необходимо детальное определение роли соответствующих мышечных напряжений и связанных с ними проявлений: внутренних сил, а также роли внешних сил, влияющих на движения человека (силы земного притяжения, сопротивления внешней среды, реакции опоры). Все это раскрывается в курсах физиологии и биомеханики физических упражнений.

Сила движений также играет значительную роль во влияниях физических упражнений на организм. В наибольшей мере эти влияния сказываются на скелетной мускулатуре и суставносвязочном аппарате. Вместе с тем ими часто затрагивается также костная основа тела и внутренние органы.

Особенно большое значение имеет сила движений в обеспечении экономности работы и высоких практических достижений. Умение соразмерить силу движения с преодолеваемыми препятствиями позволяет действовать непринужденно, без лишних трат энергии, а иногда и выигрывая время. Точной регулировкой силы движений удастся влиять на их скорость и успешно решать многие другие двигательные задачи.

Синхронность и последовательность движений. Простые движения отдельных частей тела, образующие структуру более сложных движений (бега, прыжков и т. д.), всегда производятся согласованно, в строго определенных сочетаниях. При этом движение каждой части тела находится в определенных связях с движениями других частей тела. Под синхронностью понимаются такие связи между движениями двух или нескольких частей тела, при которых эти движения совершаются в одно и то же время (полностью или же частично). Под последовательностью понимаются связи, обуславливающие выполнение данных простых движений по очереди одно вслед за другим. Каждой такой внешней связи между движениями отдельных частей тела соответствует более или менее сложная деятельность центральной нервной системы, обеспечивающая точность координации выполняемых движений в соответствии с конкретными условиями данной деятельности.

Овладение необходимой синхронностью и последовательностью движений отдельных частей тела в более сложных движениях, особенно в сложных спортивных упражнениях, представляет для занимающихся большие координационные трудности. Более всего это имеет место при изучении новых движений и особенно при активном применении усвоенных движений в изменяющихся условиях.

Кропотливая работа над синхронностью и последовательностью движений имеет большое значение для усвоения занимающимися наиболее совершенных форм целостных движений и для достижения умения управлять своими движениями.

Темп движений. Под темпом понимается частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например шагов в беге и т.п. Конкретно темп определяется количеством повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту. Так, темп 120 в ходьбе равен 120 шагам в минуту и т.п.

Не следует смешивать понятия «темп» и «быстрота» движений, хотя часто (но отнюдь не всегда) скорость движений зависит от темпа и наоборот. Так, например, в ходьбе с увеличением темпа (при одной и той же длине шагов) неизбежно увеличивается также скорость движений в каждом шаге; но если одновременно с увеличением темпа соразмерно уменьшать длину шагов, то скорость движений может остаться и неизменной. В некоторых случаях (например, в вольных упражнениях в гимнастике) при сохранении одной и той же амплитуды и скорости движений темп может изменяться за счет увеличения паузы между движениями.

Изменение темпа движений влияет на деятельность организма, так как в зависимости от частоты повторений изменяется интенсивность и общий объем

мышечной работы. При этом изменяется деятельность скелетной мускулатуры, внутренних органов и нервной системы.

Положение частей тела, направление, амплитуда, скорость, сила и темп движений представляют собой основные элементы структуры движений. Ими определяется распределение движений в пространстве, во времени и по силе. При этом положения частей тела, направления и амплитуды движений (как и общий их путь) составляют так называемые пространственные отношения движений: скорость, одновременность, последовательность и темп – их временные отношения; распределение движений по силе – силовые отношения движений. Кроме рассмотренных сторон движений, очень важно еще разбираться и в более сложном явлении – их ритме.

Ритм движений. Под ритмом движений следует понимать упорядоченное, строго согласованное распределение во времени характерных моментов движений или повторяющихся целостных сочетаний движений. Такое ритмичное построение движений обеспечивает более целесообразное и экономное решение той или иной двигательной задачи.

Так, в прыжке в высоту с разбега ритм будет определяться тем, как распределены в пространстве и во времени шаги разбега (главным образом по их длине и скорости), в какой момент и с какой энергией производятся толчок и решающие движения отдельными частями тела во время перехода через планку, а также в момент приземления. В двухшажном одновременном ходе на лыжах ритм будет обусловлен порядком и особенностями сочетания двух скользящих шагов, энергичного отталкивания одновременно обеими палками и последующего скольжения на двух лыжах, а также частотой повторения (темпом) каждой такой рабочей фазы в продолжение бега.

Наиболее существенным в ритме движений является целесообразная группировка и распределение во времени и в пространстве различно акцентированных моментов усилий и активного отдыха. При этом обычно имеет место сильно акцентированный момент (например, в приведенном выше лыжном ходе – одновременное отталкивание обеими палками после скользящих шагов), вокруг которого и группируются другие, менее акцентированные и совсем слабо выраженные, силовые моменты.

Ритм движений нельзя рассматривать как что-то раз и навсегда данное для тех или других видов упражнений. Он должен изменяться в зависимости от задач деятельности, условий ее осуществления и конкретных особенностей самих занимающихся. Внешний ритм движений является, по существу, выражением согласованной деятельности всех систем организма (в первую очередь нервной, мышечной и внутренних органов).

В теории и практике физического воспитания имеется, кроме рассмотренных, и ряд других понятий, относящихся к форме (технике) движений.

Основа техники движений представляет собою совокупность определяющих, наиболее типичных моментов техники. Каждый типичный вид движений или действий (например, определенный прыжок – в длину, в высоту, в глубину, опорный и т.п.) имеет свою характерную основу, обусловленную в

первую очередь двигательной задачей, внешними условиями действий и биомеханическими закономерностями движений.

Основа техники является для любого исполнителя обязательной частью структуры движений. Например, в опорном прыжке согнув ноги это будет: относительно небольшой ускоряющийся разбег, отталкивание одновременно двумя ногами от почвы (пола, мостика), быстро следующее за этим касание ладонями снаряда и отталкивание от него руками, «группировка» в момент перехода тела через снаряд и приземление на обе ноги.

Знание основы техники движения является ключом к овладению ею в целом. Так, студент не научится правильному опорному прыжку, если он будет касаться снаряда руками раньше, чем оттолкнется ногами, или если он не будет, хотя бы слегка, отталкиваться руками. Поэтому на первом этапе обучения новому движению наибольшее внимание уделяется овладению его основой.

Основным звеном техники движений называется одна из составных частей основного механизма, являющаяся решающей для данного движения при данных условиях его выполнения (например, определенный толчок ногами в прыжке и т.п.). Чаще всего именно с основным звеном техники связан наиболее акцентированный силовой момент ритма движения. При обучении основе техники начинают, как правило, с освоения основного звена движений. Обычно приходится уделять ему наибольшее внимание.

Детали техники представляют собой более или менее второстепенные элементы формы движений. Они могут в довольно широких пределах видоизменяться в зависимости от конкретных особенностей занимающихся и условий изучения или применения данных движений.

При выполнении опорного прыжка, например, разбег может быть большим или меньшим в зависимости от места отталкивания (ближе к снаряду или дальше от него), длины самого снаряда, намеченного места касания его руками и других условий; переход через снаряд может выполняться при более или же менее наклонном положении тела и с быстрой или же с несколько отсроченной группировкой, в зависимости от длины снаряда, достигнутого при разбеге ускорения, степени овладения группировкой, наличия должной уверенности в себе и смелости и т.п.

Индивидуальная техника является конечной формой овладения движением, в наибольшей мере приспособленной к индивидуальным особенностям и возможностям исполнителя. Поэтому она при всех равных условиях (при соответствии задаче действий, условиям их осуществления) является наиболее совершенной. Индивидуальная техника создается главным образом за счет видоизменения различных деталей движения. Основа движения при этом остается либо неизменной, либо затрагивается несущественно.

Классификация физических упражнений

Под классификацией физических упражнений понимается распределение их по существенным в каком-либо отношении признакам сходства и различия на последовательно соподчиненные группы – классы, роды, виды, подвиды, разновидности, варианты.

Например, по признакам принадлежности к одной из основных форм физического воспитания (к гимнастике, спорту, играм, туризму) выделяется

класс гимнастических упражнений. Далее, в зависимости от того, для какой, к примеру, гимнастики (основной, художественной и т.д.) характерны те или другие гимнастические упражнения, они распределяются на виды (упражнения основной гимнастики, упражнения художественной гимнастики и т.д.).

Материал упражнений определенного рода (например, основной гимнастики), в свою очередь, уже по другим признакам подразделяется на виды: построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.д. В пределах каждого вида, если он достаточно обширен, упражнения по новым уже признакам подразделяются на подвиды (например, прыжки – на прыжки в глубину, в высоту, в длину), которые далее распределяются на разновидности (с места, с разбега) и, наконец, различные варианты (например, прыжки в длину с разбега – на прыжки шагом, согнув ноги и др.).

Количество классификационных групп зависит от обширности и разнообразия. Признаки же, по которым производится распределение упражнений по классификационным группам, выбираются с учетом или какого-либо назначения упражнений, или же исходя из особенностей формы движений и их зависимости от условий выполнения.

Так, например, упражнения подразделяются на два подвида:

- а) упражнения с образовательной направленностью;
- б) упражнения по преимуществу с гигиенической направленностью.

Последние, в свою очередь, подразделяются, например, по анатомическим признакам на упражнения, служащие преимущественно:

- а) развитию скелетной мускулатуры;
- б) развитию органов дыхания и кровообращения

Далее упражнения для скелетной мускулатуры подразделяются, тоже по анатомическим признакам, на упражнения для мышц плечевого пояса и рук, мышц спины, мышц брюшного пресса, мышц нижних конечностей.

Наконец, в каждой из этих групп целесообразно еще подразделить упражнения по функциональным признакам на:

- а) упражнения силового характера,
- б) упражнения на растягивание,
- в) упражнения на расслабление.

Что касается подвида упражнений с образовательной по преимуществу направленностью, то при дальнейшем его делении руководствуются еще более разнообразными признаками: задачами их применения, формой движений, используемыми предметами и снарядами, анатомическими признаками и др. Иногда (особенно в спортивной тренировке) выделяется подвид упражнений с воспитательной направленностью на развитие двигательных качеств, в котором дальнейшая классификация осуществляется преимущественно по развиваемому качеству: упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития выносливости.

Хорошо продуманная классификация физических упражнений имеет большое значение не только в науке, но и в практике физического воспитания. Она помогает лучше ориентироваться в огромном разнообразии исторически сложившихся и вновь создаваемых физических упражнений, выбирать из этого

запаса необходимый для данной учебно-воспитательной работы материал, правильно систематизировать, т.е. объединять, отобранный материал в соответствии с намеченными целями и успешно применять его на занятиях.

Поэтому особенно большое значение имеет хорошая, правильная классификация материала физических упражнений в официальных учебных планах и программах физического воспитания.

3.2. Гигиенические условия и естественные силы природы

Использование физических упражнений в целях всестороннего физического развития, укрепления здоровья и повышения работоспособности людей связано с тщательным учетом всех условий их материальной и духовной жизни. При этом особое внимание должно уделяться труду, как одному из основных факторов развития и совершенствования личности студентов.

Большое значение в физическом воспитании имеет целесообразное сочетание физических упражнений с различными гигиеническими факторами. Гигиенические факторы принято подразделять на две основные группы: гигиенические условия и естественные силы природы.

Гигиенические условия – режим повседневной деятельности, отдыха и сна, условия внешней среды, питание, уход за телом и др. – могут быть использованы специально, вне зависимости от занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями учет и создание необходимых гигиенических условий являются совершенно обязательными, так как этим усиливается положительное влияние физических упражнений на организм, предупреждаются некоторые неблагоприятные влияния и улучшаются практические достижения. Наибольший успех обеспечивает строгое соблюдение гигиенических требований во всей повседневной жизни человека. Поэтому одной из важных задач организованного процесса физического воспитания является привитие занимающимся основных гигиенических навыков и вооружение их знаниями и умениями, необходимыми для самостоятельной организации гигиенических условий своей жизни.

Естественные силы природы – солнечные лучи, воздух и вода – используются также в целях укрепления здоровья и закаливания организма. Обычно это осуществляется в виде воздушных и солнечных ванн и плавания. В процессе физического воспитания все эти формы применения естественных сил природы используются как в сочетании с занятиями физическими упражнениями, так и отдельно, в виде специальных процедур.

Большую роль в обеспечении надлежащих гигиенических условий физического воспитания играет материально-техническая база: стадионы, гимнастические залы, водные станции, лыжные базы, игровые площадки, катки и т.п., а также специальное оборудование мест для занятий, спортивный инвентарь и др. От особенностей мест занятий, оборудования и инвентаря во многом зависят не только гигиенические результаты занятий физическими упражнениями, но и удобства учебной работы, возможность овладения наиболее совершенной техникой движений и успешного воспитания качеств,

необходимых для достижения высоких практических результатов, в частности и спортивных.

4. ИГРЫ, ГИМНАСТИКА, СПОРТ И ТУРИЗМ

В системе физического воспитания широко используются различные виды игр, гимнастики, спорта и туризма. Они применяются во взаимной связи для решения конкретных задач физического воспитания тех или иных контингентов занимающихся.

Игру, гимнастику, спорт и туризм принято рассматривать как относительно самостоятельные средства и методы физического воспитания, обладающие специфическими особенностями. Они возникли и сформировались под влиянием изменявшихся условий и потребностей общественной жизни, в связи с развитием физического воспитания (2).

Как игра, так и гимнастика, спорт и туризм включают в себя многочисленные и разнообразные физические упражнения. Наряду с решением общих задач физического воспитания они вместе с тем имеют и свои, отличающиеся друг от друга, специфические задачи и вытекающие отсюда особенности в физических упражнениях и методах их применения. В этом и заключается их относительная самостоятельность. В процессе физического воспитания игра, гимнастика, спорт и туризм применяются в определенной взаимосвязи и сочетании.

Для того чтобы лучшим образом уяснить вопрос о роли и месте игры, гимнастики, спорта и туризма в различных звеньях системы физического воспитания, следует раньше всего выяснить их особенности.

4.1. Игры

Игра представляет собой особый вид деятельности человека. Она возникла из труда и на протяжении всей истории общества непрерывно развивалась, поскольку изменялся и совершенствовался труд, а вместе с ним и сам человек.

Ребенок начинает играть раньше, чем становится способным к труду. Существенное влияние на развитие игры оказывали военное дело и быт людей.

Возникнув в глубокой древности, игра служила целям воспитания подрастающих поколений к трудовой жизни, являлась средством отдыха и развлечений детей и взрослых. У каждого народа складывались свои игры, передававшиеся и совершенствовавшиеся из поколения в поколение.

Игры, в содержание которых входят различные двигательные действия, широко применялись и применяются в практике физического воспитания у всех народов для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости, совершенствования жизненно важных умений и навыков и для воспитания ценных моральных и волевых качеств (5).

Исключительно велико разнообразие игр. Культивируемые на протяжении многих веков игры отражали труд и быт различных народностей РФ. Многие из

них сохранились до наших дней и в прежнем или измененном виде успешно используются в физическом воспитании. В последние годы возникло много новых игр, отражающих коренные изменения в системе физической культуры.

Большое распространение получили спортивные игры. Ими занимаются миллионы молодых людей и взрослых.

Характерные особенности игры

Наиболее существенными особенностями игр, применяемых в процессе физического воспитания, будут следующие.

1. Взаимовыручка. Большинство игр, применяемых в физическом воспитании, являются массовыми, где каждый игрок согласовывает свои действия с действиями своих партнеров. Различные обязанности, налагаемые игрой на отдельных участников, обязывают их к постоянному сотрудничеству для достижения общей цели. Эта черта, присущая большинству игр, имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинить свои действия интересам команды.

2. Соревновательный характер игровой деятельности. В процессе игры возникает соревнование между ее участниками в лучшем выполнении своих задач. Стремление превзойти своих партнеров или противников в быстроте действий, проворстве, изворотливости, меткости бросков, ударов по мячу, в единоборстве — все это в высокой мере выявляет и совершенствует полезные навыки и ценные качества у занимающихся. В зависимости от вида игры соревнование может происходить между отдельными ее участниками или между командами.

3. Комплексный характер воздействий на функции организма, на проявления двигательных волевых, интеллектуальных и моральных качеств. Почти любая игра вовлекает в активную работу все основные группы мышц и внутренние органы. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности двигательная деятельность оказывают общее комплексное воздействие на формирование и совершенствование умений и навыков, на развитие силы, ловкости, быстроты и выносливости.

В процессе игры трудно осуществить избирательное воздействие на те или иные группы мышц, на развитие того или иного двигательного качества. Для этих целей используют соответствующие гимнастические упражнения.

4. Непрерывность и внезапность изменений обстановки игры. Действия играющих протекают в постоянно изменяющихся условиях. Часто игровая обстановка меняется внезапно и быстро, особенно в командных играх. Любая игра каждый раз складывается несколько по-иному. Иногда в ходе игры создаются почти неповторимые положения. Все это приучает играющих постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро.

5. Большая самостоятельность действий. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности действий участников игры. Каждый играющий должен на протяжении всей игры не только самостоятельно определять, какие действия

ему необходимо выполнять, но и самостоятельно решать, когда и каким способом действовать, с учетом изменяющейся игровой обстановки. Это имеет большое значение для воспитания самостоятельности и творческой активности занимающихся. Самостоятельность действий участников игры ограничена лишь необходимостью соблюдения ее правил и интересами команды.

6. Высокая эмоциональность игровой деятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или поражение – все это вызывает проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на деятельность играющих. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса в игре. Чрезвычайно важно, чтобы играющие приучились сдерживать внешние проявления эмоций и не теряли контроля за своими действиями, в случае успеха – не ослабляли борьбы, а при неудаче – не падали духом.

7. Сложность регулирования физической нагрузки. Увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменчивая обстановка, различные функции игроков и большая самостоятельность действий не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку играющих. Это относится как к регулированию нагрузки на отдельные органы, так и к регулированию общей нагрузки (6). Особенно затрудняется возможность индивидуализации нагрузки. Уменьшение или увеличение физической нагрузки в игре осуществляется главным образом изменением продолжительности игры, размеров игровой площадки, изменением правил и др.

Перечисленные особенности игры являются общими для всех игр, применяемых в физическом воспитании. Однако в одних играх все они будут выражены более полно и ярко, в других – значительно слабей. В играх детей дошкольного возраста, например, далеко не во всех будут заметно представлены соревновательные моменты, в то время как в спортивных играх они будут ярко выражены.

Группировка игр

Игры, применяемые в физическом воспитании, включают в себя различные действия, развивающие двигательные умения и навыки, а также такие качества, как силу, ловкость, быстроту, выносливость, смелость, решительность и др. Эти игры подразделяются на следующие группы:

1. Имитационные (сюжетные) игры.
2. Элементарно-спортивные игры.
3. Спортивные игры.

Имитационные игры. К этой группе игр относятся такие, которые наиболее непосредственно отражают явления окружающей жизни. Дети, участвующие в игре, подражают действиям людей в труде, на войне, в быту и т.п. Участники имитационных игр воспроизводят также явления из жизни природы. Различают творческие игры и игры, обусловленные правилами.

Творческие игры создаются самими детьми. Их сюжет, особенности игровых действий и ролей, выполняемых играющими, не являются постоянными и зависят от желаний участников игр. В этих играх развивается творческая инициатива и самостоятельность действий детей. В процессе игры

они совершенствуют свои двигательные умения и навыки, развивают силу, ловкость и быстроту действий. Вступая в различные взаимоотношения, дети приучаются действовать в коллективе, соблюдать установленные ими же требования к действиям, распределение ролей и т.п.

Для обусловленных правилами игр типичны постоянство и устойчивость сюжета, структура игры и организации. Действия игроков обусловлены определенными правилами, которые могут изменяться с согласия играющих или по указанию руководителя. Эти игры обычно организуются педагогом. С учетом возрастных особенностей детей педагог использует разнообразные игры, включающие такие действия, как бег, прыжки, лазание, метания и др. Игры постепенно усложняются, а нагрузка в них увеличивается. В связи с большим проявлением элементов соревнования и высокой эмоциональностью очень важно строго следить за соблюдением правил игры, воспитывать честность, правдивость, чувство ответственности за свои действия.

Имитационные игры, как творческие, так и обусловленные правилами, широко применяются в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Некоторые из обусловленных правилами имитационных игр целесообразно использовать в занятиях по физическому воспитанию с детьми младшего школьного возраста.

Подвижные игры. В этих играх находит более яркое отражение соревновательная борьба участников в беге, прыжках, метаниях и других действиях. Содержание и правила этих игр относительно постоянны. Большое значение приобретают строгость соблюдения правил и объективность судейства. В таких играх используются разнообразные двигательные действия, развивающие ловкость, быстроту, решительность, инициативу, находчивость и другие качества, и совершенствующие различные навыки и умения.

Подвижные игры подразделяются на некомандные, переходные к командным и командные.

Некомандные игры. В этих играх каждый участник играет сам за себя, в зависимости от порученной ему роли; в них нет единой цели для всех играющих. Наличие соревнования в лучшем выполнении различных игровых задач требует особого внимания к соблюдению играющими правил, к их дисциплине.

Переходные к командным игры. Эти игры предъявляют более повышенные требования к играющим. Хотя участники и не подразделяются на равные по численности команды, но уже имеются противоположные стороны, которые соревнуются в лучшем выполнении своих задач. Участники, действующие с той или иной стороны, стремятся помогать друг другу, выручать плененного товарища, привлечь внимание противника на себя с риском самому быть плененным, но выручить товарища.

Командные игры. Все играющие делятся на равные по численности команды, действующие одна против другой в равных условиях. Игроки стремятся достичь победы для своей команды в соревновательной борьбе за лучший результат. Эти игры чрезвычайно ценны в воспитательном отношении, так как действия во имя общей цели приучают играющих подчинять личные

интересы командным, повышают ответственность за свои действия, воспитывают дух сотрудничества, взаимовыручки и самопожертвования.

Подвижные игры широко используются в физическом воспитании детей школьного возраста, молодежи и взрослых. Некоторые виды этих игр применяются в качестве подготовительных в учебно-тренировочной работе по спортивным играм, способствуют овладению отдельными элементами техники и тактики спортивных игр.

Спортивные игры представляют собой высшую ступень развития некоторых подвижных игр и включают в себя все существенные черты спорта. Занятия спортивными играми связаны со специализацией в отдельных видах игр и функциях игроков. Для спортивных игр характерна установка команд (и каждого игрока) на достижение высокого уровня совершенства, мастерства в избранной игре и возможно высоких мест в специально организованной системе соревнований. Такая направленность спортивных игр определяет необходимость относительно постоянного состава команд, разделения ролей играющих, а также постоянных и общеобязательных официальных правил.

Спортивные игры являются ценным средством физического воспитания. Занятия ими развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость, совершенствуют двигательные умения и навыки, воспитывают моральные и волевые качества. Большинство спортивных игр носит атлетический характер и требует высокого уровня физической подготовленности. Обучение технике и тактике игры осуществляется в процессе спортивной тренировки.

4.2. Гимнастика

Гимнастика, сложившаяся за последние два столетия, получила наиболее разностороннее и полное развитие в современных условиях (1).

Она занимает важное место в системе физического воспитания, что обусловлено ее большой ценностью в решении задач всестороннего физического воспитания студентов.

Гимнастика использует богатейший арсенал разнообразных упражнений и приемов их выполнения для решения как общих, так и специальных задач в физическом воспитании различных контингентов занимающихся.

Характерные особенности гимнастики

1. Применение системы разнообразных простых и сложных физических упражнений, предназначенных для развития как отдельных групп мышц, так и для комплексного воздействия на весь двигательный аппарат. В гимнастике широко используются упражнения для овладения наиболее общими основами всех движений.

2. Отвлеченный, аналитический характер большого количества упражнений. В гимнастике используются в качестве упражнений не только целостные двигательные действия, взятые из процесса труда, боевой деятельности и быта, но и специально созданные движения, которые носят отвлеченный, аналитический характер, т.е. представляют собой лишь отдельные элементы встречающихся в жизни действий. Такие элементарные

движения применяются в отдельности и в различных сочетаниях сообразно конкретным педагогическим задачам.

3. Возможность избирательного воздействия на организм студентов. Гимнастика тем и отличается от игры, спорта и туризма, что в процессе занятий ею можно с помощью различных упражнений оказывать избирательное воздействие на те или иные группы мышц или суставы, на освоение отдельных сторон движений, на преимущественное развитие того или иного двигательного качества и тем самым способствовать как исправлению (в возможной степени) физических недостатков, так и разностороннему физическому развитию занимающихся.

4. Точное выполнение установленной формы упражнений. Эффективность большинства упражнений зависит от точного их выполнения. Указанные преподавателем исходное положение, направление, амплитуда, скорость, темп и ритм движений должны строго соблюдаться всеми занимающимися. Только в этом случае может быть достигнут ожидаемый положительный результат воздействия упражнения на те или иные группы мышц, на координацию движений, улучшение осанки и т. п.

5. Благоприятные возможности для относительно точной дозировки физической нагрузки. Строгое соблюдение формы движений, избирательный характер воздействия упражнений, большое разнообразие различных по сложности упражнений и другое позволяют педагогу при составлении планов и конспектов занятий довольно точно предвидеть и планировать физическую нагрузку студентов (8). В ходе занятий сравнительно легко осуществлять дозировку нагрузки с учетом состояния занимающихся, степени их подготовленности и другого, соответственно регулируя интенсивность и продолжительность упражнений.

6. Возможность широкого использования музыки. Музыкальное сопровождение выполнения гимнастических упражнений способствует их большей эффективности, повышает эмоциональность и активность занимающихся. Применение музыки содействует воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, развивает чувство ритма, способствует большей выразительности движений.

Указанные выше черты гимнастики позволяют ее широко использовать в физическом воспитании всех людей, как здоровых, так и больных, как детей, так и лиц пожилого возраста.

Виды гимнастики

В практике физического воспитания получили развитие различные виды гимнастики. К ним относятся:

1. Основная гимнастика (с ее разновидностью – гигиенической гимнастикой).
2. Спортивная гимнастика (спортивная, акробатика и художественная).
3. Вспомогательная гимнастика (производственная, лечебная, спортивно-вспомогательная).

Основная гимнастика является самым характерным, наиболее богатым и разнообразным по содержанию видом гимнастики. Она направлена на обеспечение широкой общей физической подготовки ко всякой двигательной

деятельности. Главное значение основной гимнастики состоит в вооружении занимающихся основами техники движений, в обеспечении их общего физического развития и укрепления организма в овладении основными двигательными навыками, развитии двигательных качеств и на этой основе повышении общей работоспособности студентов. Занятия основной гимнастикой создают базу для дальнейшего физического совершенствования, осуществляемого путем занятий физической культурой, спортом, играми и туризмом. В ней широко используются разнообразные упражнения: строевые, порядковые, общеразвивающие, вольные, ходьба, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, лазание, на снарядах и со снарядами. Основная гимнастика составляет существенную часть физического воспитания детей дошкольного и особенно школьного возраста. Значительное место занимает она и в физическом воспитании взрослых.

Гигиеническая гимнастика – разновидность основной гимнастики. Она направлена на укрепление здоровья и общее физическое развитие занимающихся, на повышение их работоспособности. Гигиеническая гимнастика применяется утром, в течение дня или вечером и проводится индивидуально или в групповой форме. Целесообразно проводить ее на воздухе.

Спортивная гимнастика направлена на достижение мастерства в исполнении сложных гимнастических упражнений. Основными упражнениями являются вольные упражнения, упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, бревне и прыжки. В спортивную гимнастику включаются также элементы акробатики и художественной гимнастики.

Занятия спортивной гимнастикой обеспечивают гармоническое развитие двигательного аппарата, высокую координацию движений, развитие двигательных качеств, особенно силы, ловкости, быстроты и специальной выносливости.

Акробатика. Как и спортивная гимнастика, акробатика направлена на достижение мастерства в исполнении сложных упражнений, в систему которых входят упражнения с вращением (перекаты, кувырки, перевороты, сальто и др.); равновесие (стойки, стояния и поддержки, парные и групповые упражнения в равновесии, пирамиды и др.); упражнения на снарядах (трамплины, подкидная доска, подкидная сетка и др.). Занятия акробатикой, как и спортивной гимнастикой, развивают силу, ловкость, быстроту и высокое искусство владения своим двигательным аппаратом, хорошо тренируют органы равновесия.

Художественная гимнастика. Ее задача – достижение разностороннего физического развития и совершенствование в мастерстве исполнения движений. Она имеет соревновательную направленность. Органическая связь движений с музыкой способствует высокой координации и выразительности движений. Художественная гимнастика применяется в физическом воспитании женщин как одно из основных средств.

Как видно из изложенного, характерным для всех видов спортивной гимнастики является направленность на достижение возможно высокого совершенства, мастерства в исполнении определенных видов физических упражнений.

Осуществление такой установки связано со специализацией в избранных видах физических упражнений и регулярных выступлениях в соревнованиях. Специализация в отдельных видах спортивной гимнастики, как и в других видах спорта, должна осуществляться на базе всесторонней физической подготовки. В этих целях должны широко использоваться в учебно-тренировочном процессе упражнения основной гимнастики и отдельных видов спорта (легкой атлетики, катания на коньках, ходьбы на лыжах, плавания и др.).

Производственная гимнастика. Задача производственной гимнастики – повысить производительность труда и улучшить здоровье трудящихся. Проводимая перед началом работы, она сокращает период вработываемости и этим способствует повышению производительности труда. Применяемая в перерывах рабочего дня, она служит активным отдыхом, ускоряет восстановление работоспособности.

Лечебная гимнастика. Ее задача – восстановить здоровье и трудоспособность людей. Как часть общего комплекса мероприятий по лечебной физической культуре, она широко используется при различных заболеваниях, особенно при восстановлении функций двигательного аппарата и других органов и: исправлении недостатков телосложения.

Спортивно-вспомогательная гимнастика. Этот вид гимнастики используется для обеспечения высокого уровня достижений спортсменов. Кроме занятий основными видами упражнений, являющимися предметом специализации, спортсмены применяют в процессе учебно-тренировочной работы определенную систему гимнастических упражнений с задачей общей и специальной физической подготовки, развития необходимых двигательных качеств и совершенствования в отдельных движениях.

4.3. Спорт

Спорт представляет собой специфическое общественное явление. Его истоками являются проводившиеся на протяжении многих веков соревнования людей в разнообразных видах прикладных действий, требовавших проявления силы, ловкости, быстроты, выносливости, смелости, настойчивости и других качеств, необходимых в трудовой жизни.

Наиболее широкое развитие спорта, как об этом говорилось в первой главе, произошло в конце XIX и в начале XX века. В конце XIX столетия возрождаются олимпийские игры, создаются национальные и международные спортивные объединения, значительно возрастает роль спорта в общественной жизни.

Общественная роль спорта в современный период

Прежде всего необходимо указать на важное значение спорта как средства и метода физического воспитания. Поскольку результатом занятий спортом является укрепление здоровья, высокий уровень физической подготовленности и развитие волевых качеств, то благодаря этому спорт становится важнейшим средством подготовки студентов к трудовой деятельности и к военной службе, одним из средств отдыха и развлечения в свободное от работы время.

Однако спорт, как и физическое воспитание в целом, используется по-разному.

Спорт не самоцель, а средство воспитания всесторонне развитых людей, способных творчески и с большой энергией трудиться. Спортсмены воспитываются в духе патриотизма, гуманизма и либерализма.

Спорт достиг большого развития. Различными его видами занимаются многие миллионы молодежи и взрослых. С каждым годом увеличивается численность спортивных федераций и организаций, повышается мастерство спортсменов.

Спорт занял ведущее место на международной арене. Известные спортсмены являются лидерами детей и молодежи, участвуют в благотворительных акциях.

Благодаря интернету, многие известные спортсмены не просто узнаваемы. Они ведут активную общественную жизнь, являясь образцом и стимулом для многих.

В связи с постоянным увеличением количества спортивных объектов, улучшением их оснащённости, расширением сети спортивных сооружений физическая культура с каждым годом все глубже проникает в нашу жизнь. Ее общественное значение будет постоянно возрастать.

Эти положительные стороны спорта обусловлены большой и полезной работой многих прогрессивных деятелей из числа организаторов, тренеров, ученых, которые искренне стремятся поставить спорт на службу интересам прогресса. Сама природа общества не дает простора для развертывания всех возможностей, которыми обладает спорт.

Нельзя не отметить большую роль спорта в установлении и развитии связей между народами различных стран, имеющую в современный период жизни общества исключительно важное значение. Между спортсменами различных стран, встречающихся на международных соревнованиях, устанавливаются тесные контакты и взаимопонимание. Идеи мира и дружбы народов пробивают себе дорогу в умы и сердца спортсменов различных стран.

Этому способствует развитие интернета и отсутствие языкового барьера между спортсменами. Существенно облегчает общение большая работа, проделанная различными Федерациями (разработка международной терминологии, утверждение общепринятых правил по данному виду спорта, календарь спортивных соревнований на определенный период времени, этики спортсмена, Фэйр-плэй – честная игра).

Спорт как средство и метод физического воспитания.

Характерные особенности спортивной деятельности

В системе физического воспитания спорт используется в единстве с другими средствами и методами.

Спорт направлен на достижение занимающимися высоких результатов в отдельных видах физических упражнений на основе всестороннего физического воспитания и подготовки к профессиональному труду.

Для того чтобы достичь высоких результатов в избранном виде спорта, нужно быть всесторонне физически развитым, обладать сильной волей,

трудолюбием, знаниями в области физической культуры и этики в спорте. Поэтому спортивное совершенствование осуществляется на базе общей физической подготовки, использования в занятиях основных упражнений других видов спорта, гимнастики, игр и ОФП. Благодаря такому всестороннему характеру занятий спорт является весьма ценным средством и методом физического воспитания.

Основными особенностями спортивной деятельности будут:

1. Соревновательная направленность занятий. Спорт без соревнований не существует. Если человек в часы досуга ходит на лыжах, катается на коньках, плавает во время купания, это еще не означает того, что он занимается соответствующим видом спорта – лыжным, конькобежным или плавательным. Но если он тренируется в этих видах упражнений, готовит себя к соревнованиям и участвует в них, тогда можно утверждать, что он занимается спортом. Соревновательная направленность в занятиях физическими упражнениями – важная отличительная особенность спорта.

Каждый занимающийся тем или иным видом спорта стремится достичь в соревнованиях победы над другими участниками, показать более высокие результаты. Такая целеустремленность придает занятиям физическими упражнениями характер систематической и регулярной подготовки к соревнованиям, обязывает вести разностороннюю работу, необходимую для овладения спортивным мастерством.

Спортивная борьба приучает к преодолению трудностей и препятствий, воспитывает сильный, волевой характер человека.

2. Специализация в отдельных видах упражнений и спорта. Стремление достичь победы в соревнованиях, показать высокие спортивные результаты закономерно ведет к специализации не только в отдельных видах спорта, но и к специализации даже в отдельных видах упражнений. При современном высоком уровне мастерства спортсменов уже невозможно без специализации достичь успехов.

Сущность спортивной специализации состоит в том, что спортсмен преимущественно совершенствуется в том виде спорта, который он избирает для участия в соревнованиях. Это совершенствование заключается в мастерском овладении техникой и тактикой данного вида спорта, высоком развитии тех двигательных и волевых качеств, которые являются решающими для успеха в соревнованиях, а также в углублении своих знаний об избранном виде спорта.

Очень важно осуществить правильный выбор специализации, чтобы личные интересы и желания совпадали с индивидуальными способностями спортсмена, так как это обеспечит успех в занятиях спортом и удовлетворенность ими.

Спортсмен, специализируясь, достигает успеха лишь на базе всесторонней физической подготовки. Начинать работу по специализации без предварительной всесторонней подготовки не только не разумно, но и вредно. И в самом процессе специализированной спортивной подготовки всегда следует широко использовать средства общей физической подготовки. Чем

выше результаты спортсмена, чем выше его спортивный разряд, тем выше должен быть уровень его всесторонней физической подготовки.

3. Проявление больших физических и волевых усилий. Только борьба за высокие достижения и победу в соревнованиях может создать условия для проявления больших физических и волевых усилий, а следовательно, и для развития соответствующих качеств спортсмена. Эти большие, доходящие до возможных пределов физические и волевые усилия проявляются не только во время соревнования, но и в процессе тренировочных занятий. Поэтому спорт имеет исключительно важное значение в достижении высокого уровня развития двигательных и волевых качеств занимающихся.

4. Комплексный характер воздействия спортивных упражнений. В выполнении спортивных упражнений участвуют почти все основные группы мышц; одни из них с большей активностью, другие с меньшей. При выполнении спортивных упражнений невозможно осуществить избирательное воздействие на развитие тех или иных групп мышц, поэтому в необходимых случаях прибегают к специальным гимнастическим упражнениям.

5. Индивидуализированная форма движений. Стремление к высоким результатам требует совершенствования техники выполняемых действий. Наиболее рациональная, эффективная техника спортивных упражнений достигается путем творческого подхода к овладению наиболее совершенной формой движений (амплитуда, направление движений, скорость, темп и другие элементы), соответствующей индивидуальным особенностям спортсмена.

6. Невозможность точного учета и дозировки физической нагрузки в соревнованиях. В связи с этой особенностью спорта к участию в соревнованиях можно допускать лишь вполне здоровых и подготовленных участников, чтобы высокие нагрузки не вызывали вредных последствий.

7. Строгое соблюдение гигиенического режима особенно необходимо в спортивной деятельности. Нарушение режима непосредственно отражается на спортивных результатах и здоровье спортсмена. Чтобы достичь высоких результатов, победить в соревнованиях, необходимо неукоснительно соблюдать установленный гигиенический режим. В этом отношении спорт чрезвычайно ценен, так как целеустремленные занятия им способствуют правильному образу жизни, побуждают к отказу от курения, употребления алкоголя и других вредных привычек.

Приведенные характерные черты спорта показывают его большую ценность для решения многих задач физического воспитания. Вместе с тем следует всегда помнить о том, что допускать к спортивной специализации можно лишь тех лиц, которые вполне здоровы и достаточно подготовлены к большим физическим нагрузкам, к соревновательной борьбе. Начинающие занятия спортом должны предварительно получить общую физическую подготовку и лишь на этой основе переходить к совершенствованию в избранных видах спорта.

Единая спортивная классификация

Цель – способствовать массовому развитию спорта в стране, стимулировать повышение качества учебно-спортивной и воспитательной работы в

физкультурных организациях, выдвижение новых квалифицированных спортивных кадров и непрерывный рост достижений спортсменов.

Положение о спортивной классификации определяет количество и наименования спортивных разрядов и званий, устанавливает нормы и требования к ним, а также порядок присвоения званий и разрядов.

Действующая спортивная классификация устанавливает следующие звания и разряды: мастер спорта; кандидат в мастера спорта, спортсмен 1, 2, 3-го разрядов детского, взрослого и юношеского разрядов.

Разрядные требования по всем видам спорта утверждаются Федерациями на каждые четыре года.

Спортивные разряды и звания присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования и сдавшим нормы соответствующих ступеней комплекса ГТО.

Новым требованием, впервые введенным в классификацию, является установление минимума соревнований, в которых спортсмен должен участвовать в течение года. Кроме того, введены нормативы по технике по всем видам спортивных игр, борьбе и боксу.

Действующая спортивная классификация охватывает все виды спорта.

Поскольку не все спортсмены, а лишь ограниченное число их может стать победителями соревнований, чемпионами или рекордсменами своего вида спорта, то естественно, что необходимы определенные стимулы в спортивной тренировке и участии в соревнованиях для основной массы спортсменов.

Одним из важных стимулов является получение спортивного разряда, соответствующего достигнутому уровню подготовленности. Возможность получения начального и последующего спортивного разряда является для каждого спортсмена ближайшей целью и перспективой дальнейшего спортивного совершенствования.

Проведение соревнований для спортсменов с учетом их разрядности создает относительное равенство условий спортивной борьбы и достижения победы.

Такие соревнования, в которых участвуют спортсмены одного или двух смежных разрядов, стали проводиться систематически.

Введение Единой спортивной классификации дало возможность учитывать не только количественный состав занимающихся различными видами спорта, но и качество, уровень их подготовленности. Это обстоятельство дало возможность всем руководящим органам физкультурного движения более конкретно руководить развитием спорта, подтягивать отстающие его виды, точнее планировать календари спортивных мероприятий, подготовку кадров тренеров и судей и материально-техническое оснащение спортивных организаций.

Количественные показатели подготовки спортсменов разных разрядов по видам спорта являются критерием оценки и программой работы физкультурных организаций.

Единая спортивная классификация постоянно совершенствуется в соответствии с потребностями спорта и ростом спортивных показателей в нашей стране.

Система спортивных соревнований и поощрений спортсменов

С развитием физкультурного движения в нашей стране сложилась стройная система спортивных соревнований, направленная на массовое вовлечение трудящихся в область физической культуры, развитие его отдельных видов, повышение мастерства спортсменов, на успешное решение задач физического воспитания.

В нашей стране спортивные соревнования носят массовый характер. Программы, системы нормативов, применяемые формы, популяризация среди населения и другие вопросы разрабатываются всегда с учетом привлечения максимального количества участников в проводимых спортивных соревнованиях.

Ступенчатость и последовательность проведения спортивных соревнований являются характерными сторонами нашей системы. Большинство соревнований всех звеньев физкультурного движения последовательно проходит ряд ступеней: первенства коллектива физической культуры города, района, области, республики и завершаются первенством. Причем сложность программ и спортивное мастерство участников последовательно повышаются от ступени к ступени. Такая ступенчатость и последовательность обеспечивают участие в спортивных соревнованиях всех занимающихся и стимулируют рост их спортивного мастерства.

Спортивные соревнования строго планируются. Плановость – характерный показатель нашей системы. Она заключается в обязательной разработке календарных планов спортивных мероприятий всеми физкультурными организациями. Исходным документом планирования являются перспективные и годовые календарные планы, на основе которых составляются соответствующие планы в республиках, краях, областях, районах, городах и коллективах физической культуры. Таким образом устанавливается четкая, стройная система проведения соревнований, отражающая единые требования развития спорта в стране.

За последние годы в стране установилось круглогодичное проведение соревнований; систематическое проведение их в течение года в низовых коллективах, городах, районах путем применения более разнообразных систем розыгрыша (по турам, круговой), что способствует улучшению всей учебно-спортивной работы, подготовке квалифицированных спортсменов.

Значительное место в спортивных соревнованиях нашей страны занимают комплексные соревнования. Большое количество соревнований проводятся по целому комплексу видов спорта. Спартакиады, многоборья и другие соревнования очень широко распространены во всех физкультурных организациях. Спартакиады начинаются в коллективах физической культуры, проходят все ступени и кончаются праздником (фестивалем).

У нас утвердилось проведение Спартакиады народов один раз в четыре года – накануне олимпийских игр.

Массовое развитие спорта и повышение мастерства спортсменов во многом зависит от правильно построенной системы спортивных соревнований в коллективах физической культуры в районах и городах.

В управлении по физической культуре города должен быть разработан календарь соревнований, обеспечивающий интерес к своим избранным видам спорта у всех спортсменов на протяжении всего года. Календарь должен включать достаточное количество соревнований по всем культивируемым видам спорта.

Система поощрений спортсменов. Спортсменам, участвовавшим в соревновании и выполнившим соответствующие разрядные нормативы, выдаются нагрудные значки.

Кроме этой формы поощрения, организации, проводящие соревнования, награждают отдельных спортсменов и команды, занявшие призовые места награждаются дипломами, ценными призами и подарками.

Часто практикуется награждение команд-победительниц переходящими призами, либо сертификатами и денежными премиями.

4.4. Туризм

Туризмом называют походы и путешествия, проводимые в целях физического воспитания и ознакомления с особенностями природы, экономики, культуры и быта населения той или иной местности.

В дореволюционной России туризм был доступен только имущим, обеспеченным людям, обладавшим достаточными средствами и свободным временем. Массовое развитие туризма в нашей стране началось после революции. Вначале туризм представлял собой самостоятельное движение, но затем произошло объединение его с физкультурными организациями. Это мероприятие способствовало повышению роли и значения туризма в системе физического воспитания.

В физическом воспитании студентов туризм широко используется как важное средство укрепления здоровья молодежи и взрослых трудящихся, воспитания у них жизненно важных прикладных умений и навыков и культурного досуга.

Характерные черты туризма

1. Длительное пребывание на воздухе в естественных условиях.

Туристские походы, путешествия, экскурсии и прогулки связаны с длительным и непрерывным пребыванием их участников на свежем воздухе, в различных условиях местности. Действия участников туристских путешествий осуществляются не в условиях спортивных залов и площадок, а в условиях, наиболее близких к природе. Это создает самые благоприятные возможности для укрепления здоровья и закаливания организма, для решения широкого круга образовательных и воспитательных задач.

2. Приобретение прикладных знаний, умений и навыков. В период подготовки к походам и в их процессе туристы приобретают знания, умения и навыки в жизненно необходимых действиях: в различных способах

передвижения, ориентирования на местности, в организации и выдерживании маршрута движения, в экипировке и способах ношения выкладки и грузов, в разбивке палатки, в устройстве шалаша, в разжигании костра и приготовлении пищи и т.п.

3. Комплексное развитие двигательных и волевых качеств. В процессе туристских походов, путешествий, экскурсий и прогулок развиваются в комплексе такие качества, как сила, быстрота, ловкость и большая выносливость. Одновременно с ними воспитываются настойчивость, упорство в достижении цели, решительность, смелость и другие ценные волевые качества.

4. Большое общеобразовательное и воспитательное значение туристических мероприятий. Туризм создает большие возможности для приобретения знаний о природе, экономике, культуре и быте нашего народа. Туристы знакомятся с крупными предприятиями, электростанциями, с достижениями по преобразованию природы нашей страны, с историческими памятниками, музеями. Неисчерпаемы возможности туризма в эстетическом воспитании. Знакомство с жизнью народа, страны укрепляют и развивают чувство патриотизма и национальной гордости за Родину.

5. Широкое развитие самостоятельности, инициативы и коллективизма. В процессе туристских походов и путешествий проявляются и воспитываются такие важные качества как: инициатива, самостоятельность в действиях, чувство ответственности за порученное задание, креативность. Данная работа приучает уважать и ценить дружбу и взаимовыручку.

В целях физического воспитания широко применяется туризм пеший, водный, велосипедный и лыжный.

Виды и формы туризма

Туризм с применением нескольких способов передвижения называется комбинированным. Разнообразные виды туризма делают его доступным для широких масс населения.

Туристские мероприятия различаются по степени самостоятельности участников и по характеру самих путешествий.

В практике туристской работы наиболее важное место занимают самостоятельные походы и путешествия, организуемые по инициативе, силами и средствами самих участников. Участники сами организуют туристские группы, устанавливают задачи и план путешествия, сплава или похода, разрабатывают маршрут, приобретают за свой счет или берут напрокат необходимое снаряжение и осуществляют намеченные мероприятия. Самостоятельный туризм является основным и наиболее массовым.

Более длительные туристские походы и путешествия проводятся во время каникул студентов и во время очередных отпусков.

Наряду с самостоятельным туризмом практикуются путешествия, организуемые каким-либо учреждением или предприятием, коллективом спортивного общества через соответствующие туристско-экскурсионные организации. Имеются специально разработанные стандартные маршруты для таких туристских путешествий. Профессиональными силами созданы

туристские базы и дома туристов, организован автотранспорт, содержится персонал, обслуживающий туристов, путешествующих по путевкам.

Туристские мероприятия подразделяются на прогулки и экскурсии, туристские походы, стационарные и передвижные туристские лагеря, туристские экспедиции туристские эстафеты и сплавы.

Прогулки и экскурсии. Эти мероприятия организуются с целью отдыха и ознакомления с особенностями местности. Они совершаются в форме массовых выездов или пеших выходов в ближайшие окрестности городов. Прогулки решают преимущественно оздоровительные задачи, а экскурсии – образовательные. Для таких мероприятий используются выходные дни и свободное время после работы.

Туристские походы. В отличие от прогулок и экскурсий походы бывают более продолжительными и проводятся обычно небольшими по своему составу группами. Цель этих походов – укрепление здоровья, общее физическое развитие и отдых. Одна из задач туристских походов – ознакомление с природой, с наиболее значительными промышленными и сельскохозяйственными предприятиями.

Стационарные туристские лагеря. Они организуются предприятиями и учебными заведениями в наиболее живописной местности, в окрестностях, которые служат объектами для походов и кратковременных экскурсий. В таких лагерях проводят свои отпуска рабочие, служащие и студенты. Они имеются во многих местностях и охватывают, значительное количество студентов. Эти лагеря ценны тем, что позволяют сочетать походы и экскурсии с лагерной жизнью, спортивной тренировкой и культурно-просветительной работой. В них широко осуществляются принципы самообслуживания.

Передвижные туристские лагеря. Туристы живут в лагерях от одного до нескольких дней, отдыхают, проводят экскурсии по окрестностям, участвуют в соревнованиях, а затем лагерь снимается, переносится в другое место. При этой форме лагерная жизнь сочетается с путешествиями и экскурсиями.

Туристские экспедиции. Это длительные путешествия, во время которых выполняются какие-либо определенные практические задачи, например изучение памятников старины по заданию краеведческого музея, поиски дикорастущих лекарственных растений и т.п.

Сплав – передвижение по рекам с использованием водных плотов и катамаранов.

Туристские эстафеты, звездные походы-слеты. Эти мероприятия преследуют преимущественно агитационные цели. Они чаще всего бывают комбинированными: пешие, на велосипедах, на лодках и т.п. Обязательным условием успешного проведения массовых туристских мероприятий является их тщательная подготовка. Походы-слеты вместе с тем служат средством обмена опытом работы и объединения туристов.

Игры, гимнастика, спорт и туризм применяются в системе физического воспитания в единстве и взаимосвязи в соответствии с конкретными задачами физического воспитания и с учетом особенностей различных контингентов занимающихся.

Ведущим средством и методом физического воспитания детей дошкольного возраста являются игры. Их дополняет гимнастика в своих начальных формах, а также прогулки и экскурсии.

В физическом воспитании детей среднего школьного возраста гимнастика и игры занимают основное место, а дополнительными средствами и методами являются начальные формы спорта и туризма.

В физическом воспитании детей старшего школьного возраста наряду с усложняющимися требованиями в области игр, гимнастики и туризма все больший удельный вес получает спорт.

Для молодежи и взрослых, достигших хорошего физического развития и общей физической подготовленности, ведущим становится спорт. Конечно, вопрос о преимущественном использовании молодежью и взрослыми того или иного средства физического воспитания решается конкретно и обуславливается наличием определенных склонностей и интересов, а также состоянием здоровья и другими факторами. Имеются значительные контингенты лиц, увлекающихся туризмом; у них туризм выступает как ведущее средство физического воспитания. Много студентов занимаются общей физической подготовкой, где используется широкий комплекс средств, входящих в гимнастику, игры, спорт и туризм.

В пожилом возрасте в качестве основных средств и методов физического воспитания для большинства людей используются гимнастика (по преимуществу основная и производственная), простейшие игры и формы туризма. Некоторые лица пожилого возраста, сохранившие высокий уровень физического развития, продолжают заниматься теми или иными видами спорта с уменьшенной нагрузкой.

5. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

5.1. Общая характеристика процесса обучения и воспитания

Физическое воспитание в основном осуществляется посредством обучения и в процессе обучения. Характерным для обучения является руководящая и направляющая роль преподавателя, который дает студентам знания, формирует у них определенные навыки и развивает двигательные и нравственные качества. Студенты усваивают сообщенное преподавателем и на этой основе воспитываются и развиваются. Иными словами, обучение – это совместная деятельность педагога и студентов, направленная на вооружение обучающихся системой знаний, двигательных умений и навыков, на развитие их двигательных и нравственных качеств.

Непосредственной задачей обучения в физическом воспитании является передача обучаемым определенных знаний и усвоение ими двигательных умений и навыков. Усвоение же последних связано с двигательными действиями человека. Двигательные действия-упражнения, правильно организованные, вызывают в организме изменения, способствующие физическому развитию и улучшению здоровья занимающихся. Выполнение двигательных действий неразрывно связано и с интеллектуальными процессами; мысль и действие в процессе упражнений взаимно дополняются и проверяются. Учение как определенный вид деятельности направлено на достижение сознательно поставленной цели. Следовательно, оно является произвольным, волевым процессом. Наконец занятия физическими упражнениями вызывают различные чувства и эмоции.

Таким образом, обучение – это не только передача и усвоение спортивной техники, но и формирование целостной личности, обладающей определенными качествами. Обучение всегда так или иначе воспитывает.

Учение в физическом воспитании не меньше чем в каком-либо другом виде воспитания является целостной деятельностью студента. Однако преимущественное значение в физическом воспитании имеет двигательная деятельность. Вследствие этого вся организация и методика обучения в физическом воспитании носит своеобразный характер. Вооружая студентов знаниями, двигательными умениями и навыками, мы должны одновременно заботиться об общем укреплении организма, о соблюдении санитарно-гигиенических норм и других мероприятий, обеспечивающих решение специфических для физического воспитания оздоровительных задач. Эти задачи в значительной мере определяют и содержание учебного материала, и организацию занятий, и методы обучения.

Задача общего укрепления организма теснейшим образом связана с повышением его физической работоспособности, которая проявляется в возросшей силе, скорости и выносливости студентов.

Таким образом, в процессе обучения двигательным действиям мы решаем и задачи развития двигательных качеств.

Однако человек – это не только целостный организм, но и член общества, личность, вся деятельность которой оценивается и определяется прежде всего ее качествами, как члена общества. Чтобы быть полезным обществу, чтобы быть активным строителем общества, нужно быть преданным идее и всесторонне развитым человеком.

Воспитательный характер обучения. Воспитывающее обучение достигается не отдельными мероприятиями или факторами воспитательного значения, а всей системой учебно-воспитательной работы преподавателя.

В процессе занятий физическими упражнениями имеются большие возможности воспитания у занимающихся патриотизма. Преподаватель может широко использовать примеры из истории международных спортивных соревнований, привести цифры мировых рекордов, завоеванных спортсменами, и тем самым вызвать у занимающихся чувство национальной гордости. Ознакомление с жизнью и культурой народов, с родной природой и ее богатствами в процессе занятий туризмом вызывает естественное чувство гордости за свой народ, за государство, вызывает любовь к Родине. Необходимо формировать чувство патриотизма за свой вуз, свою команду, свой город, свою страну через представление спортивной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.

Мощным фактором воспитания является преодоление различных трудностей. Систематические учебно-тренировочные занятия воспитывают у студентов трудолюбие, решительность, мужество, настойчивость и другие волевые качества. В процессе занятий играми, туризмом развиваются такие интеллектуальные качества, как находчивость, наблюдательность, осмотрительность и др. Спортивно-соревновательная деятельность требует дисциплинированности, честности, подчинения личных интересов интересам коллектива, культуры поведения.

Большое воспитательное значение в учебной работе имеет ее эмоциональность. Обучение не будет успешным, если у студентов не сформированы в отношении занятий физическими упражнениями положительные эмоции. Помимо чувства удовольствия, доставляемого физической деятельностью, положительные эмоции могут быть вызваны методикой преподавания и личностью самого педагога.

Обучение становится воспитывающим лишь в том случае, если задачи воспитания будут находиться постоянно в сфере внимания педагога, если они будут им ставиться и решаться намеренно и систематически.

Руководящая роль преподавателя. Руководящая роль преподавателя заключается прежде всего в том, что он объясняет и показывает упражнения, исправляет и объясняет ошибки. Преподаватель в процессе обучения устанавливает правильные взаимоотношения со студентами, помогает им в преодолении трудностей, разделяет их радости и горе, вникает в их эмоциональные переживания. Высокая спортивная и педагогическая квалификация преподавателя, его идейно-теоретическое развитие, справедливость и последовательность действий, чуткое отношение к студентам вызывают у последних чувство любви и уважения к преподавателю, что

содействует успеху учебно-воспитательной работы. Показателем правильных нормальных отношений между преподавателем и воспитуемыми является авторитет преподавателя.

Руководящая роль преподавателя выражается также в том, что он организует коллектив и формирует общественное мнение этого коллектива. Преподаватель организует и проводит соревнования, выступления, походы и другие спортивно-массовые мероприятия. В этой работе преподаватель опирается на созданный им среди учащихся общественный актив.

Опыт передовых преподавателей и тренеров свидетельствует о большом значении физкультурного коллектива для успешности обучения и воспитания. Физическое воспитание следует осуществлять в соответствии с основным положением педагогики: воспитывать в коллективе, через коллектив и для коллектива.

5.2. Основы формирования двигательных умений и навыков развития двигательных качеств

Многообразная деятельность человека всегда направлена на достижение сознательно поставленной цели. Эта цель достигается с помощью ряда определенных действий. Преобладающая часть действий студента – это действия новые, сознательно вырабатываемые в процессе учения. Процесс формирования нового действия совершается строго закономерно. Если рассматривать его физиологически, то он представляет собою не что иное, как процесс образования системы временных связей в коре больших полушарий головного мозга.

На первом этапе образования новых временных связей, новых условных рефлексов, нервное возбуждение распространяется (иррадирует) по коре головного мозга. Возбуждение значительного количества корковых элементов влечет за собой чрезмерное напряжение и сокращение большого количества мышц. Внешне это проявляется в скованности и появлении ненужных движений.

Второй этап характеризуется концентрацией возбуждения. Ненужные движения затормаживаются, а нужные, подкрепляемые правильным решением двигательной задачи или одобрением педагога, закрепляются. В коре головного мозга вырабатывается определенная последовательность протекания процессов возбуждения и торможения, которая, будучи прочно закреплена, образует так называемый двигательный динамический стереотип.

Весь процесс овладения новым действием протекает у человека сознательно. Как показали психологические исследования, на разных ступенях упражнения сознание имеет разную направленность. На первом этапе обучаемый стремится овладеть каким-либо одним элементом действия (например, отталкиванием при обучении катанию на коньках или правильным движением рук при обучении плаванию). Но обращая внимание на один элемент, он допускает ошибки в выполнении других (не переносит тяжести

тела на опорную скользящую ногу в беге на коньках, не может согласовать движения ног с движениями рук при плавании).

На втором этапе отдельные элементы начинают объединяться между собой в целостное действие. Все действие могут выполняться более или менее правильно, но при условии тщательного сознательного контроля над своими движениями. Так, новичок, освоивший езду на велосипеде, сохраняет равновесие лишь в том случае, если он сознательно поворачивает руль в сторону начинающегося падения. Переключение внимания на этом этапе освоения ведет к потере равновесия. Действие, которое выполняется правильно при сосредоточении внимания на способах и правилах его выполнения, может быть названо двигательным умением.

На следующем, третьем, этапе происходит процесс автоматизации способов исполнения некоторых технических элементов действия, то есть постепенный перевод движений из поля ясного сознания в область менее ясно осознаваемого. Действия, способы выполнения элементов которых не требуют специально направленного на них внимания, называются двигательными навыками. Значение таких действий-навыков в жизни очень велико, так как дает возможность человеку сосредоточиться на главном и основном в двигательной деятельности.

Описанные выше этапы формирования двигательного навыка не совпадают с этапами обучения. На каждом этапе у студентов возникают характерные трудности и ошибки (например, закрепощенность на первом этапе). Для того чтобы помочь учащимся в преодолении трудностей, нужно знать и учитывать физиологическое и психологическое своеобразие того этапа обучения, на котором находится обучающийся.

Когда двигательный навык сформирован, это еще не значит, что он сможет быть применен в любых новых условиях. Известно, например, как часто, казалось бы, хорошо освоенная спортивная техника резко ухудшается в условиях соревнования или плохой погоды. Подлинное мастерство требует гибкого изменения способов выполнения действий в зависимости от измененных условий, в которых они протекают.

На высших этапах формирования навыков положительное значение имеет разнообразие упражнений, разнообразие внешней обстановки и намеренное создание трудных условий. В ряде случаев освоенные навыки включаются в новую, более сложную деятельность (например, навыки бросков и ловли мяча включаются в игровую деятельность).

Творческое использование основных навыков в различных непредвиденных ситуациях связано с формированием новых, более широких обобщенных умений. Таким образом, первоначальные умения предшествуют выработке навыка, а более сложные, связанные с решением новых задач, завершают его выработку.

Весь процесс формирования навыка протекает неравномерно: наблюдаются то заметные улучшения в ходе его развития, то временные остановки и ухудшения. Причины неравномерности развития навыка могут

быть разные (изменения отношения к упражнению, перестройка приемов усвоения, взаимовлияние быстроты и качества спортивной техники и др.).

Перенос навыков. Известно, что занимающиеся каким-либо одним видом спорта иногда очень быстро осваивают другой. Фехтовальщик на рапире быстро осваивает фехтование на штыках. Гимнасты скорее овладевают прыжками в воду и прыжком с шестом. Овладев подъемом верхом правой ногой на перекладине, гимнаст легко осваивает подъем верхом левой ногой.

Положительное влияние ранее усвоенных навыков на усвоение других называется положительным переносом навыков. В основе переноса навыков лежит сходство в способах и приемах их исполнения. Это сходство обнаруживается не во внешней форме и даже не в загрузке одних и тех же мышц, а в общности двигательной координации или психологических функций. Движения конькобежца и велосипедиста не схожи, однако их навыки переносимы, так как техника езды на коньках и велосипеде основана на общности координации, обеспечивающей сохранение равновесия.

В педагогической практике бывают случаи, когда ранее изученный навык тормозит формирование нового. Это явление получило название отрицательного переноса. С проявлением отрицательного переноса чаще всего приходится встречаться при переучивании неверно освоенного навыка или тогда, когда во взаимодействующих навыках имеется сходство некоторых фаз движения. Чтобы избежать вредного торможения одного навыка другим, надо разъяснить и показать занимающимся, что в них является общим и что их различает.

Взаимосвязь двигательных качеств и навыков. В процессе обучения двигательным действиям студенты не только приобретают знания, умения и навыки, но и развиваются. Развитие и обучение – это две взаимосвязанные стороны единого процесса. В физическом воспитании требование развивающего, воспитывающего обучения означает прежде всего развитие и процессе обучения физических сил и способностей занимающихся.

Первый этап спортивно-технической подготовки проводится обычно при сравнительно небольших напряжениях. И это правильно, поскольку в этот период выполнение упражнений с большой скоростью и в полную силу затрудняет контроль над правильностью выполнения упражнения. Но как только двигательный навык будет освоен, следует переходить к его повторному исполнению с постепенно нарастающим усилием. Увеличение интенсивности и длительности упражнений потребует внесения некоторых рациональных изменений в спортивную технику. Усовершенствованная же спортивная техника, в свою очередь, позволит проявить большую силу, быстроту, выносливость и ловкость. Таким образом, спортивно-техническое совершенствование и оптимальное развитие двигательных качеств являются двумя сторонами единого процесса физического воспитания. Однако указанная взаимосвязь вовсе не означает, что в определенные периоды занятий мы не можем или не должны намеренно усиливать преимущественно спортивно-техническую или физическую подготовку студентов. Обе стороны подготовки

имеют свои, не всегда совпадающие, закономерности, а следовательно, и несколько иные пути совершенствования.

5.3. Принципы обучения

Принципы обучения в физическом воспитании – это основные положения, которыми руководствуются преподаватели при обучении физическим упражнениям. Указания о том, как должны применяться эти положения в практической деятельности, формулируются в правилах обучения.

Основными принципами обучения являются: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность, научность.

Сознательность. Сознательность обучения является одним из основных дидактических принципов обучения и воспитания.

Принцип сознательности в обучении охватывает все стороны обучения и включает:

- а) сознательное отношение студентов к своему труду;
- б) понимание и осмысливание учебного материала;
- в) осознание риска травматизма при выполнении определенных упражнений, особенно в групповых видах спорта.

При сознательном отношении к своему делу обучающиеся будут ответственно относиться к своим действиям, настойчиво стремиться к повышению своих успехов, понимать задачи, стоящие перед ними на отдельных этапах обучения. Сознательное отношение к делу появляется прежде всего тогда, когда занимающийся понимает смысл выполняемой им работы. Понимание цели и задач физического воспитания и значения для решения этих задач учебно-тренировочной деятельности является основой для формирования сознательного активно-положительного отношения обучающихся к своему учебному процессу.

В ряде случаев нужное отношение к учебным занятиям вызывается непосредственным интересом к самим физическим упражнениям, студентов увлекает сам процесс их выполнения. Но это отношение не является постоянным. Если строить обучение только на эмоциях, то это приводит к тому, что студенты начинают избегать трудностей и учебный процесс превращается только в развлечение. Задачи обучения в этом случае решаются плохо. Поэтому одной из важных педагогических задач является формирование в ходе учения и мотивации учебной деятельности.

С методической стороны организация сознательной коллективной деятельности должна опираться на сформулированную А.С. Макаренко теорию «системы перспективных линий». В условиях работы физкультурного коллектива такой перспективой может быть сдача норм на значок ГТО, исправление своих физических недостатков, сдача разрядных норм, участие в соревнованиях класса, школы, вуза, цеха, завода, участие в розыгрыше первенства города, области и т.д. Установление сначала близкой, а затем и более далёкой перспективы является необходимой предпосылкой успешного обучения и воспитания.

Другая сторона принципа сознательности заключается в активации самостоятельной деятельности студентов и понимании смысла своих действий. Педагог должен так организовать процесс обучения, чтобы занимающиеся знали и понимали смысл каждого отдельного задания и знали основные закономерности изучаемого физического упражнения, т.е. понимали, почему данное упражнение следует выполнять так, а не иначе. Учащиеся должны анализировать свои мышечные ощущения, уметь оценивать и знать результаты своих действий. Важным аспектом педагогической деятельности в области физической культуры является мотивация и наличие установки.

В процессе обучения преподаватель должен руководствоваться следующими правилами:

- объяснять цель каждого нового упражнения, и значение способов его выполнения;
- при обучении новому опираться на ранее усвоенные знания, умения и навыки;
- привлекать учащихся к словесному отчету о своих действиях и учить их находить причины допущенных ошибок.

Активность. Высшей формой проявления сознательности в процессе обучения является творческая активность обучаемых. Вызвать ее — важнейшая задача преподавателя.

Основной предпосылкой к активной деятельности является сознательное отношение к физической культуре и спорту. Если студенты осознают важность и смысл учебно-тренировочной работы, то весь учебный процесс протекает эффективно, работоспособность увеличивается. Существенным условием проявления активности является интенсивная работа. Большую стимулирующую роль играет успешное преодоление трудностей, рост спортивных достижений и похвала педагога.

Одним из проявлений творческой активности занимающихся является самостоятельность их действий. Поэтому преподавателю следует широко пользоваться различными заданиями, требующими от занимающихся самостоятельных решений (как лучше преодолеть препятствие, составить разминку, быстро убрать зал и др.). Прекрасным средством развития активности и самостоятельности являются игры и учебно-тренировочные сборы.

Немалую роль в повышении активности обучаемых играет личность самого тренера. Если преподаватель пользуется авторитетом, если он всегда бодр, инициативен и искренне стремится передать свои знания учащимся, то это будет вызывать у последних активность, жизнерадостное, рабочее настроение.

Осуществление принципа активности обязывает также воспитывать инициативу и самостоятельность студентов в трудовой и общественной и спортивной деятельности. Одним из путей проявления и развития активности является вовлечение занимающихся в общественную работу: расчистка спортивной площадки, подготовка и ремонт спортивного инвентаря, подготовка к проведению соревнований, выступлений и пр. Следует также возможно шире

привлекать занимающихся к общественной работе в качестве стажеров, инструкторов, помощников судей.

Поскольку принцип активности неразрывно связан с принципом сознательности, постольку и правила, которыми следует руководствоваться для их реализации, являются общими. Кроме того, следует: 1) заинтересовывать занимающихся; 2) отмечать и оценивать их успехи; 3) практиковать индивидуальные задания для самостоятельной работы.

Наглядность. Применять наглядность в обучении – это значит организовать наблюдение реальных явлений. В процессе обучения физическим упражнениям основное назначение наглядности заключается в создании у занимающихся яркого образа — представления о новом движении.

Другая задача наглядности при обучении физическим упражнениям – помочь студентам при выполнении движений ориентироваться во времени и пространстве и облегчить таким образом правильное исполнение упражнения.

Представление о движении создается живым показом, образным объяснением и применением наглядных учебных пособий. Особо важную роль в решении этой задачи играет практический показ упражнения самим педагогом. При восприятии продемонстрированного упражнения у занимающихся создается зрительный образ движения. Существенную помощь в создании нужного представления о движении может оказать демонстрация наглядных пособий (фото, рисунки, видео записи).

Большое значение в формировании правильного образа движения и его временных характеристик приобретает осознание ритма движения (например, ритм разбега в прыжках или метаниях). Это достигается подсчетом, хлопками.

Представление о движении может быть вызвано также с помощью образного объяснения, при котором студенты ярко и чувственно воспринимают то движение, о котором им рассказывают.

Наглядность используется также в качестве вспомогательного средства для уточнения движения путем использования различных предметных ориентиров (достать рукой подвешенный мяч при прыжке, сделать соскок дугой через протянутую веревочку, коснуться флажка носками ног при размахивании в упоре на брусьях и т.п.). С целью фиксации своевременного использования нужного движения или регулирования темпа и ритма могут быть использованы также звуковые сигналы.

Иногда для того, чтобы облегчить усвоение упражнения, преподаватели оказывают занимающимся непосредственную помощь или, наоборот, искусственное сопротивление. В последнем случае создается представление о том усилии, которое надо приложить для правильного выполнения движения.

Все воспринимаемое посредством органов чувств должно быть осмыслено. Наглядность должна быть активной. Наглядность следует применять на всех этапах обучения.

Чтобы обеспечить наглядность в обучении, необходимо руководствоваться следующими правилами:

- 1) заранее продумать, как надо показать упражнение;

2) объясняя и показывая, учитывать знания и предыдущий двигательный опыт занимающихся;

3) чем слабее подготовлена группа и чем моложе студенты, тем в большей мере следует использовать наглядность.

Систематичность. Систематичность в физическом воспитании означает постепенное, последовательное и непрерывное вооружение занимающихся системой знаний, двигательных умений и навыков и развитие их физических, интеллектуальных и волевых качеств.

Важнейшим условием обеспечения систематичности обучения является соблюдение правила постепенности в нарастании трудности предъявляемых студентам двигательных задач. Постепенное нарастание трудности задач, связанных с овладением новым двигательным умением, в основном обеспечивается последовательным расположением ряда двигательных заданий. В одних случаях эти задания представляют собой элементы целостного действия, в других – систему упражнений, в которой каждое последующее упражнение осложняется какой-либо новой технической деталью. Иногда прибегают предварительно к системе так называемых «подводящих» упражнений.

Последовательность при переходе к изучению нового физического упражнения обеспечивается прежде всего преемственностью в знаниях и двигательном опыте обучающихся.

Чрезвычайно важным требованием к системе упражнений является основательность овладения умением, поэтому переход к следующему умению должен осуществляться лишь после хорошего, технически правильного усвоения предыдущего учебного материала.

Обеспечить преемственность – это значит связать новый учебный материал с ранее освоенным. «Всякое новое упражнение должно находиться в связи с предыдущими, опираться на них и делать шаг вперед», – писал К.Д. Ушинский. Переходить к изучению нового материала следует лишь после того, как предыдущий учебный материал усвоен технически правильно и прочно.

Соблюдать постепенность и последовательность нужно не только при усвоении знаний, навыков и умений, но и при развитии качеств силы, быстроты и выносливости. Постепенность в развитии последних осуществляется дозированным повышением продолжительности и интенсивности выполняемой работы.

Правило постепенности в нарастании трудности не следует понимать как требование чрезмерно медленного ее нарастания. Одним из критериев оценки правильности нарастания трудностей является рост технических и спортивных результатов: у занимающихся должно быть значительно больше успехов, чем неудач. Идеальное сочетание комментариев тренера: 70% должны носить положительный характер, 30% отрицательный. В противном случае студенты будут не удовлетворены результатом тренировочного процесса. Данный феномен описан многими спортивными психологами и имеет цель: «Создать атмосферу успеха». Данный термин является устойчивым выражением и обязательно необходим в тренировочном процессе на всех этапах подготовки спортсменов.

Систематичность в физическом воспитании означает также необходимость регулярного, рационально организованного повторения упражнений во времени (промежутки между занятиями и отдыхом, соотношение между нагрузкой и отдыхом).

В обеспечении систематичности обучения следует придерживаться следующих правил:

- 1) заранее распределить и спланировать последовательность изучения упражнений;
- 2) не заставлять обучающихся преодолевать несколько трудностей одновременно;
- 3) обучать сначала главной, ведущей фазе упражнения, затем переходить к второстепенным.

Доступность. Всякий учебный (материал может быть освоен лишь тогда, когда он будет посилен для данной группы занимающихся. Доступными и посильными для усвоения должны быть все элементы обучения (объяснение, общая физическая нагрузка, техническая сложность упражнения и темп).

Доступность учебного материала не означает, однако, легкости его освоения. Очень легкие задания, будучи посильными, могут оказаться малоэффективными в решении конечных учебных задач. Кроме того, чрезмерно легкие задания могут вызвать потерю интереса к занятиям. Вместе с тем задания не должны быть и чрезмерно трудными, так как попытки выполнить непосильные упражнения могут привести к искажению техники, функциональным перенапряжениям и даже травмам. Неудачи в овладении техникой упражнений приводят к потере уверенности в своих силах и могут даже вызвать отрицательное отношение вообще к занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, учебный материал не должен быть чрезмерно трудным и слишком легким. Доступность предполагает постоянное преодоление определенных трудностей, которые в некоторых случаях могут быть облегчены различными средствами и методами.

Для практического осуществления принципа доступности необходимо соблюдать правила перехода от известного к неизвестному, от более легкого и простого к более трудному и сложному и учитывать возрастные, половые и индивидуальные особенности обучаемых. Правило перехода от известного к неизвестному заключается в том, чтобы при изучении нового педагог опирался на ранее усвоенные занимающимися знания, умения и навыки. Переход от легкого к трудному должен осуществляться как в отношении физического напряжения и объема нагрузки, так и в отношении координации движений. В отдельных случаях рациональнее начинать с более трудного.

Принцип доступности обязывает также учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Индивидуальные особенности занимающихся изучаются на учебно-тренировочных занятиях в условиях относительно свободной деятельности (игр, туристских походов) и на соревнованиях. На основе учета особенностей воспитуемых преподаватель предъявляет повышенные требования к более

сильным учащимся, поощряет более слабых, учитывает индивидуальные интересы, находит наиболее рациональную спортивную технику для данного лица и т.п.

Принцип доступности требует соблюдения следующих правил:

- знать возрастные и половые особенности группы занимающихся;
- изучить и учитывать при обучении индивидуальные особенности отдельных учащихся;
- соблюдать при обучении требования перехода от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Прочность. Весь учебный процесс должен строиться так, чтобы знания, умения и навыки осваивались студентами основательно и прочно. Особенно важно добиваться прочности усвоения таких прикладных навыков, как ходьба на лыжах, плавание, гребля и т.п. Прочность отдельных навыков играет также важную роль в спортивно-соревновательной деятельности, когда вследствие ряда привходящих обстоятельств недостаточно упроченный навык расстраивается.

Необходимым условием выработки прочного навыка является сознательное его усвоение. Чем с большей осознанностью навык формируется, тем прочнее он закрепляется. Вторым обязательным условием прочности является многократное систематическое повторение. Благодаря повторениям освоенного материала создаются также предпосылки для более быстрого и легкого усвоения новых упражнений. Повторения нужны и для сохранения силы, гибкости, быстроты и выносливости.

Немалое значение имеет также так называемое попутное повторение, когда каждое очередное занятие содержит в разных комбинациях основные элементы навыка, изученного на предыдущих занятиях.

Наблюдения показывают, что устойчивость приобретенного навыка нарушается при его выполнении в непривычных условиях (плохая погода, новая обстановка, другой инвентарь, присутствие посторонних и т.п.). Чтобы предупредить отрицательное влияние подобных помех, нужно намеренно усложнять условия, в которых эти упражнения выполняются.

Большое значение в обеспечении прочности усвоенного имеет учет успеваемости и проверка достигнутых результатов. Систематическая проверка и оценка стимулируют студентов, обеспечивают установку на хорошее, прочное усвоение материала.

Для реализации в учебном процессе принципа прочности следует руководствоваться следующими правилами:

- не переходить к изучению новых упражнений, пока не будет основательно изучен текущий материал;
- включать в занятия ранее изученные упражнения в новых сочетаниях и вариантах и в непривычных условиях;
- повышать интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений;

– систематически вести учет успеваемости и оценивать достижения студентов, проводить нормативные и разрядные испытания, соревнования и выступления.

Научность. Средства и методы, используемые в физической культуре и спорте систематически обновляются. Ежегодно меняются правила в различных видах спорта, совершенствуется система судейства, появляются инновационные формы фитнеса и гимнастики. Производятся новые виды спортивного оборудования и тренажеров. Все это требует постоянной апробации, проверки на результативность и выявление отрицательных и положительных отзывов. Данный вид работы будет постоянно усложняться, привлекая новых специалистов, имеющих научные знания в конкретных областях науки.

5.4. Методы обучения

Методы обучения – это способы, с помощью которых педагог вооружает учащихся знаниями, умениями и навыками и развивает их двигательные и нравственные качества.

Методы обучения группируются соответственно основным источникам, из которых учащиеся черпают знания в процессе обучения. Это – слово, наглядный образ и практическая деятельность. В практике обучения эти источники знаний одновременно восполняют друг друга. Выбор методов определяется преподавателем. При этом следует учитывать конкретную учебную задачу, особенности содержания учебного материала, возрастные и индивидуальные особенности учащихся, конкретные условия внешней обстановки и оборудования.

Словесные методы обучения. Основными видами словесной передачи знаний в процессе физического воспитания являются: объяснение, рассказ и беседа. Под объяснением следует понимать последовательное изложение техники исполнения движения, его закономерностей и правил, которые нужно соблюдать во время упражнений. В отличие от простого описания в объяснении большое место занимают доказательства эффективности определенного способа выполнения движений. Объяснение должно быть кратким, правильным и понятным. Попутно с объяснением задаются вопросы. Они имеют целью проверить усвоение изложенного и повысить самостоятельность мысли студентов.

Р а с с к а з – это последовательное, логическое изложение фактов или явлений в их развитии. В педагогической практике рассказ широко применяется при ознакомлении занимающихся с новой игрой. С детьми младшего возраста занятия физическими упражнениями проводятся в форме «двигательных рассказов»: отдельные действия-эпизоды разворачиваются по рассказу воспитателя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетом.

В тех случаях, когда есть возможность опереться на личный предыдущий опыт занимающихся, применяется вопросно-ответная форма обучения – беседа.

С квалифицированными спортсменами беседа применяется в целях совместного обсуждения и выявления ошибок. Беседа используется также для проверки усвоенных знаний и для проверки степени осознанности учащимися своей деятельности.

Разновидностью беседы является разбор. Им широко пользуются в практике в целях анализа проведенных спортивных мероприятий (соревнований, прогулок, походов).

К особой группе словесных методов обучения, характерных для физического воспитания, относятся методы и приемы непосредственного руководства практическими действиями занимающихся – указания, приказание, подсчет.

В ряде случаев нет надобности при обучении описывать или объяснять упражнение. При небольших ошибках, особенно в процессе выполнения действий, достаточно ограничиться простым указанием на то, что нужно сделать (выше голову, прогнись, натяни носки), не вдаваясь ни в какие объяснения.

Приказание – это форма словесного воздействия на воспитуемых с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий. Разновидностью приказания является команда. Особенностью языка приказания является его краткость, точность и повелительность.

В целях регулирования темпа движений применяется подсчет, заменяемый иногда музыкальным сопровождением, хлопками. В художественной гимнастике музыка используется и как своеобразный метод, способствующий овладению различными качественными сторонами движения («сила» движения, резкость, плавность и др.), и как метод развития и совершенствования выразительности движений. В обоих случаях должно быть сохранено полное соответствие между характером осваиваемого действия и характером его музыкального оформления.

Воспитательное значение словесных методов обучения усиливается, если в изложении проявляется личное эмоциональное отношение педагога к тому, что он излагает. Педагог должен с помощью слова не только передавать свои знания, но интонацией, мимикой и тому подобными средствами воздействовать на чувства, воображение и волю студентов.

Методы демонстрации. Демонстрацией называется показ движения в действии или в виде изображений, воспринимаемых путем непосредственного наблюдения.

Основное применение в учебной работе имеет показ физического упражнения самим преподавателем или назначенным им лицом. Живой показ достигает цели в том случае, если демонстрируемое движение будет хорошо видно всем занимающимся, если оно будет исполнено технически правильно, если предварительно будет организовано и избирательно направлено внимание учащихся. Чтобы студенты ясно видели то, что им показывают, следует правильно выбирать место: лучше всего на возвышении и в некотором отдалении от группы. В зависимости от формы упражнения преподаватель

показывает упражнение либо лицом, либо боком к группе. Асимметричное упражнение лицом к группе демонстрируется в зеркальном изображении. Некоторые (технически сложные) упражнения целесообразно продемонстрировать с разных сторон.

Первый показ должен быть выполнен на возможно более высоком техническом уровне, в полную силу и с нормальной скоростью. Независимо от того, будет ли действие в дальнейшем изучаться в целом или по частям, первый показ должен создать у студентов общее представление о действии в целом. После этого можно переходить к показу отдельных частей действия или показать его с замедленной скоростью. В ряде случаев в целях предупреждения наиболее часто встречающихся ошибок целесообразно продемонстрировать и неправильные способы исполнения изучаемого действия. Злоупотреблять этим приемом все же не следует.

Большие возможности для более полного и точного восприятия движений открывает показ фото или видео.

Одной из разновидностей демонстрационного метода является показ иллюстративного материала (фотографии, схемы, рисунки, видео). К анализу иллюстративного материала должны привлекаться и сами студенты.

В педагогическом процессе демонстрация и иллюстрирование никогда не применяются без сочетания со словом. Способы сочетания слова и демонстрации могут быть разные. Важно лишь отметить, что в зависимости от функции слова при обучении меняется значение и функция показа. В практике физического воспитания чаще всего показ сопровождается одновременно объяснением.

Методы упражнений. Рассмотренные (выше методы обучения) обеспечивают лишь создание у студентов необходимых представлений и усвоение знаний, но не могут сформировать у них двигательные умения и навыки и развить двигательные качества. Эту задачу выполняют методы упражнений, суть которых заключается в организованном повторении определенных действий с целью усовершенствования способов их выполнения и развития качеств силы, гибкости, быстроты и выносливости.

Характерным для методов упражнений является повторение действий, но организуется это повторение по-разному, в зависимости от преобладания конкретной педагогической задачи.

Формированию двигательных умений и навыков должно предшествовать овладение теми знаниями, которые лежат в их основе. Это достигается объяснением и показом преподавателя. Опираясь на созданный предварительно образ движения, учащийся стремится при первых же пробах практического исполнения сознательно его воспроизвести в движении. Каждое последующее повторение упражнения должно быть направлено на устранение ошибок, допущенных в предыдущем выполнении. Но для того, чтобы устранить неправильное, обучающийся должен знать, как он сделал то или иное движение, т.е. знать результат каждого выполненного им действия. Только в этом случае обучающийся сможет избавиться от неправильных движений.

Если студентам трудно оценить свои собственные действия, то оценить и указать на ошибки должен преподаватель. Оценка педагога не только ориентирует учащихся в том, как они выполнили упражнение, но и мобилизует их на дальнейшее преодоление трудностей.

Когда обучающийся сам стремится выполнить задание возможно лучше, он быстрее этого и достигает.

Исключительно важную роль при выполнении упражнений играет умение контролировать свои движения и сопоставлять их с требованиями образцового исполнения. Это возможно лишь при условии очень высокой степени внимательности учащихся. Ни одно упражнение не должно исполняться кое-как или с головной, занятой посторонними мыслями.

Овладевая навыками, обучающиеся вырабатывают некоторые устойчиво закрепившиеся способы их выполнения. Однако такая неизменность в способах выполнения действий не всегда желательна. Многие навыки (ходьба на лыжах, бег, преодоление препятствий и др.) должны быть достаточно гибкими, пригодными для решения двигательных задач в различных условиях. Основной методический путь развития гибкого навыка заключается в намеренном предъявлении занимающимся разнообразных двигательных заданий, требующих постоянного некоторого изменения способов их выполнения в различных внешних условиях. Вносить различные осложнения следует лишь на высших этапах формирования навыков. На первоначальном этапе обучения навыки формируются быстрее при сохранении относительно постоянных условий.

Разучивание действий в целом и по частям. Каждое отдельное двигательное действие имеет осмысленный, целенаправленный характер. Оно всегда направлено на достижение какой-то цели (преодолеть препятствие, поймать мяч и т.п.). Когда конечная цель достигнута, движения естественным образом заканчиваются. Таким образом, действие субъективно воспринимается как единый целостный двигательный акт. В каждом, даже простом, действии можно выделить отдельные элементы (например, в ловле мяча — вытягивание рук, работа пальцев рук, сгибание рук для амортизации), но не всегда можно практически овладеть каждым из них в отдельности.

Но имеются и такие действия (например, плавание), которые могут разучиваться по частям (отдельно движение рук и ног).

Так как форма и характер движений определяется конечной целью действий, метод целостного разучивания действий следует предпочитать разучиванию по частям. Однако первоначальное выполнение многих упражнений в их законченном виде в ряде случаев представляет большие трудности.

Целостное разучивание может быть облегчено следующими способами:

Упрощают спортивную технику. Сначала изучается основа техники, а ряд технических деталей исключается. По мере усвоения упрощенной техники последовательно переходят и к изучению деталей.

На фоне выполнения действия в целом изучаются отдельные фазы. Так, при изучении прыжков разучивают сначала фазы разбега и толчка, затем

полета. Последовательность изучения фаз целостного действия в большинстве случаев определяется их относительной значимостью. Сначала изучаются главные, ведущие фазы упражнений, например отталкивание в прыжке. Затем переходят к освоению остальных фаз.

Изучают действие в целом в условиях, предъявляющих меньшие требования к затрате мышечных и волевых напряжений.

При обучении, например, барьерному бегу снижают высоту барьеров; при обучении прыжкам в длину с разбега используют пружинный мостик; в метаниях уменьшают вес снаряда; быстрые движения сначала изучаются на замедленной скорости.

Метод разучивания по частям состоит в том, что учащимся предлагают освоить сначала отдельные элементы целостного действия, а затем их объединить в одно целое. Главным основанием применения этого метода является трудность, а иногда и невозможность в начале обучения выполнить сложное действие в целом.

Основная трудность, которую испытывают учащиеся в процессе овладения новым действием, заключается в необходимости выполнения многих движений одновременно. Сразу согласовать движения рук и ног в плавании или ходьбе на лыжах трудно. Поэтому при обучении плаванию вначале изучают движения рук (ног), потом движения ног (рук) и лишь затем переходят к их согласованию. При обучении ходьбе на лыжах сначала изучают скользящий шаг без помощи палок, затем присоединяют движения рук с палками.

Некоторые действия состоят из ряда движений, выполняемых последовательно. В этом случае из общей цепи движений вычленяется какое-либо звено и изучается обособленно от других.

При делении целостного действия на части важно установить правильный критерий и предел возможного расчленения. Необходимо стремиться к тому, чтобы при обособленном изучении части действия не изменялось его смысловое содержание и не нарушалась взаимосвязь между отдельными элементами действия. Примером неправильного разучивания по частям могут служить прыжки с разбега в сед верхом на ближний конец, середину и дальний конец гимнастического коня при изучении прыжка ноги врозь через коня в длину. Вместо полного использования поступательной скорости создается вредная привычка тормозить разбег и толчок руками о снаряд.

В практике обучения нередко прибегают к сочетанию различных методов: упражнение изучается сначала в целом, затем по частям и в заключение снова в целом.

Многие спортивные действия технически настолько сложны, что в целях их освоения приходится прибегать к специальным подготовительным упражнениям, получившим в практике название «подводящих». Подводящие упражнения — это упражнения более простые по структуре, но координационно сходные с изучаемым действием или его элементами.

Структура процесса обучения

Нельзя научиться правильно плавать или ходить на лыжах, если обучаемый не знает, что и как для этого надо делать. Поэтому, раньше чем

приступить к попыткам практического исполнения изучаемого действия, необходимо ознакомить обучаемых со способами исполнения этого действия и основными правилами, которые следует при этом соблюдать. Ознакомление осуществляется путем показа и объяснения. Задача первоначального показа и объяснения заключается в создании у обучаемых четких, ясных представлений об изучаемом действии и передаче им необходимых знаний о нем.

Раньше чем приступить ко второму этапу обучения – разучиванию упражнения, целесообразно задать учащимся несколько вопросов. Задача опроса – проверить усвоение и активизировать внимание и мышление.

Дальше следует этап практического овладения действием под непосредственным наблюдением и руководством преподавателя. Преподаватель следит за действием ученика, иногда тут же во время исполнения дает указания, исправляет или оказывает непосредственную помощь. После выполнения упражнения преподаватель отмечает ошибки, оценивает исполнение, указывает причины ошибок и способы их устранения, иногда вновь прибегает к показу. На втором этапе обучения важно использовать коллективную работу в группе. Следует всячески стремиться к тому, чтобы раскрытие затруднений и ошибок происходило при активном участии самих занимающихся. После первой попытки исполнить упражнение весь процесс разучивания повторяется, но на новой, углубленной, основе. Очень важно на втором этапе обучения возможно скорее устранить неправильные движения. Со стороны преподавателя должна быть проявлена большая настойчивость в требованиях точного сознательного выполнения учеником сделанных ему указаний. Постепенно лишние и неправильные движения, как не ведущие к нужным результатам, тормозятся, а нужные движения закрепляются.

После того как новое действие оказалось усвоенным, приступают к его прочному закреплению и совершенствованию. На этом этапе положительное значение имеет применение усвоенного действия в новых условиях и ситуациях, включение данного действия в систему других действий, обогащение техники новыми деталями в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена. Для овладения мастерством в данной деятельности необходима дальнейшая длительная упорная работа.

Описанные этапы представляют собой лишь самую общую схему последовательности процесса обучения. В целостном процессе обучения они нередко перекрывают друг друга или изменяются в зависимости от конкретных педагогических задач. Так, например, при изучении техники отдельных приемов в фехтовании, боксе, борьбе очень быстро возникает необходимость включить их в учебно-соревновательную деятельность, а затем вновь возвратиться к тщательной шлифовке техники этих приемов.

В таких же взаимосвязанных отношениях находятся обучение технике и тактике, обучение технике и развитие двигательных качеств. По сути дела, в процессе упражнения затрагиваются все стороны учебно-воспитательной работы. Однако преимущественное выделение в определенный период задач

изучения техники, тактики и задач развития двигательных качеств целесообразно и в практике всегда имеет место.

Устранение ошибок. Формирование новых действий будет протекать тем успешнее, чем лучше будут распознаны преподавателем все допускаемые учащимися ошибки. Заметить те или иные отклонения в форме движений сравнительно легко, гораздо труднее вскрыть основные причины ошибок и их устранить.

Трудность установления причины ошибки заключается прежде всего в том, что одно и то же неправильное действие может быть вызвано совершенно различными субъективными причинами (не заметил, не успел, растерялся и т. д.). Поэтому как бы опытен ни был преподаватель, вскрывать причины ошибок необходимо совместно с самим обучающимся. В совместном анализе ошибок залог успеха обучения, особенно при занятиях со спортсменами высоких разрядов. Затрудняет анализ ошибок и то обстоятельство, что неправильное движение или положение одной части тела часто является следствием неправильного движения или положения другой части тела. Так, неправильное глубокое погружение таза в воду при плавании является следствием высокого держания головы. Исправляя положение головы, мы исправим и положение таза. Нередко причину неправильных движений следует искать в предшествующей фазе движения. Так, при изучении гимнастических опорных прыжков с замахом основную причину невыполнения последнего следует искать не в фазе замаха, а в недостаточном сильном разбеге и толчке.

Ошибок обычно бывает много. Сразу устранить их невозможно. В первую очередь исправлению подлежат основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных. С устранением основных ошибок исчезнут и второстепенные.

Неправильные действия могут иметь в своей основе объективные и субъективные причины. Из объективных причин отметим следующие: 1) внешние условия, в которых выполняется действие (сильный ветер, низкая температура, плохая видимость и др.); 2) состояние спортивного инвентаря (плохо смазанные лыжи, непривычный размер снаряда, плохое лыжное крепление, не соответствующий размер обуви и т. п.).

Субъективные причины можно разделить на причины физиологические и психологические.

К физиологическим причинам следует отнести трудность одновременного управления движениями многих частей тела, недостаточную физическую подготовленность, влияние отрицательного переноса навыков, утомление. Психологическими причинами возникновения ошибок могут быть: недостаточная осознанность заданий, невнимательность, страх, неуверенность и т. д.

Понять ошибку ученика, выявить ее причину – основная предпосылка для изыскания рациональных путей ее исправления и предупреждения.

Наиболее простым способом исправления ошибок является прямое указание на них, с тем чтобы ошибочные действия были поняты обучаемыми. С

этой же целью используется показ неправильного исполнения. Однако злоупотреблять этим приемом не следует.

При неверных положениях всего тела следует обратить внимание на положение головы. Очень часто с изменением положения головы исправляется и положение всего тела.

При нарушении правильности направления и амплитуды движения даются дополнительные внешние ориентиры: предметы на стадионе, предметы в руках преподавателя, подвешенный мяч и др. В качестве дополнительных конкретных ориентиров могут служить части своего собственного тела (носки над головой при кувырке, колени над ручками коня при прямых скрещиваниях и др.). При уменьшенной амплитуде движения используется прием «противоположной крайности», когда движение предлагается выполнить по заведомо увеличенной амплитуде.

При нарушении правильного ритма, скорости или темпа используются звуковые сигналы.

В ряде случаев целесообразно прибегнуть к оказанию непосредственной помощи руками (прикосновение руки к той или иной части тела, усиление маха, создание намеренного сопротивления).

Следует, наконец, отметить, что ошибки учащихся нередко являются результатом неправильных действий самого преподавателя. К наиболее частым из них относятся: 1) недооценка значения подготовки учащихся к активному восприятию показа и объяснения, 2) неточный показ, 3) длинное объяснение, недоведение до сознания учащихся недостатков в их исполнении, 5) незаинтересованность слабоуспевающими, 6) отсутствие индивидуального подхода.

Методы развития двигательных качеств

В основе развития двигательных качеств лежит одна из замечательных особенностей организма человека — отвечать на повторные и все повышающиеся нагрузки известным превышением исходного уровня работоспособности.

Повысить нагрузку можно путем увеличения как интенсивности физической работы, так и ее длительности. Различной величиной и соотношением этих двух факторов определяется общий объем нагрузки. Общее количество выполненной работы может быть увеличено, если между упражнениями включается отдых. В спортивной практике различные варианты нагрузок и отдыха нашли свое отражение в следующих методах: равномерном, повторном, переменном, интервальном и соревновательном.

Равномерный метод тренировки характеризуется непрерывным выполнением упражнений с равномерной скоростью. Увеличение нагрузки достигается постепенным увеличением продолжительности, а затем и интенсивности работы (метод «постепенного втягивания»).

Повторный метод тренировки характеризуется повторением упражнений с перерывами для отдыха. Чередование работы и отдыха дает возможность выполнить во время тренировки большой общий объем физической работы, соблюдая при этом принцип посильности. Увеличение нагрузки

осуществляется на первом этапе главным образом за счет увеличения числа повторных нагрузок, а затем за счет увеличения интенсивности, которая доводится до степени, превышающей соревновательную.

Длительность отдыха в практике чаще всего определяется субъективным ощущением готовности спортсмена к выполнению очередной запланированной работы.

Переменный метод тренировки характеризуется непрерывным выполнением упражнений с меняющейся интенсивностью (например, бег со средней или большой скоростью чередуется с медленным бегом). Увеличение нагрузки в переменном методе осуществляется как путем увеличения общей продолжительности работы, так и путем увеличения длительности выполнения интенсивной работы и уменьшения продолжительности работы малой интенсивности.

Интервальный метод тренировки характеризуется повторением физических упражнений с точно установленной длительностью интервалов отдыха. Заранее планируется также интенсивность и длительность выполнения упражнений. Увеличение нагрузки достигается сокращением длительности и количества интервалов отдыха и увеличением длительности непрерывной работы.

Соревновательный метод характеризуется выполнением физических упражнений с установкой на победу и с соблюдением правил соревнований.

Участие в официальных соревнованиях не является учебной деятельностью, но в общей системе тренировки рассматривается и планируется как своеобразная форма тренировочной работы с предельным напряжением.

Соревновательный метод используется и на обычных учебных занятиях при проведении различного рода конкретных упражнений, прикидок, гандикапов. Соревновательный метод применяется также для совершенствования отдельных элементов спортивной техники (кто больше забросит в кольцо баскетбольных мячей, кто точнее попадет на планку, кто устойчивее приземлится и т. п.).

Методы проверки и оценки успеваемости

Проверка и оценка знаний, двигательных умений и навыков, а также уровня физической подготовленности занимающихся является обязательной и неотъемлемой частью педагогического процесса.

Правильная постановка проверки и оценки успеваемости требует соблюдения ряда требований:

1. Проверка и оценка должны быть индивидуальными. Каждый учащийся должен знать свои достижения и недостатки.
2. Оценка должна быть дифференцированной и объективной.
3. Проверка и оценка успеваемости достигают своей цели лишь в том случае, если они осуществляются систематически.

В практике физического воспитания существует много различных методов и приемов проверки и оценки успеваемости. Из них основными являются: наблюдение, опрос, сдача норм, прикидки.

Наблюдение осуществляется непосредственно в процессе обучения на каждом занятии. Оно не требует специальной затраты времени и дает всестороннее представление о качестве усвоения учебного материала каждым учащимся. Наблюдение можно вести как при фронтальной работе всей группы, так и при поочередном выполнении физических упражнений. Желательно по ходу наблюдений делать краткие записи. Наблюдение обычно ведется за небольшим количеством занимающихся (4–5 человек). В конце урока объявляется мотивированная оценка.

В спортивной практике данные наблюдений записываются в «Дневник учета» преподавателя.

Опрос может быть устным с целью проверки знаний учащихся и повышения сознательности усвоения материала и в виде вызова для практического выполнения упражнения. Оба вида опроса могут быть объединены. Опрос является весьма эффективным методом проверки и оценки успеваемости, но он требует специальной затраты времени. Поэтому опрос проводится не на каждом уроке. В зависимости от вида упражнений опросу и вызову могут быть подвергнуты одновременно от одного до четырех учащихся. Оценка должна сопровождаться указаниями на допущенные ошибки и на пути их устранения.

Сдача норм. Если наблюдение и опрос являются методами текущей проверки успеваемости, то сдача норм представляет собой метод фронтальной проверки успеваемости за определенный период. Может иметь место сдача учебных норм, норм комплекса ГТО, разрядных нормативов или контрольных упражнений, составленных специально для проверки усвоения спортивной техники. Для такой проверки отводится особое занятие. Оно планируется и проводится либо по окончании работы над определенным видом упражнений, либо в конце прохождения какого-либо раздела программы, завершающего определенный этап обучения.

При сдаче норм занимающимся объявляются условия проверки, проводится разминка, даются пробные попытки. Затем все поочередно или группами выполняют задание на Оценку. Если нормы принимаются у отдельной группы, то остальные выполняют предложенное преподавателем задание самостоятельно.

Прикидка является одним из видов выявления уровня подготовленности спортсменов в условиях, приближенных к соревнованиям. При этом выявляются более отчетливо слабые стороны подготовки и приобретается опыт участия в соревновательной деятельности. Кроме выполнения основного упражнения на результат, в спортивной практике применяются так называемые контрольные упражнения в прохождении уменьшенной дистанции. В этом случае она проходится с соревновательной или несколько превышающей ее скоростью. Полученные объективные данные дают возможность вносить конкретные поправки в средства и методы обучения и воспитания.

5.5. Развитие двигательных качеств

Всякое выполненное человеком действие характеризуется не только тем, что он делает, но и тем, как он его выполняет.

В быту и в спорте качественная характеристика двигательной деятельности человека нашла свое отражение в таких понятиях, как «сильный», «быстрый», «выносливый», «ловкий», «гибкий». Критерием для выделения этих качеств была их жизненная значимость.

В практике физического воспитания качественные особенности проявления двигательной деятельности принято называть двигательными, или физическими, качествами. Одна из характерных особенностей двигательного качества как определенной способности человека заключается в том, что она не ограничивается проявлением его в каком-то одном действии. Человек, обладающий большой физической силой, проявит эту силу не только в жиме штанги, но и в ряде других движений бытового или трудового характера. Быстрота реакции боксера проявится не только в защитно-ответных движениях на ринге, но и во многих жизненных ситуациях, когда возникает надобность в быстром реагировании.

Понятно поэтому, какое огромное значение имеет развитие двигательных качеств в подготовке к трудовой и оборонной деятельности. Вместе с тем рамки проявления того или иного двигательного качества в различных движениях не являются безграничными. Так, например, выносливость при скоростных упражнениях будет отличаться от выносливости при силовой работе или при статических усилиях.

Второй характерной особенностью двигательных качеств является их тесная взаимосвязь. Двигательные качества человека не существуют изолированно друг от друга. Так, для того чтобы преодолеть короткую дистанцию в кратчайшее время, нужна не только быстрота, но и сила и выносливость. Ловкость в борьбе или боксе не может быть проявлена без быстроты двигательной реакции. Это значит, что в любом действии в большей или меньшей степени проявляется и сила, и быстрота, и выносливость. Это и понятно, если учесть, что для выполнения любого действия требуется приложить определенное усилие, что оно длится определенное время и протекает с той или иной скоростью. Однако это общее положение не исключает возможности и правомерности выделения в различных физических упражнениях какого-то одного двигательного качества как основного и ведущего. Так, поднятие тяжести требует по преимуществу проявления мышечной силы, игра в волейбол – ловкости, марафонский бег – выносливости. Преимущественное проявление того или иного качества в различных физических упражнениях явилось основанием для деления их на силовые, скоростные, упражнения на выносливость, ловкость и гибкость.

Проблема двигательных качеств в физическом воспитании и спорте приобретает особое значение. Повышение общей работоспособности человека в труде и спортивной работоспособности в определенных видах спорта возможно лишь при условии совершенного овладения трудовыми и спортивными двигательными навыками и развития двигательных качеств. Поскольку в спорте непосредственной целью является достижение максимальных результатов, постольку в методике спортивной тренировки основным вопросом является определение рациональных путей развития двигательных возможностей спортсмена до возможно более высокого уровня. Для того,

чтобы развить какие-либо задатки и способности, организму нужно предъявлять такие трудности, преодоление которых потребовало бы повышенных по сравнению с привычными усилий. Только в условиях повышенного деятельного состояния мыслимо развитие и совершенствование функций организма. С другой стороны, предъявляемые организму трудности не должны быть чрезмерными, так как он может быть доведен до состояния переутомления и ожидаемый результат не будет достигнут.

Из сказанного следует, что одним из важнейших вопросов в методике воспитания двигательных качеств является определение оптимальных функциональных нагрузок. Основными факторами, определяющими функциональную нагрузку на каждом занятии, являются следующие: длительность непрерывной работы; интенсивность работы; длительность и содержание интервалов отдыха; число повторных нагрузок.

Указанные факторы принимаются во внимание при занятиях любым видом спорта с группами любой физической подготовленности. Количественные же их характеристики (например, длительность в минутах или скорость в м/сек) будут определяться в зависимости от поставленных на данном занятии конкретных педагогических задач, особенностей видов спорта и уровня подготовленности занимающихся.

Развитие мышечной силы

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление путем напряжения мышц.

Наибольшее проявление мышечной силы обнаруживается при преодолении больших сопротивлений и при малой скорости движения.

Величина наибольшего напряжения мышцы зависит от размеров ее физиологического поперечника; степени возбуждения в нервных центрах, ведающих сокращениями данной мышцы; скорости химических изменений в мышечной ткани; волевого усилия.

Мышечная сила под влиянием специальных упражнений может довольно быстро и значительно увеличиваться. Исследования показали, что мышечная сила при тренировке увеличивается в 2, 3,5 раза. При подборе средств и методов развития силы следует учитывать и определить: величину преодолеваемого сопротивления при упражнениях; количество повторений; темп движений и длительность пауз отдыха.

В качестве сопротивления при силовых упражнениях могут быть использованы: а) вес собственного тела или его частей (подтягивание на перекладине, отжимание от пола, приседание, поднимание туловища или ног из положения лежа и др.); б) внешние нагрузки (гантели, штанга, набивные мячи, мешок с песком и др.); в) сопротивление партнеров.

Для развития мышечной силы вес преодолеваемого груза не должен быть слишком мал. Так, установлено, что упражнения с грузами, требующими проявления мышечной силы в размере 20% от максимальной для данной мышцы, не дают заметного прироста силы. Но уже при нагрузках 30–45% от максимальной силы занятия приносят ощутимый результат.

За последнее время представители многих видов спорта с целью развития мышечной силы стали с успехом применять упражнения со штангой. При этом

упражнения по форме подбираются такие, с помощью которых решаются конкретные задачи развития определенных мышечных групп. Упражнения со штангой дают возможность регулировать и точно дозировать нагрузку. Вес штанги выбирается такой, чтобы одно упражнение можно было повторить без перерыва от 6 до 10 раз. Представители тех видов спорта, которые, помимо силы, требуют выносливости, используют в своей тренировке и более легкие весовые нагрузки. В этом случае упражнения повторяются большее количество раз (от 20 до 50). Темп силовых упражнений зависит от величины перемещаемой массы.

Так как по мере упражнений мышечная система начинает приспособляться к определенной нагрузке, необходимо время от времени эту нагрузку последовательно увеличивать. Обычно длительность выполнения силовых упражнений определяется чувством наступившего утомления.

В плане специальной физической подготовки в избранном виде спорта особое место занимают силовые упражнения с повышенной нагрузкой, но по форме и характеру сходные с тем видом, в котором спортсмен специализируется (толкание утяжеленного ядра, метание утяжеленного копья и др.). Ценность подобных упражнений заключается в том, что при этом одновременно совершенствуется целесообразное применение силы. Спортивная техника в этом случае не должна искажаться. Для того чтобы скорость движений не уменьшалась, упражнения с утяжеленным снарядом чередуют с упражнениями с облегченным снарядом. Женщинам и юношам в подростковом возрасте заниматься силовыми упражнениями в полную силу и в них специализироваться не рекомендуется.

Развитие быстроты

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Понятие быстроты как двигательного качества следует отличать от понятия скорости движения. Так, например, одинаковая по времени скорость бега на 100 м может быть показана бегунами с разной степенью развития качества быстроты. Можно бежать очень частыми шагами (что, конечно, характеризует быстроту), но отстать от бегущего в более медленном темпе, но более длинными шагами.

Быстрота как двигательное качество проявляется в различных формах. Так, мы можем говорить о быстроте ответного движения (двигательной реакции) на какой-либо внешний раздражитель (взятие старта, защитные или ответные действия боксера, фехтовальщика и т.п.). Другая форма проявления быстроты – это скорость однократно выполненного движения, например скорость движения руки при метании копья или ударе по волейбольному мячу, скорость движения ноги при ударе по футбольному мячу и др. Качество быстроты характеризуется также темпом, т.е. частотой движений, выполненных в единицу времени. Частота движений имеет существенное значение в так называемых циклических, т.е. повторяющихся, движениях (бег, ходьба, плавание, велосипедный спорт и т.д.). Во многих видах спорта различные формы проявления быстроты комбинируются. Скорость и темп движений зависят в основном от быстроты смены возбуждения и торможения в нервных

центрах, что и определяет возможность быстрой смены сокращения и расслабления мышц. С психологической точки зрения, проявление быстроты во многом зависит от мотивов, которыми руководствуется занимающийся, выполняя то или иное скоростное действие.

В циклических скоростных видах спорта быстрота проявляется в основном в темпе движений. Большое значение в поддержании высокого темпа движений играет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы. Методический путь развития этой способности лежит в повторном выполнении тренируемого вида движений с большой частотой, но без излишнего напряжения. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранена данная частота движений. При снижении темпа упражнение следует прекращать. Таким образом, целесообразными для развития высокого темпа следует признать повторные нагрузки, выполняемые в высоком или максимально высоком темпе, и упражнения типа ускорений.

Среди спринтеров нередко приходится наблюдать длительную остановку спортивных результатов. Несмотря на продолжающиеся тренировки, результаты не улучшаются. Одной из причин этого явления следует считать повторение движений в одном и том же темпе при одинаковых условиях. Образуются стойкие условнорефлекторные связи на определенный темп.

Для преодоления тормозящего влияния привычного темпа необходимо создавать облегченные условия для выполнения движений с большей частотой (например, бег по наклонной плоскости, гребля с ускоренной проводкой весла, велосипедная езда за лидером и др.). В ациклических движениях типа метаний эта задача решается применением снарядов облегченного веса (облегченное ядро, диск, молот и др.).

Быстрота двигательной реакции хорошо развивается в спортивных и подвижных играх и некоторыми специальными упражнениями (на внезапность, по определенному сигналу, игрой у тренировочной стенки и др.).

В спортивной практике наибольшее значение имеет скорость передвижения тела в целом, которая, помимо рассмотренных выше факторов, зависит также от степени владения спортивной техникой, уровня развития мышечной силы и гибкости. Поэтому, помимо непосредственной работы над быстротой, следует широко использовать и специальные упражнения, направленные на совершенствование всех тех способностей и умений, от которых зависит скорость выполнения спортивного действия в целом. В частности, применяемые с этой целью силовые упражнения, упражнения на растягивание и расслабление по своей структуре должны быть сходными с элементами тренируемого вида спорта.

Так как скоростные упражнения не могут выполняться длительно, они применяются с интервалами отдыха. Указать точно длительность наиболее выгодного интервала отдыха трудно. Каждое последующее выполнение упражнений целесообразно начинать в фазе повышенной работоспособности, которая субъективно переживается как готовность выполнить намеченные упражнения. Число повторной непрерывной работы (например, проплывов 50-метровой дистанции) определяется возможностью выполнить заданную работу

без снижения намеченной скорости (например, каждую пятидесятиметровку со скоростью 32 с).

Развивать быстроту можно уже начиная с младшего школьного возраста. Наилучшие результаты в развитии быстроты достигаются по преимуществу от 17 до 25 лет. Нередко юноши 17–18 лет в спринтерских дистанциях показывают очень высокие результаты. Вместе с тем возрастные границы совершенствования и сохранения достигнутых результатов могут быть сильно отодвинуты. Так, небезынтересно отметить, что средний возраст 6 лучших спринтеров за последние годы имеет тенденцию даже повышаться. Так, в 1932 г. на Олимпийских играх в Лос-Анжелесе средний возраст 6 финалистов был равен 23,7 годам, в 1936 г. – 24,3 годам, в 1948 г. в Лондоне – 25,7 годам, в 1952 г. в Хельсинки – 25,8 годам.

Известны отдельные случаи, когда личные или даже мировые рекорды в спринтерских дистанциях были показаны спортсменами в возрасте свыше 32 лет.

Развитие выносливости

Выносливость — это способность человека совершать работу заданного характера в течение возможно более длительного времени. Так как длительность работы ограничивается в конечном счете наступающим утомлением, то выносливость можно охарактеризовать также как способность организма бороться с утомлением.

Физиологической основой противодействия утомлению является:

- а) способность нервных клеток длительно поддерживать определенное возбуждение;
- б) работоспособность органов кровообращения и дыхания;
- в) экономичность обмена веществ;
- г) высокая слаженность физиологических функций.

Поскольку продолжительность мышечной деятельности может ограничиваться разными факторами утомления, то, очевидно, в основе выносливости могут быть разные физиологические механизмы.

В спортивной практике особое значение приобретает также умение бороться с субъективными ощущениями утомления путем волевых усилий.

Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью следует понимать способность длительно выполнять различные виды физической работы умеренной интенсивности. Специальная выносливость – это способность поддерживать эффективную мощность работы в конкретных видах спортивных упражнений в условиях, регламентированных спортивными правилами.

Общая выносливость воспитывается, помимо длительного выполнения основного вида спорта, циклическими движениями (спокойный бег, кросс, ходьба, чередующаяся с бегом, ходьба на лыжах, плавание и т. п.). Основными методами развития общей выносливости у новичков являются равномерный, а у более подготовленных и переменный методы тренировки. Скорость передвижения с целью развития общей выносливости невелика.

Н.Г. Озолин считает, что скорость бега для начинающих спортсменов должна быть примерно 1000 м в 6–7 мин., для женщин – в 7–8 мин. На первом этапе развитие общей выносливости достигается в основном за счет

постепенного увеличения длительности работы при сохранении той же небольшой средней скорости.

Преимущество небольшой равномерной скорости на первом этапе занятий заключается в том, что новичок может при этом: 1) выполнить сравнительно большой объем работы, что необходимо для полного развертывания функциональных возможностей организма; 2) контролировать и совершенствовать скоростную технику; 3) следить за ритмичным глубоким дыханием.

На втором этапе занятий постепенно увеличивается скорость. Соотношение между общим объемом тренировочной работы и ее интенсивностью на данном этапе развития общей выносливости определяется избранной спортивной специальностью.

Специальная выносливость развивается в основном упражнениями в избранном виде спорта. При этом интенсивность (скорость) упражнений должна быть близкой к той средней величине, которая планируется для данного спортсмена как соревновательная. Если в развитии общей выносливости наибольшее значение имеет длительность и общий объем тренировочной работы, то в развитии специальной выносливости основное внимание уделяется интенсивности упражнений и их качеству. Поскольку развитие специальной выносливости требует интенсивной работы, а последняя не может выполняться длительно, постольку наиболее рациональными методами тренировки специальной выносливости следует признать переменный, повторный и интервальный.

Переменный метод тренировки получил за последнее время широкое распространение. В переменной тренировке большие напряжения, превышающие соревновательные, чередуются с малыми. В циклических видах спорта длина отрезков дистанции, проходимых с повышенной скоростью, и число их повторений зависят от длины основной тренируемой дистанции.

При интервальном методе тренировки скорость прохождения отдельных отрезков дистанции равна соревновательной или несколько ее превышает. Сумма же длин отрезков равняется длине основной дистанции. Интервалы отдыха планируются заранее. Интервальный метод тренировки применяется, когда спортсмен обладает уже достаточной тренированностью. В последние годы метод интервальной тренировки в чистом виде в некоторых видах спорта не применяется совсем либо занимает в общей системе тренировки незначительное место. Объясняется это отрицательным влиянием однообразной работы и игнорированием ощущений готовности спортсмена выполнять после интервала отдыха последующую работу.

Спортсмены, обладающие плохим чувством темпа, должны включать в свою систему занятий темповую тренировку.

Развитие выносливости в ациклических движениях или комбинированных с циклическими основано на тех же принципах.

Специальная выносливость в таких видах, как спортивная гимнастика, бокс, фехтование и другие, может развиваться путем: а) увеличения количества выполняемых упражнений и длительности тренировочного занятия; б) повышения плотности занятий (сокращением пауз отдыха между отдельными

упражнениями); в) повторного (без пауз) выполнения комбинаций; г) увеличения количества занятий в недельном цикле.

Важным вопросом в методике развития выносливости является определение наиболее выгодного интервала отдыха между тренировками. Величина этого интервала зависит не только от объема выполненной работы, но и от степени тренированности занимающихся. Исследования показывают, что недельный перерыв в занятиях уже снижает достигнутую работоспособность. Для ее повышения тренировочные, занятия должны проводиться систематически, не менее 3 раз в неделю.

В развитии выносливости огромное значение приобретает умение бороться с субъективными ощущениями утомления путем волевых усилий. Поэтому в плане тренировок должны быть предусмотрены и такие задания, выполнение которых было бы связано с необходимостью преодоления чувства усталости или других трудностей, возникающих в процессе спортивной деятельности.

По данным анализа спортивных достижений и лабораторных исследований, общая выносливость может под влиянием систематических занятий увеличиваться во много раз. Для достижения высоких результатов в видах спорта, требующих главным образом выносливости, нужны годы систематических занятий. Этим, между прочим, объясняется тот факт, что лучшие результаты в беге на средние дистанции были показаны легкоатлетами в возрасте 25 лет и выше. Еще выше средний возраст лучших бегунов на длинные дистанции. Так, например, В. Куцу – победителю в беге на 5000 и 10000 м на XVI Олимпийских играх в Мельбурне – было 29 лет, Э. Затопек показал свое лучшее время в беге на 5000 м в возрасте 33 лет.

Развивать специально выносливость у детей до 15–16 лет не рекомендуется.

Сказанное отнюдь не означает, что в возрасте до 15 лет не следует увеличивать длительность непрерывной работы. В среднем школьном возрасте, например, длительность медленного бега может быть доведена до 5–6 мин.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность человека успешно решать двигательные задачи в меняющейся обстановке.

Существует много видов спорта, действия в которых все время меняются. Отдельные действия, например, в спортивных играх, боксе или борьбе выполняются по-разному, в зависимости от складывающейся в каждый данный момент новой ситуации. Эти движения не могут быть заранее определены ни по их форме, ни по характеру. Для того чтобы успешно действовать в переменных условиях, нужно уметь эти условия верно оценить, проявить находчивость в выборе наиболее целесообразных движений и своевременно их выполнить. Таким образом, ловкость – это сложная, многообразная способность, уровень развития которой определяется многими факторами. Наибольшее значение при этом имеет высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов.

Ловкость развивается прежде всего упражнениями в тех видах спорта, которые требуют проявления этого качества. Так, ловкость, необходимая для игры в баскетбол или футбол, будет развиваться в процессе этих же игр, ловкость боксера или фехтовальщика – в процессе боевых схваток и т.п. В

спортивной практике применяются также упражнения, способствующие развитию отдельных сторон качества ловкости. Так, для развития быстроты ответной двигательной реакции сокращают расстояние между занимающимися при обучении броскам и ловле мяча, увеличивают скорость атакующих движений тренера в боксе, в фехтовании, применяют упражнения «на внезапность» и др.

Чем большим количеством технических приемов, характерных для данного вида спорта, будет владеть занимающийся, тем больше возможностей будет у него успешно справиться с решением новой двигательной задачи. Тот баскетболист окажется более ловким, который владеет большим количеством технических приемов в бросках и ловле мяча. Футболист, одинаково хорошо владеющий ударами по мячу правой и левой ногой, будет иметь преимущество перед тем, кто бьет по мячу только правой ногой. Ловкость развивается и в тех видах переместительных движений, которые проводятся в естественных усложненных условиях природной среды (кросс, ходьба на лыжах по пересеченной местности и др.).

Значительное место в развитии ловкости занимают гимнастические, акробатические и другие упражнения, предъявляющие высокие требования к точности, согласованности движений во времени и пространстве. При выполнении этих упражнений не возникают неожиданные препятствия, не изменяется и внешняя обстановка. Однако обилие разнообразных упражнений в гимнастике, например, дает возможность беспрерывно совершенствовать координацию движений и тем самым создавать предпосылки для быстрого освоения новых комплексов движений.

Возрастных ограничений для развития ловкости нет. Ее можно и следует развивать с самых ранних лет.

Развитие гибкости

Гибкость характеризуется наибольшей величиной размаха (амплитуды) движения, которая может быть достигнута той или иной частью тела в определенном направлении.

Хорошая подвижность в суставах дает возможность более полно и целесообразно использовать спортивную технику. Обычно при выполнении спортивных и трудовых действий размах движений не достигает крайних границ подвижности в суставах. Поэтому чем большей будет величина этих крайних границ подвижности, тем относительно большим будет и размах «рабочего», т.е. фактически осуществляемого, движения. Так как в обычных целостных действиях размах движения меньше анатомически возможного, то с целью развития гибкости прибегают к специальным гимнастическим упражнениям на растягивание. Особенность этих упражнений заключается в том, что с помощью специальных методических приемов добиваются размаха движений, превышающего активную нормальную подвижность.

Так как развитие гибкости поддается с трудом, упражнения на растягивание должны применяться длительно и систематически. Темп движений должен быть таким, чтобы можно было контролировать движение и доводить его размах до нужных границ. Перед тем как приступить к

упражнениям на растягивание, рекомендуется предварительно мышцы хорошо разогреть и промассировать.

Прибегать к упражнениям на гибкость следует лишь в том случае, когда нормальная анатомическая подвижность суставов уменьшена. В младшем школьном возрасте естественная (нормальная гибкость еще сохраняется; здесь реже требуются специальные растягивающие упражнения. С возрастом, особенно у мужчин, гибкость постепенно уменьшается. Соответственно все большее значение приобретают специальные упражнения на растягивание.

Выше уже упоминалось о том, что двигательные качества не существуют отдельно. Взаимосвязь этих качеств обнаруживается и в процессе их развития. Так, с увеличением мышечной силы, как правило, улучшаются результаты и в скоростных физических упражнениях. Скоростные же упражнения, в свою очередь, могут способствовать развитию выносливости и ловкости.

Однако взаимосвязь между развитием отдельных двигательных качеств не всегда бывает положительной. В частности, всякое одностороннее развитие только одного какого-либо качества оказывает часто тормозящее влияние на развитие других двигательных качеств. Так, например, одностороннее развитие только мышечной силы может привести к остановке или даже снижению быстроты и выносливости. Одностороннее же развитие выносливости может сказаться отрицательно на скорости и силе.

Поскольку выполнение большинства конкретных спортивных упражнений связано с необходимостью проявления многих двигательных качеств, постольку основой для достижения высоких спортивных результатов является общая разносторонняя физическая подготовка спортсмена. Это значит, что на любом этапе спортивного совершенствования двигательные качества необходимо развивать комплексно. Ценность и необходимость общей разносторонней физической подготовки в тренировке спортсменов любой специальности подтверждены опытом многих ведущих тренеров и доказаны специальными экспериментальными исследованиями. Конкретное содержание общей физической подготовки спортсменов различной подготовленности и различной спортивной специальности будет, конечно, разным. На различных этапах тренировки характер взаимосвязи двигательных качеств также имеет свои особенности. Так, например, выяснилось, что на начальных этапах тренировки вне зависимости от характера нагрузки взаимосвязь силы, скорости движений и выносливости имеет положительный характер. В дальнейшем развитие двигательных качеств становится более отчетливо зависимым от характера упражнения и от того, в какой комбинации с другими упражнениями оно применяется.

Основой для развития двигательных качеств, необходимых для достижения высоких результатов в любом виде спорта, является общее гармоническое развитие организма в целом. Недостаточная общая физическая подготовка неизбежно приводит к ранней остановке роста спортивных результатов. Особенно важно повысить общую разностороннюю физическую подготовленность в юношеском возрасте путем разнообразной двигательной деятельности. Занятия гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, плаванием и играми обеспечат развитие основных мышечных групп, разовьют

общую выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Приобретенный таким образом большой двигательный опыт поможет быстрее и основательнее освоить технику и в других видах спорта.

Для развития двигательных качеств при специальной подготовке используются упражнения как основного вида спорта, так и упражнения, сходные с ними. Для поддержания интереса в процессе развития двигательных качеств необходимо разнообразить и физические упражнения, и методы занятий, и внешние условия их проведения.

5.6. Методы нравственного воспитания

Люди должны обладать высокими моральными качествами. Основной задачей воспитания нашей молодежи в морали является воспитание любви к Родине и своему народу; гуманизма, оптимизма и бодрости; дисциплинированности; коллективизма; скромности, правдивости и честности.

Формирование характера человека и его моральных качеств происходит главным образом в процессе активной трудовой деятельности. В.И. Ленин учил соединять воспитание и обучение нашей молодежи с активным участием ее в общенародном труде. Мощным фактором нравственного воспитания могут служить правильно организованные занятия физическими упражнениями.

Источником воспитательного влияния занятий спортом и физическими упражнениями являются содержание и цели учебно-спортивной деятельности, методы обучения и организация педагогического процесса.

Формирование нравственных качеств занимающихся связано с множеством трудностей. Вместе с тем именно в учебно-спортивной деятельности создаются многочисленные ситуации, позволяющие на фоне положительных эмоций систематически вырабатывать нужные черты характера воспитуемых.

Воспитание, так же как и обучение, есть двусторонний процесс. Центральной фигурой в этом процессе является преподаватель. Ему принадлежит ведущая роль и в организации занятий, и в подборе учебного материала, и в выборе методов и приемов нравственного воспитания.

Методы нравственного воспитания весьма разнообразны, но их можно объединить в группы методов убеждения, приучения, поощрения и наказания.

Методы убеждения. Основная задача методов убеждения состоит в том, чтобы путем слова или примера разъяснить воспитуемым сущность моральных норм и правил поведения и на этой основе вызвать у них правильные оценки деятельности отдельного спортсмена или коллектива.

К методам убеждения относятся: разъяснения и беседы, диспуты, лекции и доклады, приведение положительных примеров как образцов для подражания.

Темами для разъяснения и бесед могут быть вопросы, связанные как с общими моральными проблемами («Моральный облик человека», «Взаимовыручка и спорт», «Культура поведения», «Фейр плэй – честная игра», «Этика и эстетика в спорте», и т.д.), так и отдельные вопросы, связанные с деятельностью данного спортивного коллектива («Значение привычки в

воспитании воли», «Воспитание смелости и решительности», «Почему мы потерпели спортивное поражение?» и т.п.).

Успех воспитательной беседы зависит от тщательности предварительной подготовки и техники ее проведения. Беседа должна вызвать искренние высказывания спортсменов. Неправильные мнения должны опровергаться тактично и доказательно.

В ряде случаев нет необходимости тот или иной поступок делать достоянием всей группы, а лучше побеседовать в обстановке, располагающей к откровенности, с глазу на глаз. Если же поступок затрагивает интересы коллектива, то беседу следует провести в группе в присутствии провинившегося. Главная задача такой беседы будет заключаться в том, чтобы в конечном итоге самооценка проступка воспитанника совпала с оценкой этого проступка педагогом и всеми спортсменами.

К методам убеждения относятся также лекции и доклады на этические темы (2).

Огромную убеждающую силу, помогающую выработке нужного поведения, имеет пример. Ценность этого метода заключается в его наглядности, в непосредственной связи с жизнью. Примером, образцом для подражания могут служить как положительные образы крупнейших деятелей, героев войн и революций, так и лучших людей, с которыми воспитанники встречаются непосредственно.

Ближайшим лицом, с которым постоянно сталкиваются спортсмены, является преподаватель, тренер. Вот почему так важно, чтобы руководитель физического воспитания сам обладал высокими морально-волевыми качествами, широким научно-теоретическим кругозором и психологическим опытом. Важным фактором в воспитательной работе является воспитание стрессоустойчивости и развитие морально-волевых качеств спортсменов.

Знакомство с передовыми людьми легко осуществить в процессе экскурсий и походов, поездок на соревнования, которые во многих спортивных коллективах проводятся традиционно. Большой интерес у юношей и девушек вызывают всегда встречи с мастерами спорта, рекордсменами и победителями международных спортивных соревнований. Развитие интернета во многом способствует данной работе.

Методы. Путем разъяснения и бесед мы создаем у воспитанников правильные представления и убеждения о нравственном поведении. Без понимания того, почему надо действовать так, а не иначе, невозможно сознательное действие. Однако после того, как сущность и значение требуемого нравственного действия разъяснены, следует добиваться того, чтобы усвоенные нормы поведения проявлялись воспитанниками в конкретных делах и поступках. Для этой цели применяются упражнения, то есть повторные действия с целью приучения студентов к определенным поступкам.

Приучить – это значит воспитать определенные привычки. Привычное действие доставляет человеку известное удовлетворение и поэтому-то часто повторяется. Не случайно говорят, что «привычка — вторая натура». Однако

привычки могут быть хорошие и плохие. Путем повторения нравственных действий у воспитанников формируются полезные, хорошие привычки.

В спортивной деятельности встречается много ситуаций, дающих возможность формировать у занимающихся санитарно-гигиенические привычки, привычки бережного пользования общественным имуществом, аккуратности, точности, культурного поведения, спортивного трудолюбия и др.

Решающее значение в воспитании хороших привычек имеет систематическое повторение действий и систематический контроль за соблюдением установленных требований.

Если учитель физического воспитания несколько занятий подряд будет требовать от учащихся точной явки на урок в чистой спортивной форме, то очень скоро точность и внимательное отношение к своему внешнему виду превратятся в привычку. Преподаватель должен требовать от студентов выполнять то или иное действие неукоснительно и постоянно.

Только постоянство требований способно содействовать прочному образованию привычки к нравственной деятельности и культурному поведению.

Одно из необходимых условий выработки привычек к культурному поведению – это создание определенного стиля во взаимоотношениях воспитанника и окружающих его людей и создание красивой внешней обстановки. «Область стиля и тона всегда игнорировалась педагогической теорией, а между тем это самый существенный, самый важный отдел воспитания», – говорил А.С. Макаренко.

Стиль проявляется во многих формах. Создавать его можно начиная с мелочей, но именно из них с течением времени создается целое – определенный стиль, присущий данному конкретному виду спорта.

Правильный стиль прежде всего проявляется в постоянной бодрости и готовности к энергичному и экономному действию.

Если игроки спортивной команды во время соревнований впадают в уныние при первых же пропущенных мячах, если они пререкаются между собой и с судьей, это значит, что в данном коллективе здоровый стиль еще не создан.

Создание стиля тесно связано с накоплением традиций. В спорте есть много хороших, уже давно устоявшихся традиций (взаимные приветствия соревнующихся команд, обмен вымпелами и др.). В каждом спортивном коллективе должны создаваться свои традиции: приуроченные к определенным датам спортивные соревнования, спортивные праздники и выступления, весенние и лыжные кроссы, выкладывание положительных фото и видеоматериалов, создающих атмосферу успеха и др. Хорошие традиции следует беречь, так как они объединяют и укрепляют спортсменов, тренеров и обслуживающий персонал.

Общий стиль воспитания включает в себя также и создание «воспитывающей обстановки». Безукоризненная чистота в гимнастических залах, современно оформленные стенды, целесообразное размещение снарядов, единая форма, своевременное начало занятий — все это дисциплинирует

студентов, воспитывает у них привычки аккуратности, опрятности, воспитывает уважение к своей организации, ее традициям и требованиям.

Важнейшим условием правильной организации нравственного воспитания, а вместе с тем и методом приучения является труд и общественная деятельность.

В условиях жизни спортивного коллектива активное участие студентов в общественном труде следует рассматривать прежде всего как средство формирования высоких моральных качеств. Практическая трудовая деятельность спортсменов может осуществляться в различных видах: в ремонте и изготовлении спортивного инвентаря, уборке помещений для занятий, уходе за площадками.

Многие спортивные коллективы являются инициаторами создания новых спортивных сооружений – площадок, катков и даже стадионов. Эти сооружения создаются спортсменами с привлечением спонсорской помощи.

Этот же принцип труда на общую пользу лежит и в основе общественной работы. В спортивных организациях могут быть использованы многие виды общественной деятельности (спорт инструкторы, стажеры, капитаны команд, общественные инструкторы, судьи и др.). Изучая студентов и используя их индивидуальные способности, круг активистов-общественников следует постоянно расширять.

Методы поощрения. Поощрение – это воспитательная мера, выражающая положительную оценку действий и поступков воспитанника или спортивного коллектива. Значение поощрения заключается в том, что оно вызывает у студентов чувство морального удовлетворения и побуждает, таким образом, к повторению положительных действий.

Поощрение является также средством пробуждения у студентов доверия к своим силам, средством борьбы с нерешительностью. Так, например, колебания новичка гимнаста или прыгуна в воду перед выполнением какого-либо упражнения, связанного с известным риском, могут быть сняты умелой и своевременной похвалой или возбуждением чувства личного достоинства. Положительно оценивая то или иное действие или поступок воспитанника, нужно стремиться к тому, чтобы и остальные члены коллектива знали, за что именно данное лицо получило положительную оценку, и одобрили ее.

Различают три вида поощрений: одобрение, похвалу и награду. Одобрение может быть выражено положительным кивком головы, мимикой, жестом, репликами («так», «правильно», «молодец»).

Это лишь способ подтверждения правильности того, что сделано. Более высоким поощрением является похвала, выражающая положительное отношение тренера к совершенному действию или поступку («очень хорошо», «молодец», «объявляю благодарность за ремонт гимнастических матов»).

Награда – это вещественный вид отличия, сохраняющий свое значение в течение долгого времени (грамота, значок мастера спорта, золотая медаль, кубок).

Поощрения следует применять умело. Частые и неумеренные похвалы и особенно награды могут способствовать развитию эгоизма, тщеславия, меркантильности.

Ситуаций же для проявления таких отрицательных черт в жизни спортивного коллектива не мало. Всякое спортивное соревнование заканчивается чьей-то победой. Победителей хвалят, награждают. Это заостряет внимание победителей на собственной персоне. Обильные и неумеренные поощрения притупляют положительные эмоции. Они перестают быть источником радости и гордости за свой коллектив, перестают побуждать к положительным действиям. Известны случаи, когда некоторые спортсмены отказывались от участия в соревнованиях только потому, что победители в них не награждались ценными премиями.

Применяя поощрения, следует учитывать, что одна и та же мера поощрения (например, похвала) будет воспринята по-разному в зависимости от того, от кого она исходит.

Методы наказания. Наказание – это воспитательная мера, выражающая отрицательную оценку действий или поступков студентов. Психологической основой наказания является испытываемое наказуемым чувство неудовольствия. Конечная цель наказаний состоит в том, чтобы провинившийся осознал сущность совершенного им поступка. Поэтому наказание почти всегда сопровождается разъяснением и убеждением.

Различают три вида наказаний: естественные воздействия, словесные осуждения и наказания-ограничения.

Характерным для естественных воздействий является органическая связь между проступком и мерой наказания. Так, если занимающийся что-либо сломал, его заставляют поправить данный предмет или возместить стоимость ущерба; занимающийся нагрубил – его обязывают извиниться. Словесное осуждение может быть выражено в виде замечания, порицания, выговора. К мерам ограничения относятся: удаление с занятий, лишение на определенный срок права посещения спортивной секции или участия в соревнованиях, лишение на некоторое время права несения общественных обязанностей и др.

Одной из педагогических ошибок, встречающихся в жизни спортивного коллектива, является боязнь применить наказание (в частности, лишение права выступить на соревновании) по отношению к провинившемуся спортсмену с высокими спортивно-техническими достижениями, спортсмену, который может принести успех своей спортивной организации. Следует помнить, что, как ни важны отдельные спортивные успехи, гораздо важнее воспитать человека с высокими моральными качествами.

Преподаватель физического воспитания должен быть требовательным, а иногда и суровым. Но эта требовательность должна сочетаться с уважением к личности воспитуемых, с доверием к ним. Уважение к личности студента обязывает исключить меры педагогического воздействия, оскорбляющие и унижающие человеческое достоинство. Грубые окрики, всевозможные иронические замечания – это не воспитательные меры, и в педагогическом процессе они не должны иметь место.

Чуткое, внимательное отношение педагога-тренера к студентам не должно, однако, побуждать последних к фамильярности, что иногда, наблюдается во взаимоотношениях между тренерами и их подопечными. Панибратство и развязность между юношами и девушками, между спортсменами и тренером являются признаками отсутствия внутренней скромности и неуважения к людям.

6. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Под спортивной тренировкой (принято понимать регулярные занятия, осуществляемые с целью подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта и достижения на них как можно более высоких практических результатов). Эти занятия сочетаются с использованием в целях укрепления здоровья и закаливания важнейших метеорологических факторов (солнца, воздуха, воды) и продуманной организации гигиенических условий и правильного режима повседневной жизни.

Спортивная тренировка в настоящее время осуществляется в тщательно рассчитанной системе – непрерывно в течение целого года, из года в год.

Главной особенностью спортивной тренировки является то, что ведущее место в ней занимает специальная подготовка к строго определенной, относительно узкой двигательной деятельности, характерной для избранного вида спорта, – специализация. Эта специальная подготовка сводится, с одной стороны, к последовательному обучению специфичным для данной деятельности движениям и более или менее сложным двигательным действиям. В результате этого усваиваются необходимые для избранной спортивной деятельности специальные знания, навыки и умения. С другой стороны, в процессе специальной подготовки достигается постепенное функциональное приспособление всех систем организма к особенностям и условиям данной деятельности, значительное повышение функциональных возможностей организма и преднамеренное, направленное развитие, воспитание требуемых этой деятельностью способностей и качеств личности.

Но одной только специальной подготовкой содержание спортивной тренировки не исчерпывается. Современная передовая система спортивной тренировки, опирающаяся на науку, включает в себя еще и другую, очень важную ее составную часть – необходимую каждому спортсмену всестороннюю общую физическую подготовку.

В спортивной тренировке процесс общей физической подготовки органически сочетается со специализацией.

Поскольку спортивная тренировка, как педагогический процесс, подчинена целям и принципам воспитания, ее содержание не может ограничиваться рамками только непосредственных задач специализации и общей физической подготовки. Решение этих специфических задач прежде всего должно быть подчинено формированию у спортсменов. Для этого должно быть обеспечено систематическое, строго последовательное решение всего широкого круга задач нравственного воспитания.

Необходимо также постоянно уделять внимание решению задач эстетического, трудового и умственного воспитания. Без этого нельзя добиться ни сознательного отношения студентов к самой спортивной деятельности и высокой ее культуры, ни необходимой связи этой деятельности с жизнью.

В итоге, спортивную тренировку можно определить как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, непосредственно направленный на обеспечение возможно высоких достижений

в избранном виде спорта и в то же время служащий целям полноценной подготовки к высокопроизводительному труду.

6.1. Содержание спортивной тренировки

Спортивная тренировка является многогранным педагогическим процессом, имеющим очень богатое, разнообразное содержание.

В содержании спортивной тренировки важно выделить следующие неразрывно связанные между собой стороны: спортивно-техническую подготовку, тактическую подготовку, физическую подготовку (которая подразделяется на специальную и общую) и морально-волевую подготовку.

Кроме того, необходимо еще иметь в виду такую важную часть учебной деятельности спортсмена, как организационно-методическая подготовка к выполнению обязанностей спортивного судьи, организатора.

Техническая подготовка должна пониматься как процесс вооружения спортсмена необходимым запасом возможно совершенных способов выполнения отдельных движений, их соединений и различных комбинаций, применяемых в данном виде спорта в борьбе за высокие достижения. При этом чем точнее, более тонко будет освоена изучаемая техника, тем более совершенными будут приобретенные умения и навыки, а их применение в спортивной борьбе – более непринужденным и легким, выразительным, практически эффективным и экономным. Но это никогда не дается сразу. Чтобы достигнуть должного технического мастерства, требуется многолетняя, напряженная учебная работа.

По существу же, возможности технического совершенствования неисчерпаемы. Это обусловлено тем, что у каждого систематически тренирующегося спортсмена по мере роста его двигательных возможностей постоянно создаются новые предпосылки для все более глубокого и тонкого усовершенствования структуры как уже освоенных им движений, так и того нового, что постоянно вносит наука и практика.

Главная трудность правильной технической подготовки заключается в том, чтобы обеспечить целесообразность и практическую ценность усваиваемых двигательных умений и навыков. Для этого необходимо, чтобы они точно соответствовали:

- а) конкретным задачам двигательной деятельности в данной области спорта;
- б) определенным внешним условиям и реальным обстоятельствам спортивной борьбы в момент соревнований;
- в) индивидуальным особенностям спортсмена, его двигательным возможностям, а также состоянию организма во время выполнения действий.

Техника движений представителя любого вида спорта должна быть, во-первых, многообразной, а во-вторых, гибкой, сравнительно легко изменяемой и обогащаемой. И чем более сложными, подвижными и изменчивыми являются условия и обстоятельства борьбы в том или ином виде спорта, тем в большей мере необходимо соблюдение этих требований.

Для достижения такой технической вооруженности должно быть обеспечено прежде всего последовательное усвоение всех оправдавших себя в практике основных технических приемов решения определенных двигательных задач, характерных для данной области спорта. Например, для попадания баскетбольным мячом в кольцо усваиваются броски снизу, от груди, из-за головы и др. При этом обязательно определяется их значение в данной двигательной деятельности, создаются правильные представления о структуре выполняемых движений и выясняются внутренние связи и различные зависимости между образующими ее элементами, а также роль каждого из них в обеспечении требуемой эффективности и экономности движений. Вся эта работа проводится в условиях, наиболее удобных для практического овладения изучаемыми движениями.

Далее, по мере накопления основных технических приемов, осуществляется последовательное оформление более или менее многочисленных типичных вариантов усвоенных форм движений. Например, изучаются типичные видоизменения техники броска баскетбольного мяча одной рукой сверху (из-за головы), ранее уже освоенного в наиболее доступных условиях. При этом условия постепенно усложняются: броски даются в движении, с больших расстояний, в прыжке, при наличии помех со стороны противника и т. п.

Каждый из таких вариантов заранее предопределяется тренером и с его помощью предварительно осмысливается студентами.

Часть таких вариантов, соответствующих наиболее часто и однообразно повторяющимся условиям, в достаточной мере специализируется и закрепляется, то есть доводится до стадии навыков. Другая же часть оставляется менее закрепленной в виде относительно совершенных, но менее устойчивых умений.

Третье, что должно быть обеспечено в процессе технической подготовки, это обучение активному, творческому видоизменению самим спортсменом уже освоенных им технических приемов. Главная особенность этой работы заключается в том, что занимающимся предлагается и предоставляется возможность самим еще больше разнообразить условия производимых действий и самостоятельно проектировать необходимые видоизменения в соответствующих движениях и практически осваивать их, иногда даже создавать совершенно новые формы.

При этом тренер определяет только общее направление такой работы, подсказывая первоначально лишь характер желательных изменений, оценивает ее результаты и оказывает своим воспитанникам необходимую консультативную помощь. Вместе с тем он пользуется методами заданий и разбора, дополняя их объяснениями и прибегая к указаниям только для того, чтобы предупредить опасные действия или грубые отклонения от заданий.

В результате столь разнообразной и богатой по содержанию технической подготовки спортсменов овладевает не только вполне достаточным запасом более или менее готовых двигательных умений и навыков, но и умением

самостоятельно создавать необходимые новые формы и по мере необходимости пополнять этот запас.

Специфическими средствами технической подготовки служат физические упражнения, в основе которых находятся либо те самые движения, которые спортсмен непосредственно использует на соревнованиях в борьбе за результат, либо сходные с ними по структуре более простые, легче выполнимые движения. Первые называются основными, так как с их помощью окончательно формируются необходимые двигательные умения и навыки. Вторые называются подводящим и составляют особую группу подготовительных упражнений. С помощью подводящих упражнений обеспечивается постепенная подготовка занимающихся к выполнению основных; это необходимо в тех случаях, когда они отличаются большой координационной трудностью и сразу оказываются недоступными.

Тактическая подготовка должна пониматься как планомерный процесс вооружения спортсменов специальными знаниями и умениями, обеспечивающими наиболее целесообразное, самостоятельное и по возможности творческое ведение соревновательной деятельности. Это процесс, в котором усвоение знаний и формирование умений неразрывно связывается с воспитанием многих интеллектуальных качеств (наблюдательности, сообразительности, расчетливости, предусмотрительности и др.), способствующих наиболее разумному построению соревновательной борьбы и лучшему использованию спортсменом своих двигательных возможностей и сил.

Тактическая подготовка необходима каждому спортсмену, так как любая соревновательная борьба может иметь успех только при разумной ее организации. Под тактикой в спорте понимается заранее намечаемая линия ведения борьбы и общее построение необходимых для ее осуществления практических действий, а также вдумчивая реализация или видоизменение этой линии и строя действий в зависимости от складывающихся в процессе соревнований условий и обстоятельств.

Конкретные тактические действия обычно не обходятся без навязывания противнику такой ситуации соревновательной борьбы, которая затрудняет ему выполнение собственных тактических планов и использование имеющихся у него преимуществ. В тех же случаях, когда в применении таких наступательных тактических действий следует проявлять осторожность или они оказываются подавленными противником, приходится прибегать к тактическим действиям разведочного, отвлекающего или оборонительного характера. При этом снова используется любая возможность (замешательство, оплошность противника, отдельные его ошибки, неудачное применение каких-либо средств борьбы, утомление и т.п.), позволяющая вернуть инициативу.

При таких условиях успешность тактических действий во многом зависит от их неожиданности, новизны для противника, невозможности для него предугадывать или знать их заранее. Поэтому всегда имеет преимущество гибкая, богатая разнообразием действий, изменяющаяся, когда в этом есть необходимость, тактика. Чтобы создавать такую тактику и владеть ею,

спортсменам приходится постоянно совершенствовать и обогащать соответствующие знания, умения и личные качества.

Содержание тактической подготовки многогранно, и отдельные ее звенья и элементы многообразно связаны не только между собою, но и с отдельными моментами технической подготовки.

В содержание тактической подготовки входит:

Ознакомление спортсмена с типичными, широко проверенными во всей спортивной практике, общими планами (системами) тактических действий. Вместе с тем изучаются и соответствующие этим системам характерные формы построения (комбинации) необходимых действий, а также методы применения требуемых для их осуществления технических приемов.

Совместная с тренером, а также и вполне самостоятельная разработка и опробование спортсменом новых, собственных тактических планов, комбинаций и методов тактического применения усвоенной техники.

Обучение спортсменов самостоятельной ориентировке и инициативному, быстрому решению частных тактических задач в условиях практического ведения соревновательной борьбы. При этом, с одной стороны, приобретается умение и развивается способность все более и более тонко ориентироваться: а) в действиях, внутренних состояниях и намерениях противника, а также партнеров; б) в существенно важных объектах и различных состояниях внешней среды; в) в сложившихся или еще только складывающихся ситуациях соревновательной борьбы и г) в объективном состоянии собственного организма и результативности собственных действий. Спортсмен должен научиться хорошо распределять и сосредоточивать на всем этом свое внимание, быстро выделять в наблюдаемых явлениях наиболее существенное и предусмотрительно уяснить себе значение замеченного. С другой стороны, спортсмен должен постепенно выработать умение правильно ставить тактические задачи и определять содержание и конкретные технические приемы своих ответных действий, мобилизовать себя на их осуществление и выбирать наиболее подходящий для этого момент.

К содержанию тактической подготовки относится, в известной мере, также обучение своевременному и точному, согласованному с деятельностью партнеров, практическому осуществлению намеченных действий. Само по себе выполнение этих действий имеет большое значение и для совершенствования техники соответствующих движений.

Главным при осуществлении тактической подготовки, помимо предварительного сообщения занимающимся необходимых общих теоретических сведений, является создание надлежащих условий реальной соревновательной борьбы. В этих условиях в основном и должна осуществляться необходимая учебно-воспитательная работа. При этом должно быть обеспечено последовательное усложнение как предлагаемых тактических задач, так и условий осуществления соответствующих практических действий.

Главными средствами тактической подготовки являются характерные для данного вида спорта основные упражнения. Они выполняются иногда одиночно, чаще всего парами или небольшими звеньями по 3–4 человека

(первоначально без борьбы с противником, а затем в борьбе с ним) и целыми командами. При этом изучаются типичные частные тактические действия, отдельные комбинации и характерные комплексы тактических действий, а также определенные системы действий в целостной соревновательной деятельности. Конечно, характер и формы изучения тактических действий, как и их разнообразие и общий объем необходимой учебной работы, зависят от специфики того или иного вида спорта.

Сутью тактической подготовки является обучение сознательному, вдумчивому, самостоятельному применению усвоенной техники и своих физических сил, а не механическое зазубривание только определенных, заранее подготовленных тренером отвлеченных комбинаций чисто технических приемов.

В связи с этим решающее значение в обучении приобретают такие методы, как задание, упражнение (в форме своеобразного раздельного и целостного освоения тактической деятельности) и разбор. Методы демонстрации чаще всего должны играть роль лишь вспомогательных, причем заметное место занимают такие формы, как демонстрация схем, видео и наблюдение тактических действий более квалифицированных спортсменов и своих будущих противников.

Особенно ответственным для тренера является разбор, осуществляемый им большей частью в форме совместного обсуждения, когда занимающиеся принимают участие в анализе и оценке своих действий, определении дальнейших задач учебной работы и выяснении возможных более целесообразных форм построения этих действий.

Физическая подготовка обычно понимается как процесс создания физической готовности организма спортсмена к максимальным напряжениям в условиях соревнований.

Необходимо различать два общепризнанных в настоящее время вида физической подготовки спортсмена – специальную и общую. Оба вида подготовки одинаково необходимы и в определенном сочетании непременно должны иметь место в тренировке любого спортсмена.

Специальная физическая подготовка должна пониматься как организованный процесс непосредственной подготовки организма спортсмена к максимальным физическим напряжениям в специфических для избранного вида спорта условиях соревнований. В отличие от общей физической подготовки она служит только этим целям. Поэтому соответствующий воспитательный процесс всегда приобретает узконаправленный, специализированный характер.

Основным содержанием специальной физической подготовки является возможно большее развитие двигательных качеств (главным образом силы, быстроты и выносливости), притом обязательно в том конкретном их выражении и взаимосвязи, которые характерны для двигательной деятельности в данном виде спорта.

Одной из главных задач тренировки является приспособление всех функций организма к особенностям специфической двигательной деятельности,

присущей данному виду спорта. В результате такого приспособления должно достигаться возможно лучшее согласование функций сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма со специфической деятельностью нервно-мышечного аппарата, обусловливаемой особенностями используемой техники движений, построением тактических действий, характером непосредственной спортивной борьбы, внешними условиями и другими факторами. Эта задача должна решаться целенаправленно и с должной постепенностью, обязательно в единстве с обучением технике движений и тактике. В качестве средств используются основные упражнения.

Вначале, пока еще техническая и тактическая подготовка осуществляется в оптимальных, значительно облегченных сравнительно с соревновательной обстановкой условиях, главное заключается в том, чтобы обеспечить достаточный объем соответствующей специфической деятельности организма и правильное распределение ее во времени. Затем эта работа должна постепенно акцентироваться, причем создаются все более и более трудные условия выполнения уже усвоенных в основном движений и действий. Повышается скорость движений, увеличивается продолжительность упражнений и дополнительная весовая нагрузка; осложняются внешние препятствия, сокращается длительность перерывов для отдыха и т.п. При этом обеспечивается постепенное, в конечном счете максимальное, приближение условий учебно-воспитательной работы к реальным условиям предстоящей соревновательной борьбы.

Таким путем последовательно достигается необходимая координация деятельности всех систем организма применительно к реальным, всегда очень сложным условиям соревновательной борьбы за возможно более высокие достижения. Одновременно с выработкой наибольшей согласованности, единого ритма в деятельности органов значительно совершенствуются и поддерживающие напряженную работу организма биохимические процессы, улучшается обмен веществ и устанавливается более экономная трата организмом своей энергии. Вместе с тем достигается также высокий уровень совершенства усвоенных двигательных умений и навыков.

Важным элементом и соответствующей задачей специальной физической подготовки является возможно лучшее развитие самой скелетной мускулатуры, суставно-связочного аппарата, костной системы и внутренних органов применительно к требованиям данной спортивной деятельности. Решением этой задачи должно быть обеспечено неуклонное улучшение физического развития, укрепление организма и повышение его работоспособности.

Успешное решение задач технической, тактической и, в особенности, специальной физической подготовки спортсмена обеспечивает постепенное увеличение функциональных возможностей организма и высокую степень его специальной работоспособности, характеризующей подготовленность к соревнованиям. Это и обнаруживается более или менее наглядно в проявлениях основных двигательных качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости), являющихся, по существу, обобщенным выражением достигнутого уровня

физического развития, определенных состояний и физиологической дееспособности организма.

Однако имеющиеся у спортсмена функциональные возможности, как и соответствующие шансы на высокие спортивные достижения, могут в процессе соревнований оказаться неиспользованными. Причиной может явиться недостаточное развитие способности к своевременной, быстрой и полной мобилизации функциональных возможностей, а следовательно, и неполноценное проявление соответствующих двигательных качеств.

Весьма важным для развития этой способности является достаточно частое введение в тренировочный процесс моментов соревновательной борьбы и дополнительных трудностей (например, максимальных для данного уровня подготовленности физических нагрузок, занятий при неблагоприятных метеорологических условиях и др.). Однако следует иметь в виду, что в проявлении мобилизационных способностей организма огромную, зачастую решающую, роль играют сознательные волевые усилия спортсмена и направляющие их моральные факторы. Поэтому более полноценное решение данной задачи возможно только при дополнении указанных средств специальными методами моральной и волевой подготовки.

Основными методами решения всех частных задач специальной физической подготовки, связанных с воспитанием двигательных качеств, являются следующие основные методы упражнений: равномерный, переменный, повторный, интервальный и соревновательный. Но в непосредственной, живой тренировочной работе все они должны применяться творчески, притом в прямой зависимости от того, какие именно конкретные частные методические задачи приходится решать в данный момент.

Общая физическая подготовка, осуществляемая в процессе спортивной тренировки, служит задачам обеспечения подлинно всестороннего физического воспитания спортсменов и возможно широкой подготовки их к высокопроизводительному труду и обороне Родины. Вместе с тем она создает необходимые предпосылки для успешного решения разнообразных задач технической, тактической, физической и моральноволевой подготовки.

Прежде всего общая физическая подготовка спортсмена должна быть направлена на решение задач всестороннего физического воспитания, а вместе с тем на достижение высокого уровня подготовленности к труду и обороне. Для этого важно обеспечить последовательное овладение нормами ГТО до ступени «золото» включительно. Затем необходимо постепенно привлекать новые виды физических упражнений, еще более расширяя тем самым границы общей физической подготовленности и повышая ее уровень.

Все это будет способствовать укреплению здоровья спортсмена, лучшему познанию им своих двигательных возможностей, накоплению богатого двигательного опыта и многогранному развитию двигательных качеств. Будет достигнута и более высокая степень развития способности к координации движений, что облегчит решение задач специальной технической и тактической подготовки. Спортсмен сможет быстрее овладевать новыми движениями и

легче перестраиваться в случае необходимости слишком прочно закрепленные элементы ранее усвоенной техники.

Разностороннее физическое развитие и хорошее здоровье обеспечат более основательное формирование и длительное сохранение высокой специальной работоспособности. Будет обеспечена и лучшая переключаемость функций и состояний организма при изменении условий тренировки и выступлений на соревнованиях. Одновременно будет предупреждаться возможное в связи с узкоспециализированной спортивной деятельностью крайне нежелательное отставание в развитии отдельных органов и систем.

Наряду с такой широкой по своему содержанию общей физической подготовкой в спортивной тренировке должна занимать большое место специализированная, более узко направленная общая физическая подготовка, приуроченная к специфике практикуемого вида спорта. В ней акцентируются задачи создания непосредственных предпосылок для специальной подготовки именно в данном виде спорта, например обеспечение повышенной гибкости в определенных суставах; воз можно большее силовое развитие определенной группы мышц; предварительное усвоение ряда двигательных умений, близких по координации движений к более сложным специальным техническим приемам и т.п.

Для решения различных задач общей физической подготовки могут быть использованы упражнения из основной гимнастики и различные виды игр и туризма. Очень широко должны привлекаться упражнения из других видов спорта, притом не только те, которые более или менее близки в каком-либо отношении к специальности спортсмена. Нередко с большой пользой могут быть привлечены даже очень отличающиеся по содержанию и условиям выполнения упражнения (например, ходьба на лыжах в работе с гимнастами, тяжелоатлетами и т.п.). Такие упражнения часто в наибольшей мере способствуют гармоническому физическому развитию, более всестороннему физическому воспитанию.

Из назначения и роли общей физической подготовки в спортивной тренировке вытекает, что она должна включаться в тренировку спортсменов любой квалификации, при этом ее необходимо тесно увязывать с другими сторонами учебно-воспитательного процесса. Характер и удельный вес общей физической подготовки на различных этапах процесса должны изменяться в зависимости от особенностей спортивной специализации, достигнутого уже уровня подготовленности, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. При этом, как правило, с повышением разрядной квалификации делается упор на более специализированную общую физическую подготовку.

Моральная и волевая подготовка осуществляется систематически, в неразрывной связи с решением непосредственных задач технической, тактической, а также общей и специальной физической подготовки. При этом внимание сосредоточивается на том, чтобы обеспечить развитие таких качеств и добиться такого состояния психики, когда для достижения победы на соревнованиях обеспечивается максимальное напряжение всех сил и возможно более полное использование функциональных возможностей организма.

Следует разграничивать моральную и волевую подготовку, но всегда исходить из того, что волевая подготовка должна осуществляться на основе моральной и по возможности непосредственно связываться с ней. При этом всякое словесное разъяснение, убеждение, предложение, требование и т.п. необходимо по возможности подкреплять практическими действиями воспитуемых.

Моральная подготовка спортсменов является частью нравственного воспитания. В своей основе она способствует выяснению и формированию правильных отношений к основным явлениям жизни общества, и в частности к спортивной деятельности. Это прежде всего – отношения к людям, к труду, к общественным материальным ценностям и др.

Решается эта задача принципиальной оценкой поведения спортсмена во всей его жизни и предъявлением высоких требований морали к любым проявлениям этого поведения в учении, производственном труде, быту и пр. Большое значение имеет введение в процесс самой спортивной деятельности таких элементов, как самообслуживание, участие в устройстве и оборудовании мест для занятий, ремонте спортивного инвентаря и т.п.

Непосредственно в области спорта наиболее важным является формирование правильных отношений к интересам спорта, физкультурного движения в целом; к своему спортивному коллективу и противникам по спортивной борьбе; к собственной спортивной деятельности, повседневной тренировочной работе, общественным поручениям; к результатам своей спортивной деятельности, достижениям товарищей и противников; к спортивному инвентарю, оборудованию и др.

Решающим является формирование отношений к спорту, как важному для государства виду общественной практики, и воспитание патриотических чувств ответственности и долга перед своим коллективом физической культуры, спортивным обществом, народом за свои спортивные достижения. Этому должно быть уделено первоочередное внимание.

Необходимо также постоянно заботиться о предупреждении возникновения у спортсменов индивидуалистических наклонностей и тенденций превратить спорт в самоцель, когда забываются другие обязанности и в жертву личной спортивной славе приносится даже собственное здоровье. Следует своевременно и решительно пресекать и любые проявления нескромного подчеркивания своего превосходства, высокомерного и пренебрежительного отношения к побежденным и вообще более слабым, игнорирования массового спорта и т.п.

Очень важным является воспитание спортивного трудолюбия. Оно выражается в готовности к выполнению всех учебных заданий и преодолению трудностей тренировочной работы, в стремлении возможно лучше выполнить каждое задание, вносить в дело свою инициативу, находить в самой работе удовлетворение, радость. Стойкое трудолюбие надо считать одним из основных условий достижения больших спортивных успехов. Особенно важно то, что, став неотъемлемой чертой личности спортсмена, оно перенесется и на другие виды его деятельности. Поэтому воспитанию спортивного трудолюбия следует

уделять особое внимание с самого начала спортивной деятельности. Практически это обеспечивается установлением самого серьезного отношения к тренировочной работе; интересным и эмоциональным проведением занятий; соблюдением принципов систематичности и доступности; умелым выяснением и тактичной оценкой результатов работы, учетом стремлений спортсменов; предоставлением им должной творческой свободы в работе и другими путями.

Важное место в моральном воспитании спортсмена должно занимать создание уверенности в свои возможности и доверия к силам товарищей по совместной борьбе. Без этого невозможно проявление должной решительности, смелости и упорства в борьбе.

Главными путями решения этой задачи являются:

а) обеспечение высокой успешности процесса технической, тактической и физической подготовки спортсменов,

б) отчетливый показ им, особенно перед соревнованиями, достигнутых в этой подготовке успехов и убеждение их в достаточности этих успехов для ведения соревновательной борьбы за намеченный результат.

Волевая подготовка должна обеспечить большую силу, устойчивость и необходимую гибкость всех сознательных действий спортсмена, направленных на достижение победы в соревновательной борьбе.

Важнейшей задачей воспитания сильной, непреклонной, но достаточно гибкой воли является планомерное, строго направленное развитие основных волевых качеств (целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, выдержки и др.). Практическое решение этой задачи должно опираться на понимание воли, как деятельной стороны разума и морального чувства (2). В связи с этим, при воспитании волевых качеств должно быть обеспечено полное понимание занимающимися цели и значения требуемых от них действий, а также вполне сознательное, разумное их осуществление и вдумчивая, требовательная оценка результатов. Одновременно все выполняемые действия должны соответствовать определяющим данную деятельность моральным побуждениям и подчиняться принятым в нашем обществе нормам поведения.

Каждый человек, начинающий заниматься спортом, обычно уже имеет некоторое стремление к борьбе за результат, которое постепенно перерастает в потребность и волю побеждать. Но, для того чтобы в борьбе со встречающимися трудностями эта воля не надломилась, а, наоборот, постоянно крепла и утверждалась, необходимы еще и другие условия. Это, во-первых, достаточное соответствие уровня подготовленности спортсмена намечаемым задачам соревновательной борьбы. Важно, чтобы установки на конкретные достижения (получить разрядную квалификацию, попасть в первую десятку сильнейших, занять призовое место, стать чемпионом и т. п.) всегда были вполне реальными. Во-вторых, необходимо приучить спортсмена всегда тщательно анализировать свои выступления на соревнованиях, трезво оценивать имевшее место соотношение сил, свои усилия, различные непредвиденные обстоятельства и т. п. и относиться сдержанно, непредвзято к успехам и неудачам.

Практические упражнения, служащие задачам волевой подготовки, основаны на приучении спортсменов к настойчивому преодолению постепенно возрастающих трудностей в технической, тактической и физической подготовке, в непосредственной спортивной борьбе на соревнованиях, а также в соблюдении строгого режима жизни и др. Это трудности овладения сложной координацией движений; распознавания и преодоления неожиданных и изменчивых тактических действий противника; приспособления к таким осложняющим внешним факторам, как дождь, сильный ветер, холод, непредвиденные препятствия на местности и др.; преодоления чувства усталости, явлений мертвой точки; овладения своими эмоциями, подавления отвлекающих мыслей, игнорирования некоторых болевых ощущений.

Следует, однако, иметь в виду, что решение трудных задач технической, тактической и физической подготовки не может обеспечить хорошую волевою подготовку автоматически. Важно, чтобы при решении указанных задач тренер внимательно наблюдал за всеми волевыми проявлениями своих воспитанников и оценивал характер и реальное изменение этих проявлений. На основе своих наблюдений он должен специально изменять трудность заданий и условия их выполнения, давать в нужный момент временный отдых, помогать иногда ободряющим словом или, еще лучше, обращать внимание своего воспитанника на не замеченные им достижения в работе, новые возможности и т.п.

Очевидно, что такая воспитательная работа требует продуманного индивидуального подхода к спортсменам, большой чуткости к ним и такта. Совершенно обязательным является побуждение воспитуемых к личным, сознательным усилиям, стремление к тому, чтобы в действиях спортсменов всегда имела место его собственная работа над собой – самовоспитание.

Существенно важным в волевой подготовке является постепенное повышение трудности преодолеваемых препятствий. Важно также обеспечить разнообразие вводимых в тренировочный процесс заданий. Разнообразие и новизна трудностей имеет большое значение для всесторонней проверки, испытания воли спортсмена, многообразного упражнения ее и накопления более богатого опыта в сознательной волевой деятельности. Поэтому ни в коем случае не следует довольствоваться преодолением лишь наиболее типичных трудностей, чаще всего встречающихся в условиях соревнований.

В результате такой специально организованной и вдумчиво направляемой волевой подготовки у занимающихся будет развита способность к мобилизации себя на преодоление любых новых непредвиденно и неожиданно возникающих трудностей.

6.2. Принципы спортивной тренировки

Спортивная тренировка, как и всякий другой педагогический процесс, осуществляется с обязательным соблюдением ряда общих положений и требований. Эти общие положения – принципы и правила непосредственного проведения учебно-воспитательной работы – отражают в себе основные закономерности спортивной деятельности, и в частности процесса обучения и

воспитания спортсмена. Строгое их соблюдение гарантирует педагога-тренера от существенных ошибок в работе и обеспечивает наибольшую ее эффективность.

Определяющими для процесса обучения и воспитания спортсмена являются принятые в педагогике дидактические принципы: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность. Совершенно обязательным для тренера является также неукоснительное соблюдение ведущего положения дидактики – обеспечение тщательно продуманного воспитывающего обучения.

Однако спортивная тренировка является специфическим процессом физического воспитания, имеющим свои существенно важные частные закономерности и вытекающие из них особенности. Поэтому для более конкретного преломления в спортивной тренировке дидактических принципов и дополнения их следует указать на такие общие положения спортивной тренировки, как: а) требование единства всестороннего физического воспитания и специализации; б) требование постепенного и максимального увеличения тренировочных нагрузок и в) требование непрерывности (круглогодичное) тренировочного процесса и его цикличности.

Требование единства всестороннего физического воспитания и специализации обусловлено принципом всесторонности – одним из ведущих положений воспитания, являющимся обязательным для системы физического воспитания. Преломлением этого принципа в области физического воспитания является обеспечение всестороннего, гармонического развития, физического образования и воспитания занимающихся.

Но в то же время физическое воспитание спортсменов должно обеспечить узкоспециальную подготовку к одной определенной, подчас предельно ограниченной по содержанию, двигательной деятельности.

Такая подготовка требует глубокого приспособления организма к специфике этой деятельности, максимального развития необходимых для этой деятельности функциональных возможностей, качеств, двигательных способностей.

Таким образом, в физическом воспитании спортсменов, с одной стороны, необходимо осуществить широкие, разнообразные влияния на личность, непосредственно не приводящие к высоким спортивным достижениям. С другой стороны, важно максимально концентрировать определенные, узконаправленные влияния.

Некоторые тренеры и спортсмены нередко еще сводят весь процесс спортивной тренировки преимущественно к одной только специализации и почти совсем забывают или лишь формально решают задачи всестороннего воспитания. Это неизбежно сводит методику тренировки к более или менее грубому «натаскиванию» спортсмена на результат, а в конечном счете приостанавливает дальнейший спортивный рост и физическое развитие.

Давно известно, что при чрезмерном развитии одних органов в ущерб другим в организме появляются слабые звенья и нарушается необходимая гармония форм и функций. Вместе с тем все более затрудняется и постепенно приостанавливается развитие также и тренируемых органов, функций и

способностей, здоровье и работоспособность становятся неустойчивыми, рост достижений прекращается и увеличивается опасность травм. Избежать этого и обеспечить неуклонное развитие и совершенствование можно лишь при строгом соблюдении единства всестороннего физического воспитания и специализации. Необходимо непрерывающееся сочетание технико-тактической, физической и морально-волевой подготовки с достаточно широкой общей физической подготовкой. Правда, при этом, особенно на первых порах, несколько замедляется движение вперед к достижению чисто спортивных целей – скорых побед на соревнованиях, быстрее получения разрядных званий. Но зато это продвижение становится более основательным и обеспечивает достижение в спорте наибольших высот.

Реализуя требование единства всестороннего физического воспитания и специализации, следует всегда иметь в виду необходимость соблюдения тесной связи процесса спортивной тренировки с умственным, эстетическим, трудовым и прежде всего нравственным воспитанием, что вытекает из принципа всесторонности.

Руководствуясь требованием единства всестороннего физического воспитания и специализации, нельзя также забывать важнейшего положения педагогики – принципа связи с жизнью. Нередко в спортивной практике при постановке задач всестороннего физического воспитания имеются в виду только интересы подготовки к самой избранной спортивной деятельности. При этом упускается формирование и развитие таких двигательных умений и навыков, качеств и способностей, которые особенно необходимы в трудовой и других видах общественно полезной деятельности человека. Решая вопросы воспитания спортсмена, необходимо с точки зрения этого принципа тщательно продумывать содержание тренировки, и в том числе общей физической подготовки.

Требование постепенности и максимального увеличения тренировочных нагрузок тесно связано с реализацией общедидактических принципов систематичности и доступности. Это требование, с одной стороны, подчеркивает необходимость регулярного применения в спортивной тренировке высоких, вплоть до максимальных, предельно допустимых на каждом данном этапе физических (а следовательно, и психических) напряжений. С другой стороны – необходимость соблюдать должную постепенность при переходе к высоким напряжениям и их повышению.

Для достижения успеха в соревновательной борьбе необходимо очень высокое, часто предельное, напряжение всех сил организма. К нему спортсмен обязательно должен быть подготовлен и приучен. Однако саморазвитие этих сил может быть обеспечено лишь в деятельности, которая требует предельного развертывания и применения этих сил, то есть в условиях очень высоких напряжений.

К применению максимальных нагрузок в спортивной тренировке следует относиться очень ответственно, так как просчеты в определении конкретной меры усилий и в распределении их во времени легко могут привести к нежелательным перенапряжениям и последующему срыву налаженной физиологической деятельности организма, падению работоспособности и

расшатыванию здоровья. Чтобы избежать таких последствий (состояний перетренированности), важно хорошо понимать закономерности упражнения и строить свою работу опираясь на них.

Главными правилами успешного использования этих закономерностей являются: а) обеспечение полного соответствия требуемых высоких напряжений действительным возможностям и состоянию организма в данный момент; б) обеспечение достаточно продолжительного и нормального протекания восстановительных процессов (включая избыточную компенсацию трат «через край») и в) обеспечение регулярности в применении максимальных нагрузок, с тем чтобы повторение их по возможности совпадало с фазой несколько повышенной работоспособности, которая при благоприятных условиях наступает в связи с избыточной компенсацией трат, но быстро заканчивается при неблагоприятных условиях.

Соблюдение первого правила позволяет избежать крайне вредных хронических перенапряжений организма и неразумной траты сил. Следование второму правилу важно для улучшения физического развития, постепенного наращивания сил и значительного повышения двигательных возможностей организма. Соблюдение третьего правила гарантирует возможность последовательного увеличения тренировочных нагрузок, ускорения процесса развития и поднятия его на возможно высокий для данного этапа спортивной подготовки уровень.

Требование постепенности в увеличении максимальных нагрузок отнюдь нельзя понимать буквально. В зависимости от состояния организма, основного содержания тренировочной работы, различных внешних условий и других причин вполне закономерны моменты однократных и даже периодических снижений высоких нагрузок. Сохраняется только тенденция последовательного нарастания высоких нагрузок в продолжение подготовки к очередному этапу ответственных соревнований из года в год. Поэтому фактически увеличение высоких нагрузок носит волнообразный характер.

Не допуская недооценки максимальных нагрузок, нельзя и переоценивать их. Наряду с ними в спортивной тренировке должны очень широко и многообразно использоваться любые другие типичные нагрузки – умеренно высокие, умеренные (средние), легкие (слабые) и т.п. Более всего они необходимы при решении задач общей физической, а также технической и тактической подготовки, при проведении разминки, обеспечении активного отдыха и др. В наибольшей мере такого рода нагрузки необходимы в работе с юношами, взрослыми новичками и особенно с подростками; с этих нагрузок следует начинать после перерывов в тренировочной работе и т.п.

Ведущим при определении любых нагрузок, а особенно максимальных, должно оставаться одно из основных положений системы физического воспитания – принцип оздоровления. В физическом воспитании людей, независимо от того, с кем и в каких условиях ведется эта работа, решению каких задач она подчинена в данный момент и какие средства для этого применяются, всегда должно быть обеспечено только положительное влияние упражнений на организм. Требование не вредить, а способствовать улучшению здоровья должно незыблемо соблюдаться и в спортивной тренировке.

В связи с этим, особенно учитывая огромный объем тренировочной работы, применение интенсивных нагрузок, включая максимальные, и огромное напряжение сил на соревнованиях, важно осуществлять врачебный контроль за спортсменами и самоконтроль за состоянием своего организма.

Требование непрерывности тренировочного процесса и его цикличности тоже связано с реализацией дидактического принципа систематичности в условиях построения тренировочного процесса. Это требование обусловлено закономерностями становления, проявления и временной утраты состояния наибольшей специальной работоспособности организма (спортивной формы), а также закономерностями текущих тренировочных нагрузок.

Высокая специальная работоспособность и подготовленность спортсмена к успешным выступлениям на соревнованиях достигается постепенно, в результате довольно длительной тренировочной работы. В связи с этим в спортивной тренировке выделяется особый период работы, для которого характерны свои особые задачи, содержание, средства и система ведения тренировочных занятий. Это подготовительный период, предшествующий выступлениям в ответственных соревнованиях.

При достижении высокого уровня тренированности (спортивной формы) начинается второй, решающий в спортивной деятельности, период, когда достигнутый уровень специальной работоспособности стабилизируется и в дальнейшем хотя и может повышаться, но уже незначительно. Это основной период (он часто называется соревновательным), и главной задачей его является поддержание достигнутой спортивной формы, с тем чтобы наилучшим образом использовать ее на соревнованиях в борьбе за высокие достижения.

В этой борьбе постепенно исчерпываются ресурсы высокой работоспособности организма, все в большей мере накапливается остаточное утомление, и, наконец, организм уже не может проявлять свои силы на достигнутом ранее уровне. Начинают падать спортивные достижения, организм все хуже справляется с тренировочными и соревновательными нагрузками, возникает опасность подрыва здоровья в условиях напряженной соревновательной борьбы; стремление спортсмена к этой борьбе ослабляется, и у него появляются признаки апатии в отношении своей спортивной деятельности. Наступает период временной утраты достигнутой спортивной формы.

Это третий период спортивной тренировки – переходный, главной задачей которого является обеспечение основательного отдыха и создание благоприятных предпосылок для возобновления специальной подготовки к очередной новой серии выступлений на соревнованиях с установкой повысить прежние достижения.

Совокупность всех трех периодов и составляет основной цикл тренировочной работы (чаще всего годичный). Многократное непрерывное повторение этой совокупности периодов и создает цикличность в тренировочной работе, то есть своеобразную ее ритмичность, обуславливающую наибольшую успешность спортивной деятельности. Нарушение этой системы значительно снижает возможности спортивного роста.

В спортивной практике все еще имеют место случаи, когда после основного (соревновательного) периода спортсмен для отдыха на некоторое время совсем прекращает занятия. Такое нарушение непрерывности сказывается отрицательно на росте достижений. Во-первых, резкий обрыв напряженной физической работы обычно плохо сказывается на состоянии здоровья. Во-вторых, длительная физическая бездеятельность приводит к таким нежелательным перестройкам в организме и потере общей работоспособности, на ликвидацию которых потом уходит много времени. В результате трудно и даже совсем невозможно восстановить и повысить прежний уровень спортивной формы к очередному периоду ответственных соревнований. Тем самым приостанавливается рост спортивных достижений.

Однако требование цикличности изложенной периодизацией не исчерпывается. Правильное, ритмичное чередование разнообразной работы с моментами максимальных напряжений и отдыха должно быть регулярным на протяжении каждого периода. Поэтому приходится создавать упорядоченные, ритмично повторяющиеся системы тренировочных занятий, так называемые тренировочные циклы (вернее, трех-четырехдневные, недельные и т.п. циклы тренировочных занятий). Они строятся с таким расчетом, чтобы на разные дни каждого такого этапа падала разная по содержанию, характеру деятельности организма и нагрузке учебно-воспитательная работа и чтобы этим создавались наилучшие условия для проявления требуемых усилий и последующего отдыха.

Таким образом, требование цикличности связано с разработкой тщательно продуманной системы построения тренировочного процесса. Однако необходимо иметь в виду, что такая система должна создаваться тренером творчески, с учетом особенностей тренирующихся, задач, содержания и характера тренировочной работы на данном этапе, особенностей применяемых средств, внешних условий, сроков и расписания предстоящих соревнований и других условий. Шаблон в циклическом построении спортивной тренировки, особенно в отношении частных тренировочных циклов, так же недопустим, как и пренебрежение требованием цикличности.

Говоря о реализации дидактических принципов, необходимо иметь в виду еще одно существенное общее положение: требование большой индивидуализации психологической устойчивости. В соответствии с этим главными средствами тренировки становятся основные упражнения. Специально-подготовительные упражнения применяются регулярно, но главным образом в разминке и утренней зарядке. Другие средства общей физической подготовки используются главным образом в целях обеспечения необходимого активного отдыха. Ответственное место в тренировке занимают регулярные выступления на соревнованиях в своем виде спорта, но они включаются непосредственно в общую систему тренировочных занятий,

Второй этап основного периода – соревновательный – служит возможному еще улучшению специальной подготовленности и поддержанию возможно высокого уровня спортивной формы. Главным на этом этапе является обеспечение наиболее полной реализации всех возможностей спортсмена в условиях самых ответственных для него соревнований и достижение намеченных результатов. Центральное место в соревновательном этапе

занимают выступления в соревнованиях, по расписанию которых специально изменяется тренировочный режим, с тем чтобы наилучшим образом распределить отдых и обеспечить полное восстановление сил и отличное состояние организма к очередному выступлению. Много внимания уделяется поддержанию стабильной техники, причем уже не допускаются никакие ее перестройки. Средства общей физической подготовки применяются в разминке и в целях обеспечения активного отдыха.

Переходный период направлен на значительное ослабление или прекращение основной спортивной деятельности, осуществление необходимого отдыха и переключение к новому годичному циклу тренировочной работы.

Первый этап этого периода – последовательное снижение специальной тренировочной нагрузки, опробование новых вариантов техники и тактических приемов, а также постепенный переход к активному отдыху. В соответствии с этим в занятиях преобладают основные упражнения, позволяющие наиболее постепенно понизить ставшие ненужными высокие напряжения в специальной деятельности и в то же время осуществить некоторые творческие поиски с целью совершенствования техники. Одновременно нарастает применение упражнений общей физической подготовки, главным образом в гигиенических целях. Постепенно уменьшается количество и продолжительность занятий.

Второй этап переходного периода служит осуществлению необходимого отдыха, как правило активного, совмещаемого с решением довольно широких задач общей физической подготовки. Могут иметь место и некоторые элементы технической подготовки. На этом этапе преобладающее место занимают упражнения общей физической подготовки, в первую очередь из содержания комплекса ГТО, и такие, которыми обеспечивается отвлечение нервной системы от утомившей ее специальной двигательной деятельности. В связи с этим снижается специальная работоспособность, но тренировочные нагрузки рассчитываются так, чтобы сохранился достигнутый ранее уровень общей работоспособности. Этим обеспечивается начало работы в новом цикле на более высокой, чем в предыдущем году, основе физической подготовленности и создаются лучшие перспективы дальнейшего роста достижений.

Продолжительность переходного периода составляет примерно от одного до двух месяцев. Остальное время года распределяется между подготовительным и основным периодом, обычно с некоторым перевесом продолжительности подготовительного периода.

В некоторых видах спорта (например, в гимнастике, боксе и др.) имеет место более сложное построение годичного цикла, вызываемое особенностями календарей соревнований. Но при этом основы периодизации сохраняются. Так, в гимнастике годичный цикл делится на два полуцикла, приблизительно равные по продолжительности. В каждом же полуцикле сохраняется рассмотренная выше периодизация. Выпадает лишь, как правило, переходный период в первом полуцикле; он заменяется лишь несколькими днями необходимого отдыха. В повседневной спортивной практике приведенная здесь схема периодизации используется лишь как основа планирования. Конкретные педагогические задачи, содержание, средства, продолжительность и нагрузка в работе на отдельных этапах уточняется в соответствии с особенностями

данного вида специализации, намечаемыми конечными спортивными задачами, индивидуальными особенностями спортсменов и другими условиями.

7. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

В физическом воспитании людей применяются разнообразные формы организации занятий.

Эти формы занятий можно распределить на следующие группы: уроки физического воспитания; физкультурные мероприятия в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика до занятий в школе, гимнастика до работы, физкульт пауза, физкульт минута); массовые или эпизодические мероприятия (праздники, физкультурные выступления, спортивные соревнования, прогулки, экскурсии).

Часть из названных форм организации занятий проводится под непосредственным руководством педагога и к тому же предполагает большую предварительную его работу, выражающуюся в планировании учебного материала, подготовке конспекта и условий проведения занятий. Другие формы организации занятий проводятся занимающимися самостоятельно (индивидуальная зарядка, гигиенические прогулки и др.). В руководстве самостоятельными занятиями роль педагога заключается в консультировании занимающихся, иногда совместной разработке планов тренировочных занятий, комплексов упражнений и последующей проверке исполнения заданий занимающимися.

Применение разнообразных форм организации занятий позволяет полноценнее решать задачи физического воспитания. Необходимо пользоваться формами занятий в определенной системе, руководствуясь педагогическими задачами и особенностями коллектива занимающихся. Приведем несколько примеров. Для учащихся 1–2-го класса наряду с уроками физического воспитания следует применять гимнастику до уроков, физкультминутки, самостоятельные игровые занятия на воздухе после уроков и прогулки. Для лиц среднего и пожилого возраста, не членов коллективов физической культуры, формами организации занятий должны быть: ежедневная зарядка, физкультурные паузы в процессе рабочего дня, гигиенические прогулки, регулярные занятия в специальных группах общей физической подготовки и самостоятельные занятия отдельными видами упражнений.

7.1. Урок физического воспитания

Среди многочисленных форм организации занятий основной является урок физического воспитания для различных контингентов занимающихся (дети, начинающие, спортсмены-разрядники и др.). Характерными признаками этой формы являются: постоянный состав занимающихся, регулярность проведения занятий по расписанию, руководящая роль педагога при обеспечении соответствующей самостоятельности занимающихся.

Изложенные особенности урока обеспечивают благоприятные условия проведения педагогического процесса – овладение учебным материалом

программы, осуществление обучения и воспитания с учетом подготовленности, возраста, пола и других особенностей занимающихся.

Структура урока. Хорошие результаты учебного процесса прежде всего обеспечиваются умелой разработкой содержания урока и правильной последовательностью решения его педагогических задач. Последовательность решения задач раскрывается в общих правилах, обязательных для построения (структуры) урока. Эти правила разработаны на основе многолетнего педагогического опыта, специальных научных исследований и творческого применения данных физиологии, психологии и педагогики.

В теории и практике физического воспитания пользуются термином «общая структура (построение) урока». Общей структурой определяется количество частей урока, их назначение и содержание, последовательность частей урока и их продолжительность. Основные положения общей структуры обязательны для уроков с разными коллективами и по различным предметам занятий (легкой атлетике, гимнастике, плаванию и др.). Однако общую структуру урока нельзя рассматривать как шаблон, обязательный для каждого занятия. Руководствуясь общими положениями, следует строить конкретные занятия исходя из задач, предмета занятий, особенностей занимающихся и условий проведения урока.

Общая структура урока имеет три части – вводную (подготовительную), основную и заключительную. Любой урок имеет цель, выраженную основными педагогическими задачами, а его построение должно обеспечивать оптимальные условия для «их решения. Главной в уроке является основная часть, где решаются основные задачи данного урока. Решение задач связано с преодолением ряда трудностей и зависит от устойчивости внимания, хорошей подготовленности к исполнению двигательных действий значительной сложности, длительности и интенсивности, двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Функционирование этих систем должно быть к тому же координированным. Вследствие инертности систем организма их координация устанавливается лишь через некоторое время, так как физиологические процессы на более высоком уровне устанавливаются постепенно. Необходимая подготовка организма к такой трудной работе обеспечивается вводной частью урока.

Решение главных задач нередко связано со значительными напряжениями и необходимостью продолжать действия, несмотря на утомление. Планомерный переход от работы высокой интенсивности к деятельности небольшой интенсивности осуществляется организацией активного отдыха и подведением итогов урока в его заключительной части. Следовательно, вводная и заключительная части урока имеют вспомогательное значение и обязательны для успешного решения главных задач каждого урока и организованного его завершения.

Характеристика частей урока.

1. Вводная часть. Назначение: сконцентрировать внимание занимающихся на предстоящей деятельности; узнать об их самочувствии создать бодрое настроение и желание заниматься; организовать и разместить

группу для проведения урока; повысить функции внутренних органов и подготовить двигательный аппарат к выполнению основной учебной работы.

Содержание учебного материала разнообразно. Оно определяется основными задачами урока, условиями его проведения (в помещении, на воздухе при низкой температуре и др.) и особенностями группы. Используются порядковые и строевые упражнения; ходьба, бег небольшой интенсивности; специальные упражнения на внимание; подвижные игры, танцевальные шаги; упражнения спортивной специальности, но в соответствующем методическом оформлении, например ходьба на лыжах в спокойном темпе, броски мяча в баскетбольную корзину в «небольшой дозировке, общеразвивающие упражнения.

Началом урока следует вызвать положительные эмоции, состояние оптимальной возбудимости нервных центров. Это условие успешного освоения учебного материала в основной части урока. Опыт работы многих учителей физического воспитания в школах, тренеров различных коллективов подтверждает целесообразность разнообразия средств и методики вводной части урока. Упражнения должны быть знакомыми или не сложными по форме, что существенно для достижения хорошей плотности, экономии времени и исключения большой нагрузки на внимание. Подбор упражнений должен обеспечить разностороннее влияние на организм занимающихся, в частности на мускулатуру. Лучше пользоваться динамическими упражнениями с большой амплитудой. Их выполнение особо благоприятно влияет на кровообращение. Упражнения, которыми завершается вводная часть, во многих случаях должны быть сходны по структуре, ритму и характеру мышечной деятельности с первыми упражнениями основной части урока, т.е. носить характер специальной разминки*. Это требование подтверждается исследованиями академика Ухтомского и данными многих работ, посвященных специальной разминке в отдельных видах спорта.

Организация занимающихся и проведение упражнений должны быть разнообразными. Наряду с исполнением упражнений под руководством педагога нужно предоставлять возможности самостоятельной деятельности. Организация вводной части урока в известной мере определяется и предметом занятий. Баскетболисты, волейболисты, гимнасты чаще выполняют упражнения в группе (фронтально). Специализирующиеся в слаломе и прыжках на лыжах, кроме общих упражнений, прибегают к индивидуальному исполнению специальной разминки*.

2. Основная часть. Решает оздоровительные задачи (развитие мускулатуры, формирование правильной осанки, укрепление органов дыхания и кровообращения); задачи совершенствования общей координации движений; задачи овладения двигательными навыками, знаниями и умениями; задачи развития двигательных и волевых качеств; задачи подготовки занимающихся к

* Специальная разминка необходима в уроках по овладению или совершенствованию техники.

исполнению упражнений с большой интенсивностью в разнообразных условиях занятий.

Содержание учебного материала – это основные упражнения видов спорта, гимнастики и игр: вольные упражнения, упражнения на снарядах, удары и защиты боксера, плавание различными способами, ныряние и прыжки в воду, тактические приемы игры в баскетбол, футбол, водное поло и многие другие. Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, активного отдыха в уроке и создания условий успешного овладения техникой изучаемых упражнений в основной части также следует широко применять общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие упражнения и упражнения в расслаблении.

В зависимости от задач, учебного материала, количества инвентаря, численности и подготовленности занимающихся следует организовать работу занимающихся в основной части урока: фронтально, с распределением на подгруппы или команды, применять индивидуальную работу с каждым.

Естественно, что не все перечисленные выше задачи могут и должны решаться в каждом уроке. Задачи урока могут быть ограничены только формированием тех или иных двигательных навыков или развитием двигательных качеств, повышением общего уровня физического развития занимающихся и др.

Для достижения хороших результатов урока существенное значение имеет расположение упражнений, т. е. последовательность в решении педагогических задач. Данные практического опыта, физиологии и психологии позволяют предложить ряд правил к построению (структуре) основной части урока, выполнение которых обеспечивает более успешное решение поставленных задач. Рассмотрим эти правила.

1. Освоение нового учебного материала и упражнения в уточнении техники надо проводить сразу же после вводной части. Хорошее произвольное внимание, высокая работоспособность, связанные с состоянием оптимальной возбудимости нервных центров,— залог успешного усвоения задания в начале урока.

2. Упражнения, направленные на развитие быстроты, нужно помещать ближе к началу основной части. Это вызвано тем, что с нарастанием утомления снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения и не будет достигнуто выполнения упражнений в максимально быстром темпе.

3. Упражнения для общего укрепления мускулатуры, гибкости и специальные упражнения, развивающие мышечную силу, могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач. В уроке общей физической подготовки общеразвивающие упражнения нужно помещать вслед за вводной частью урока, как это делается для учащихся общеобразовательной школы и с новичками. Развитием быстроты движений, овладением техникой, развитием мышечной силы и выносливости лучше заниматься в конце основной части урока. Иное расположение упражнений вызовет значительное утомление занимающихся, на фоне которого овладение техникой будет проходить в особенно трудных условиях.

4. В комплексных уроках упражнения с большой общей нагрузкой (продолжительный бег легкоатлетов, поточные прыжки, игры, преодоление дистанции лыжниками) и сильными эмоциональными переживаниями лучше помещать ближе к концу основной части. Сильное возбуждение и нарастающая усталость создают трудности при овладении техникой движений и при развитии быстроты и ловкости.

5. Большую роль играют упражнения специальной разминки. Они могут применяться в любом месте основной части урока (при переходе от вольных упражнений к опорным прыжкам, от бега на короткие дистанции к толканию ядра и др.). Целесообразны паузы на отдых для устранения нежелательного последействия ранее выполненных видов упражнений. Паузы можно заполнить объяснениями нового материала, анализом допущенных ошибок и сообщением домашнего задания.

6. Для создания благоприятных условий обучения важно умело чередовать упражнения, различные по форме и влиянию на организм. Например, после вольных упражнений целесообразно перейти к работе на кольцах; но нецелесообразно вслед за упражнениями на перекладине заниматься на кольцах (два снаряда). Такая последовательность допустима в предсоревновательных уроках или при условии, что упражнения на перекладине являются подводящими.

7. Для овладения упражнениями, требующими большой подвижности в определенных суставах, нужно применять специальные упражнения в гибкости. Кратковременность влияния упражнений на растягивание приводит к необходимости пользоваться ими как в специальной разминке, так и между попытками выполнения соответствующих основных упражнений урока. Для снижения нарастающего утомления нужно между видами упражнений и отдельными попытками, и проводить упражнения в расслаблении.

Правилами к построению основной части урока надо пользоваться творчески. Не всегда следует создавать оптимальные условия обучения и развития двигательных и волевых качеств. Нужно иногда специально создавать более трудные условия для проявления двигательных возможностей занимающихся. В уроках, предшествующих участию спортсменов в соревнованиях, расположение видов упражнений, их количество и условия проведения должны приближаться или полностью соответствовать обстановке соревнований.

3. Заключительная часть. Правильно завершить урок – это создать благоприятные условия для более быстрого протекания процессов восстановления в организме и подвести итоги урока. Уровень нагрузки нужно постепенно снизить, но при этом нет необходимости добиваться состояния функций организма, имевшегося до урока. После интенсивных тренировочных занятий повышенное состояние некоторых функций организма сохраняется сутки и более.

Подбор упражнений определяется содержанием, нагрузкой урока и последующей деятельностью занимающихся. Имея в виду физиологические данные об активном отдыхе, наиболее, выгодными являются упражнения

динамического характера небольшой и средней интенсивности, противоположные по влиянию основным упражнениям урока. Хорошие результаты дают ходьба, упражнения в расслаблении, на внимание, спокойные игры, танцевальные шаги. В некоторых видах спорта целесообразно применять упражнения избранной специальности, проводимые в спокойном темпе и без особых напряжений – ходьба на лыжах по равнине, плавание, гребля, катание на коньках. Всегда надо пользоваться специальными упражнениями, содействующими формированию правильной осанки.

Организация занимающихся может быть различной: упражнения, одинаковые для всех занимающихся, выполняются одновременно; упражнения выполняются в подгруппах с учетом содержания последнего вида упражнений основной части урока для каждой из подгрупп; упражнения, одинаковые для всех, выполняются самостоятельно по мере завершения основной части урока (схватка борцов, завершение боя на ринге, в фехтовании).

Нужно всегда заботиться об улучшении здоровья занимающихся, для чего подбирать упражнения исходя из подготовленности группы, умело чередовать упражнения, обучать глубокому ритмичному дыханию, формировать правильную осанку, завершать урок водными процедурами.

Продолжительность частей урока не одинакова. В 45-минутном уроке вводная часть колеблется в пределах 7–10 мин., основная продолжается 25–30 мин., а заключительная не превышает 4–6 мин. С увеличением общей продолжительности урока (60, 90, 120 мин. и более) соответственно увеличивается время на основную часть. Длительность вводной и заключительной частей урока возрастает лишь при необходимости более подробного изложения занимающимся задач предстоящего урока, а также подведения итогов с подробным разбором действий студентов и сообщением домашнего задания.

Некоторыми работниками физического воспитания рекомендуется применять четырехчастную структуру урока (вводная, подготовительная, основная, заключительная). При этом построении занятия сохраняют все задачи, решаемые в уроке из трех частей, а также и последовательность их решения. Четырехчастное построение урока следует рассматривать как вариант трехчастного урока, применение которого целесообразно в некоторых случаях. Примером могут быть учебные занятия по физическому воспитанию учащихся начальной школы, где важно обеспечивать начальную общую физическую подготовку. В четырехчастном уроке подготовительная часть направлена на общее укрепление мускулатуры и улучшение общей координации движений. Задачи основной части урока сводятся к формированию и совершенствованию знаний, умений и двигательных навыков. Выделение подготовительной части заставляет педагога уделить специальное время на решение перечисленных выше задач. В трехчастном уроке внимание педагога концентрируется на овладении учащимися двигательными навыками, а другие задачи решаются лишь попутно.

Отдельные работники теории физического воспитания несколько иначе подходят к построению урока из 4 частей, допуская при этом грубую ошибку.

Вводную часть сводят лишь к обеспечению психологической подготовки студентов (организация внимания, обеспечение положительного отношения к занятию). Назначение подготовительной части заключается в физиологической подготовке организма студентов. Это общее разогревание мускулатуры, суставов и повышение функций внутренних органов (общая разминка). Такой вариант четырехчастного занятия не может быть рекомендован. Нельзя разделять психологическую и физиологическую подготовку занимающихся, а тем более обеспечивать ее последовательно относительно самостоятельными частями урока. Современное учение о высшей нервной деятельности со всей очевидностью опровергает целесообразность этого варианта четырехчастного занятия.

Типы уроков

Уроки различаются прежде всего направленностью и предметом занятий (гимнастика, бокс, плавание и др.), что отражается на подборе упражнений, структуре, организации и методике урока.

По организации выделяются уроки групповые, индивидуальные и комбинированные. Групповой урок имеет много преимуществ. Создаются условия для соревнования в лучшем исполнении упражнений, развития наблюдательности, оказания помощи товарищам. Индивидуальные уроки могут чаще всего применяться в тренировке спортсменов. Такие уроки имеют место и в лечебной физической культуре, где подбор упражнений и дозировка должны строго соответствовать диагнозу и периоду лечения. Комбинированные уроки характеризуются общей разминкой и индивидуальной работой занимающихся в основной части по специальным планам для каждого.

Как уже говорилось, уроки прежде всего различаются по своей направленности. Одни уроки преследуют повышение общей физической подготовленности занимающихся. Другие направлены на улучшение специальной подготовки спортсменов. Часть уроков рассчитана на специальную педагогическую и судейскую подготовку занимающихся.

Руководствуясь общей направленностью, целесообразно выделить три типа уроков: общей физической подготовки; спортивно-тренировочные и методические. По педагогическим задачам, характеризующим этапы учебной работы, среди уроков общей физической подготовки и спортивно-тренировочных выделяется несколько разновидностей: вводные уроки, уроки изучения нового учебного материала (учебные), уроки повторения (тренировочные), смешанные уроки (учебно-тренировочные), уроки учета (контрольные).

Каждому педагогу необходимо хорошо знать характерные особенности типов и разновидностей уроков. Это позволит ему лучше решать задачи обучения студентов.

Уроки общей физической подготовки предназначены для обеспечения общего развития и укрепления организма занимающихся, для овладения основами техники разнообразных двигательных навыков и умений, в частности навыками, предусмотренными испытаниями по комплексу ГТО, для общего развития двигательных качеств. Этими уроками должен обеспечиваться

достаточно высокий уровень общей работоспособности, необходимой каждому занимающемуся.

Содержание и построение такого типа уроков в большой мере определяется предметом занятий. Наиболее характерными являются уроки основной гимнастики, включающие разнообразные виды упражнений: в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании, равновесии, висах, игры, общеразвивающие упражнения и многие другие. По содержанию эти уроки носят комплексный характер, что позволяет оказывать разностороннее влияние на формы тела и внутренние органы, а также добиться овладения большим количеством вариаций двигательных навыков.

Уроки общей физподготовки имеют место и в проведении занятий по отдельным видам спорта и игр (лыжной подготовки, плавания, игр и др.). В таких уроках обеспечивается общая физическая подготовка, хотя и несколько более узкая – на менее разнообразном материале упражнений.

Уроки общей физической подготовки обязательны для различных коллективов занимающихся: детей, новичков, пожилых и спортсменов различной квалификации.

Спортивнотренировочные уроки преследуют задачи непосредственного совершенствования в избранном виде спорта или даже в отдельных видах упражнений (барьерный бег, плавание способом «дельфин» и др.).

Основное содержание спортивнотренировочных уроков составляют упражнения избранного вида спорта. Кроме того, по условиям сезона используются также и упражнения вспомогательного характера для технической подготовки и специализированного развития двигательных качеств, например, применение упражнений на роликовых коньках лыжниками, конькобежцами и хоккеистами. Вспомогательные упражнения применяются для разминки, повышения общего объема работы в уроке, активного отдыха, устранения влияний однообразных упражнений специализации и создания положительных эмоций.

Практическим опытом и научными исследованиями установлена целесообразность раздельного решения многообразных задач спортивного мастерства в соответствующих «специализированных» уроках, предусмотренных недельными циклами, – уроках технической подготовки, уроках развития быстроты, уроках развития скоростной выносливости и др.

Методические уроки рассчитаны на овладение знаниями, навыками и умениями, необходимыми оканчивающим физкультурные учебные заведения, общественному физкультурному активу. Следует выделить уроки демонстрации (показательные), уроки учебной практики, направленные на подготовку занимающихся в подаче команд, проведении отдельных упражнений, частей урока и урока полностью, овладение судейскими навыками, приемами страховки и помощи, навыками воспитательной работы в уроке. Методические уроки следует строить на учебном материале программ занятий конкретных коллективов занимающихся (дети дошкольного возраста, учащиеся школ, пожилые, спортсмены различной квалификации).

Выше указывалось, что среди уроков общей физической подготовки и спортивно-тренировочных целесообразно выделить несколько разновидностей, которые постоянно применяются в практической работе. Выделение разновидностей позволяет точнее определить задачи, подбор упражнений и методику проведения каждого из уроков.

Вводные уроки рассчитаны на ознакомление занимающихся с программой предстоящих занятий и на ознакомление самого преподавателя с подготовленностью группы, ее интересами и поведением. Такими уроками целесообразно начинать новый учебный год в школе или изучение нового раздела программы.

Ознакомление с программой и зачетными требованиями осуществляется в беседе педагога с занимающимися. Вводный урок во внеклассной работе школьников и с занимающимися в спортивных секциях может быть представлен, кроме того, просмотром специального кинофильма, посещением спортивного соревнования.

Подготовленность группы устанавливается путем наблюдений за занимающимися в ходе урока и по результатам выполнения специальных контрольных упражнений, которыми можно выявить техническую, тактическую подготовленность занимающихся и уровень развития двигательных качеств. Разнообразие содержания урока при небольшой повторяемости упражнений позволяет разносторонне проверить подготовленность занимающихся. Применение игрового материала и элементов соревнований дает более полное представление об инициативе занимающихся и поведении в коллективе.

Уроки изучения нового материала, как показывает само название, предполагают изучение новых упражнений и тактических приемов, предусмотренных программой учебной работы. Такими уроками нужно начинать изучение очередного раздела программы, например материала по ручному мячу в 8-м классе общеобразовательной школы или новых классификационных упражнений художественной гимнастики с занимающимися в спортивных секциях. Такие уроки проводятся и с подготовленными спортсменами по тем видам спорта, которые характеризуются многообразием технических и тактических приемов, например по спортивным играм, борьбе, боксу, фехтованию и фигурному катанию на коньках. Спортсмены старших разрядов, переходя к освоению новой техники прыжков в длину, высоту, спортивных метаний, также пользуются уроками изучения нового материала.

Уроки повторения предполагают техническое совершенствование занимающихся, совершенствование в тактических действиях и развитие двигательных качеств – скорости, силы и выносливости. В спортивно-тренировочных уроках нередко выделяются уроки, направленные на решение задач только технического или тактического совершенствования и на развитие двигательных качеств, в уроках общей физической подготовки разрешаются более широкие задачи, связанные с достижением прочности

овладения двигательными навыками, определенным уровнем развития двигательных качеств.

Уроки повторения содержат в основной части знакомые упражнения; более ограничено в них применение подводящих упражнений. Шире практикуется изменение условий выполнения заданий, применяются двусторонние игры, учебные бои (бокс, борьба), предлагаются более сложные трассы дистанций. Значительное место отводится самостоятельной деятельности занимающихся при соответствующих наблюдениях, указаниях и консультациях педагога, при индивидуализации заданий соответственно особенностям занимающихся.

Уроки учета направлены на выявление результатов освоения учебного материала принятой программы, качества самостоятельной деятельности занимающихся на уроках и выполнения домашних заданий, уровня развития двигательных и волевых качеств занимающихся, повышения их организованности, дисциплины.

Содержание таких уроков (основная часть) определяется в первую очередь нормативами программы и специальными контрольными упражнениями, разработанными преподавателем, тренером. Контрольные упражнения могут применяться для оценки техники (старт, прохождение дистанции, повороты) и тактических действий (распределение времени в прохождении отрезков, финишировании и др.). Особенности уроков учета является подбор знакомых упражнений, условия проявления большой самостоятельности (разминка, разметка разбега, план тактических действий и др.), ограниченное использование наглядности, необходимой главным образом при подведении итогов, и обязательная оценка результатов каждого занимающегося.

В школе зачетные уроки планируются в конце учебных четвертей или по окончании изучения раздела программы (лыжи, спортивные игры и др.).

Смешанные уроки содержат и изучение нового учебного материала и повторение ранее усвоенного, элементы совершенствования в технике, тактике, в развитии двигательных качеств, а иногда и сдачу зачетных требований. Смешанные уроки находят широкое применение в практике, особенно в занятиях с детьми, пожилыми и начинающими спортсменами.

Применяя смешанные уроки, педагог должен больше уделить внимания распределению нагрузки в занятии, чередованию новых упражнений с ранее изучавшимися. Приведем пример построения основной части смешанного урока для учеников определенного класса на площадке: проверка техники низкого старта; ознакомление с прыжками в длину с разбега;

Вспомогательные уроки – разновидность уроков общей физической подготовки – применяются в спортивной тренировке как разминочные и активного отдыха. Вспомогательные уроки характеризуются гигиенической направленностью, небольшими нагрузками, значительной самостоятельностью занимающихся и проведением чаще за пределами закрытых помещений в составе небольших групп или индивидуально.

Уроки разминки применяются накануне соревнований для общего и частично специального воздействия на двигательный аппарат и внутренние

органы в целях сохранения высокой работоспособности, хорошего самочувствия, уверенности в достаточной личной подготовленности. Например, накануне дня соревнований лыжники-гонщики совершают прогулку, совмещая ее с ознакомлением с дистанцией.

Уроки активного отдыха нужны и между днями специальных тренировок и после соревнований. Их следует предусмотреть при планировании недельных циклов. Эти уроки направлены на снижение утомления, вызванного напряженной тренировочной деятельностью. Содержание их состоит из других видов физических упражнений, например урок — прогулка пешком, на велосипеде (дорожная машина), урок с применением игр, плавания.

Выделение типов и разновидностей уроков необходимо и для более полноценного составления рабочих программ. Преподаватель должен определить количество уроков каждой разновидности и последовательность их проведения, т. е. спланировать систему уроков, которой создаются наиболее благоприятные условия для процесса обучения конкретному виду упражнений (метанию диска, плаванию способом «басс» и др.).

7.2. Подготовка и проведение уроков

Подготовка к уроку. Эта весьма важная работа складывается из составления конспекта и подготовки места для занятий. Во многих случаях необходимо также проинструктировать лиц, оказывающих помощь преподавателю в проведении урока.

При составлении конспекта нужно руководствоваться рабочим планом и условиями проведения урока (помещение, стадион, местность и т.п.). Кроме того, надо использовать данные учета пройденного учебного материала в предыдущем уроке и соответствующие литературные источники. Это позволит избежать проблем в подборе упражнений и обеспечить органическую связь с содержанием предыдущего урока. В конспекте должны быть изложены: основные задачи урока; последовательный перечень упражнений и их дозировка; указания к организации и методике урока; домашнее задание для всей группы, если последнее необходимо.

Сначала надо установить тип и разновидность урока, определить его основные педагогические задачи. Устанавливаемые задачи уроков обычно объединяются в следующие группы: улучшение здоровья, повышение уровня физического развития и специальной физической подготовки; овладение специальными знаниями, техникой упражнений и тактическими действиями; воспитание моральных, волевых качеств и навыков поведения в коллективе; формирование специальных педагогических и судейских навыков.

Следует тщательно формулировать задачи, учитывая направленность педагогического процесса, ступень обучения (начальное обучение), закрепление, совершенствование в более трудных условиях, всегда имея в виду, что задачами определяется содержание и методика урока. Примерами задач могут быть: совершенствование быстроты передач мяча в игре; разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах; проверка знаний правил

соревнований в эстафетном беге; продолжение работы в развитии смелости при исполнении упражнений на снарядах повышенной высоты; при ограниченной страховке; обучение страховке и приемам помощи при изучении подъема завесом на низкой перекладине.

Количество основных задач урока различно и зависит от типа урока, предмета занятий и подготовленности группы. Например, урок в начальной школе может иметь несколько задач, состоящих: в укреплении основных групп мышц; в овладении навыками лазания (гимнастическая стенка); в обучении прыжкам в глубину; в формировании коллективных действий и совершенствовании техники бега с изменением его направления (игра). Определив задачи урока, следует приступить к подбору упражнений основной части урока и определить ее структуру. Во многих случаях нужно пользоваться вспомогательными упражнениями для овладения техникой новых упражнений и совершенствования двигательных качеств. Затем надо разработать вводную и заключительную части, которые должны быть органически увязаны с основной частью урока. Для групп неоднородных по полу, подготовленности и состоянию здоровья нужно подобрать упражнения различной трудности. Надо продумать влияние каждого упражнения, учесть, что воздействия упражнений многосторонни. Например, прыжки согнув ноги через коня с ручками, кроме формирования двигательного навыка, оказывают значительное влияние на мускулатуру, сердечно-сосудистую систему и органы дыхания, способствуют развитию быстроты движений и преодолению боязни исполнить прыжок через твердое и высокое препятствие.

При составлении урока важно представлять нагрузку каждого упражнения, общий объем нагрузки и распределение ее внутри урока. Нагрузка каждого упражнения определяется дозировкой, выраженной в количестве повторений, темпе исполнения, времени выполнения (бег 3 мин.) или длины дистанции (плавание 300 м), применяемыми отягощениями и различными исходными положениями: сидя, лежа, стоя и др.

Нагрузка должна нарастать внутри урока, повышаться от урока к уроку, соответствовать особенностям обучаемых, направленности уроков и условиям их проведения. Нарастание и распределение нагрузки в уроке зависят от подбора упражнений, их последовательности и наличия специальных пауз для отдыха, часто обусловленных поочередным исполнением некоторых видов упражнений (на снарядах, метание молота).

На величину нагрузки существенное влияние оказывает форма упражнений и характер их исполнения (медленно, напряженно), что следует всегда учитывать.

На величине нагрузки сказывается рельеф местности, состояние грунта, качество снежного покрова и некоторые другие условия.

Определение объема и развертывания нагрузки следует осуществлять исходя из особенностей возраста, степени физической подготовленности и пола занимающихся. Для детей и лиц пожилого возраста целесообразны небольшие нагрузки и плавное нарастание их в уроках. Графически нагрузка может быть представлена кривой, постепенно повышающейся в вводной и далее в основной

части урока, затем снижающейся до уровня, близкого к исходному в его заключительной части. Не может быть стандартов в расположении и нарастании нагрузки во избежание формирования стереотипных реакций.

Увеличение нагрузки от урока к уроку, т.е. постепенность ее нарастания, является весьма целесообразным. Однако постепенное нарастание нагрузки нельзя понимать в том смысле, что каждый следующий урок по нагрузке должен быть выше предыдущего. Внутри недельных циклов тренировки, учебных четвертей (школа) и других отрезков времени следует предусматривать уроки с различным объемом и интенсивностью нагрузки, например уроки обучения технике упражнений, уроки совершенствования двигательных качеств, уроки активного отдыха и др.

Хорошая плотность, т.е. продуктивное расходование времени, имеет большое значение для обеспечения необходимой нагрузки и ее распределения в уроке. Плотность урока изменчива и прежде всего должна соответствовать направленности и содержанию урока. Небольшая плотность характерна для уроков с преобладанием начального обучения, что вызвано необходимостью уделять много времени на пояснения и демонстрацию учебного материала. Уроки совершенствования некоторых двигательных качеств (выносливость) характеризуются высокими показателями плотности, потому что решение этой задачи возможно только при наличии многократных повторений упражнений, т.е. продолжительной работы средней или небольшой интенсивности. Плотность зависит и от предмета занятий. Уроки художественной гимнастики, например, плотнее, чем спортивной гимнастики, где после очередной попытки (упражнения па снарядах) занимающийся нуждается в довольно продолжительном отдыхе.

Тщательная подготовка к уроку позволяет значительно увеличить его плотность. Необходимо: продумать способы размещения занимающихся для выполнения упражнений, раздачи и сбора мелкого инвентаря; готовить помощников для проведения отдельных видов упражнений; сократить время на ожидание очереди при исполнении упражнений путем распределения занимающихся для выполнения упражнений на небольшие группы или для поточного исполнения заданий; рационально использовать имеющееся оборудование.

Количество и продолжительность перерывов для отдыха можно уменьшить, особенно при проведении общеразвивающих упражнений, если последовательность их создает условия для активного отдыха.

Необходимо разработать и записать в конспект организационно-методические указания, раскрывающие приемы организации занимающихся, приемы обучения отдельным упражнениям, способы учета успеваемости и другие стороны проведения урока.

В указаниях к организации обучаемых предусматриваются способы: размещения занимающихся для исполнения упражнений; распределения на команды для игр; привлечения занимающихся к выполнению заданий педагога и самостоятельной деятельности на уроке.

Указания к методике урока должны раскрывать частные приемы обучения и способы сообщения знаний. Эти указания должны быть направлены на повышение сознательности и наглядности в обучении, выполнение упражнений в облегченных и более сложных условиях.

Указания к учету и оценке успеваемости раскрывают приемы выявления достигнутых результатов в технике упражнений, тактической подготовке, овладении знаниями, развитии двигательных качеств и способах проверки исполнения домашних заданий.

Необязательно писать указания к каждому упражнению. Вместе с тем к одному и тому же упражнению может быть записано иногда несколько указаний, например к игре: «Распределение на команды и выбор водящих поручить учащимся. Напомнить правила. К судейству привлечь освобожденных от урока. Обсудить итоги игры».

Указания иногда следует дополнить схемами, характеризующими размещение подгрупп на уроке, расположение играющих при изучении тактических комбинаций, и записью названий музыкальных произведений.

Подготавливаясь к уроку, педагог должен хорошо продумать формулировки объяснений, способы показа упражнений, предусмотреть приемы устранения типичных ошибок, продумать место и содержание самостоятельной работы обучаемых, провести инструктирование актива, подготовить места для занятий и позаботиться о своем костюме.

Проведение урока. Урок начинается построением группы и обсуждением целей и задач тренировки, установленной в каждом коллективе. В воспитательных целях в роли дежурных должны побывать все обучаемые. В детских садах и младших классах школы педагог до начала урока должен организовать переодевание детей в спортивную форму, добиться аккуратного складывания одежды и организованно привести занимающихся в помещение для занятий.

На уроке нужно уделять достаточно внимания подготовке и уборке инвентаря. При этом надо заботиться о решении задач трудового воспитания и приобретения специальных знаний (устройство и оборудование снарядов, смазка и очистка лыж). В воспитательных целях к выполнению таких заданий надо привлекать всех занимающихся в порядке очередности и оценивать качество выполнения поручений, добиваясь быстроты, аккуратности и бесшумности установки и уборки инвентаря (снаряды, маты и др.), бережного к нему отношения.

Построения и размещения занимающихся должны проводиться по команде или самостоятельно по заданию педагога. Во избежание шаблона надо прибегать к различным формам построений. Следует создавать хорошие условия для наблюдений педагога за деятельностью занимающихся; заботиться о безопасности для окружающих (метания, упражнения на кольцах в качении и др.).

При проведении строевых, порядковых упражнений, разминки, упражнений с мелкими предметами и части основных упражнений урока (лазание по гимнастической стенке, метание мячей и др.) лучше

организовывать занимающихся фронтально, что обеспечивает хорошую плотность урока и непосредственное руководство педагога занимающимися.

Многие упражнения, трудные в техническом отношении и требующие страховки, лучше проводить поочередно в составе небольших однородных подгрупп. Часть этих упражнений после усвоения может проводиться фронтально. Самостоятельную работу в закреплении техники и развитии двигательных качеств лучше организовывать индивидуально.

Преподнесение учебного материала начинается с сообщения основных задач урока и назначения отдельных упражнений. Следует показать связь задач настоящего урока с предыдущими и последующими уроками. Раскрывая задачи, кратко сообщить содержание урока и указать на результаты, которые должны быть получены к концу занятия. В начале урока задачи лучше излагать в общей форме, а более подробно раскрывать их перед каждым видом упражнений.

Изучение новых упражнений следует начинать с описания техники исполнения, демонстрации и применения наглядных пособий. В пределах, доступных возрасту, необходимо давать обоснования техники, используя сведения из механики, анатомии и других предметов. Повторение знакомых упражнений целесообразно начинать с опроса занимающихся («как сделать»), после чего можно уточнить имеющиеся представления путем показа и дополнительных объяснений. Осуществляя обучение, не забывать о связи его с воспитанием: сообщать знания, спрашивать, добиваться тишины и внимания, повышать активность, организуя самостоятельную работу, прикрепляя сильных занимающихся для помощи слабо подготовленным.

Путем наблюдений нужно обеспечивать контроль за исполнением заданий педагога и поведением обучаемых, для чего иметь в поле зрения всю группу и отдельных лиц. Важно исправлять в первую очередь ошибки, искажающие общую структуру упражнений, попутными и последующими указаниями добиваться тщательного исполнения заданий по форме и дозировке, вызывать обучаемых из строя для проверки освоенной техники упражнений и выявления знаний. Следует оказывать необходимую помощь общественному активу в обеспечении страховки в обучении тем или иным видам упражнений, в налаживании дисциплины.

Большое внимание педагога должно быть уделено и регулированию нагрузки занимающихся на протяжении всего урока. Для этой цели пользуются различными приемами ее дозировки, применением пауз для отдыха, упражнениями в расслаблении и спокойной ходьбой.

Важным признаком утомления являются изменения пульса, но, учитывая, что на частоту пульса оказывают существенное влияние психические факторы, нельзя рассматривать подсчет пульса как единственный и тем более вполне объективный способ определения нагрузки. Педагог должен знать внешние признаки резкого утомления занимающихся, предупреждать их появление, умело регулируя дозировку отдельных упражнений, включая специальные паузы для отдыха. Признаками резкого утомления являются: сильное покраснение, побледнение кожи и даже синюха; особо сильная потливость

нижних конечностей с выступлением солей; сильное учащение дыхания, его поверхностный характер, одышка; появление некоординированных движений, покачивания из стороны в сторону во время ходьбы, замедленные реакции на команды педагога.

В процессе урока педагог должен контролировать свое поведение, манеру держаться перед занимающимися. Бодрый тон, уместная шутливость должны перемежаться с деловым поведением педагога, объясняющего, показывающего упражнения и добивающегося исполнения занимающим всех заданий.

Урок следует завершить подведением итогов. Надо раскрыть результаты проведенного урока и сообщить задачи последующих занятий, рекомендовать повторить некоторые упражнения самостоятельно. Целесообразно в некоторых случаях остановить внимание занимающихся на их дисциплине, отношении к товарищам, спортивном имуществе, оценить деятельность дежурных и общественного актива. Итоги урока могут быть подведены в форме беседы или сообщения педагога.

По окончании урока в конспект (графа примечаний) или дневник нужно записать качество усвоения основных упражнений, необходимость повторения их и следующих занятий и другие данные по усмотрению педагога. Эти заметки надо иметь в виду при подготовке и проведении очередного урока.

Педагогический анализ урока. Преподаватель должен постоянно заботиться об улучшении качества уроков. Этого он может достигнуть, анализируя проведенные уроки и используя полученные данные при подготовке и проведении последующих уроков. Наблюдения могут быть частично собраны педагогом, проводившим урок. Более полные данные собираются другими лицами, присутствующими на уроке: учителями других классов или тренерами, свободными в данное время от проведения занятий.

Для педагогического анализа урока следует пользоваться следующими тремя (оправдавшими себя на практике): методами: хронометражем, подсчетом пульса и специальными наблюдениями над деятельностью занимающихся и преподавателя, проводящего урок.

Хронометраж применяется для определения плотности урока, которая выражается процентным соотношением времени, затраченного на исполнение упражнений, к общей продолжительности урока. Выражение плотности в процентах позволяет сравнивать показатели отдельных частей и целых уроков, различных по продолжительности. Для осуществления хронометража пользуются секундомером, который пускается с момента начала урока (рапорт) и закрывается с его окончанием. Показатели времени по секундомеру следует фиксировать в специальном протоколе, который чаще называется рабочей записью. В течение урока запись ведется только в двух графах: время от начала урока, характер деятельности занимающихся (слушают объяснения, ожидают очереди, исполняют упражнения и др.).

При одновременной работе занимающихся в уроке время на исполнение упражнений фиксируется по данным деятельности всей группы. При поочередном исполнении упражнений следует иметь в виду только время, затраченное на исполнение упражнения одним занимающимся. Другие

показатели времени надо относить к ожиданию очереди и иным компонентам. По окончании урока нужно распределить показатели времени по отдельным графам протокола, вычитая число минут и секунд верхней строчки записи из нижней. Например, объяснение подъема разгибом на перекладине было завершено в 32'40" (от начала урока), а исполнение этого упражнения первым занимающимся в отделении закончено в 32'48". Следовательно, на подъем разгибом было затрачено 8". Временные данные хронометрирования урока следует разместить по графам рабочей записи: слушание объяснений; выполнение упражнений; подготовка мест занятий, инвентаря и его уборка; ожидание очередного выполнения заданий и специальный отдых; паузы по вине педагога.

В каждой графе данные времени нужно суммировать по частям урока и уроку в целом, а затем определить и плотность всего урока, например: общая продолжительность урока равна 45 мин.; время на исполнение упражнений равно 21'30". Следовательно, плотность урока – x , который вычисляется следующим образом:

$$x = \frac{21'30 * 100}{45}$$

т.е. 46 %.

Для наглядности данные рабочей записи следует представить графиком, где в последовательности хода урока выражены затраты времени на различные виды деятельности занимающихся. При разборе урока следует воспользоваться графиком для оценки целесообразного расходования времени урока.

Подсчет пульса проводится у одного из занимающихся средней подготовленности несколько раз в уроке в течение 10". Следует подсчитывать пульс в покое, после окончания каждой части урока, до и после исполнения отдельных упражнений, нагрузка которых представляет особый интерес для наблюдающего за уроком. Полученные данные следует представить в форме следующей рабочей записи: время подсчета пульса от начала урока; деятельность занимающихся перед подсчетом пульса, слушание объяснений игры, шаги галопа по кругу, схватка боксеров на ринге и др.); частота пульса за 10" и 1 мин. Полученные данные целесообразно представить графически в форме кривой. Относительно высокий ход кривой и не ярко выраженная зубчатость характеризует равномерное распределение нагрузки в уроке. Значительная зубчатость кривой, когда высокие показатели пульса чередуются с показателями, близкими к исходным (до начала урока), типична для неравномерного распределения нагрузки, особенно в ее основной части.

Для более полного анализа урока нужны специальные педагогические наблюдения. Частично они осуществляются педагогом, проводящим урок. Предметом наблюдений должны быть: обучение и воспитание (методы и приемы слова, демонстрации, разучивания упражнений, обеспечение внешних условий обучения, например применение наклонной дорожки или специально проложенной лыжни, наличие самостоятельной работы занимающихся над учебным материалом, методы и приемы нравственного воспитания); методика

учета успеваемости (наблюдение за группой и отдельными занимающимися, вызов для исполнения упражнений или ответа, сообщение оценки за выполнение задания); регулирование нагрузки всего урока и отдельных упражнений с учетом возможностей группы и отдельных занимающихся (количество повторений, продолжительность исполнения упражнений, предлагаемый темп, вес инвентаря, паузы для отдыха, последовательность упражнений урока); организация занимающихся, их размещение (фронтально, по подгруппам, индивидуально, целесообразность избранных способов размещения занимающихся); деятельность педагога (отношение к занимающимся, требовательность, умение изменить ход урока соответственно внешним условиям, настроению группы и т. п., тон, речь, походка); учебная деятельность и поведение занимающихся (отношение к учебному материалу, товарищам и педагогу, культура движений, дисциплина).

Собранные материалы специальных педагогических наблюдений, данные хронометрирования уроков и пульсометрии нужно использовать при анализе урока и для подготовки к следующему занятию.

7.3. Самостоятельные формы организации занятий

Рост физкультурного движения в стране, внедрение физического воспитания в режим дня каждого человека, привлечение к занятиям лиц среднего и пожилого возраста, необходимость обеспечить систематичность занятий в любых коллективах (дети, квалифицированные спортсмены и др.) – все это придает особое значение самостоятельным формам занятий. В практике все более и более широко осуществляется самостоятельное исполнение заданий педагога, а также применяются физические упражнения по личной инициативе занимающихся. Назначение, формы и содержание самостоятельных занятий, проводимых по личной инициативе, определяются самими занимающимися на основе литературных источников, прослушанных лекций, консультаций, просмотра соответствующих кинофильмов. Наиболее распространена самостоятельная работа в форме общих домашних заданий педагога (школьный учитель, тренер, методист лечебной физической культуры).

Содержание общих домашних заданий следует увязывать с учебным материалом уроков физического воспитания, поэтому их необходимо предусматривать при составлении рабочих планов (7).

Применение домашних заданий позволяет улучшить общее физическое развитие занимающихся, воздействовать на отдельные группы мышц, повысить уровень развития двигательных качеств, закрепить и совершенствовать технику упражнений, изучавшихся на уроках. Выполнение домашних заданий повышает активность занимающихся, способствует развитию самостоятельности, оценки своих действий, воспитывает привычки ежедневных занятий физическими упражнениями. Таким образом, самостоятельная работа обеспечивает большую систематичность занятий, например занятия продолжаются и по прекращению уроков, с педагогом в связи с каникулами в

учебных заведениях, отпускным временем служащих и рабочих, выездами в служебные командировки.

Такая самостоятельная работа осуществляется в виде:

исполнения отдельных упражнений, например: из положения лежа на спине поднимание ног до прямого угла, метание малого мяча в цель, прыжки со скакалкой. Эти задания могут применяться с занимающимися различного возраста и подготовленности, начиная с учащихся начальной школы;

исполнения комплексов специально подобранных упражнений, например утренней гигиенической гимнастики, специализированной зарядки спортсмена и развития двигательных качеств. Применение этих заданий требует от занимающихся известного опыта, но при соответствующих инструкциях педагога целесообразно со 2–3-го класса общеобразовательной школы;

прогулок, занятий отдельными видами – лыжи, коньки, плавание, игры и другое в целях активного отдыха. Необходимо предварительное знакомство с техникой данного вида путем занятий под руководством педагога. Следует широко практиковать такие занятия с разнообразными контингентами занимающихся;

самостоятельных тренировочных занятий по специальности, рассчитанных на увеличение частоты и объема занятий на конкретном отрезке времени (в промежутках между уроками под руководством педагога), устранение перерывов в тренировочном процессе (восполнение пропущенных занятий, во время отпуска и др.). Они применимы по преимуществу для квалифицированных спортсменов.

Содержание домашних заданий надо определять одновременно с планированием учебного материала. Объем заданий должен соответствовать времени, выделяемому на их выполнение.

Важно четко определить задачи домашнего задания, иметь в виду безопасность его исполнения (травмы, перенапряжения).

На уроке или по его окончании необходимо сообщить занимающимся назначение задания, условия его исполнения (время, дозировку, возможные ошибки) и ожидаемый результат. Незнакомые упражнения лучше предварительно выполнить на уроке. Иногда задания могут быть розданы в письменной форме, а задания школьникам целесообразно записать в дневник учащегося. Для выполнения отдельных заданий нужно выделить время для самостоятельной работы в зале, на площадке, выдать инвентарь: булавы, гранаты, планку для прыжков и др.

Необходимо вести учет освоения домашних заданий, наблюдая за исполнением упражнений на уроке, прибегая к вызову отдельных занимающихся для выполнения упражнений, применять индивидуальные беседы и знакомиться с дневниками тренировок.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Голикова, Е.М. Образование студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе индивидуальных образовательных траекторий : монография / Е.М. Голикова, А.Н. Козурман, О.А. Алонцева. Челябинск, 2015. 146 с.
2. Кабирова, О.Р. Эстетическое воспитание студентов технического вуза средствами физической культуры: Дис. ... канд. пед. наук. Магнитогорский государственный университет. Магнитогорск, 2007. 174 с.
3. Кабирова, О.Р. Социально-культурные проблемы физкультурного образования (теория и практика): монография / Кабирова О.Р., Дуранов М.Е.; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. Магнитогорск, 2013. 294 с.
4. Кабирова, О.Р. Проблемы физкультурно-эстетического образования учащейся молодежи (социально-культурный аспект): монография / О.Р. Кабирова; Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова. Магнитогорск, 2015. 108 с.
5. Кабирова, О.Р. Гимнастика: монография / О.Р. Кабирова, Р.А. Козлов, К.Е. Жарова; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. Магнитогорск, 2016. 103 с.
6. Кабирова, О.Р. Проблемы физкультурно-эстетического образования (Электронно-образовательный ресурс) учебное пособие / Кабирова О.Р., Цайтлер Е.А., Алонцева О.А.
7. Кабирова, О.Р. Социально-культурные проблемы физкультурного образования (Электронно-образовательный ресурс) учебное пособие / Кабирова О.Р., Цайтлер Е.А., Алонцева О.А.
8. Кравченко А. И. Культурология: учебное пособие для вузов. 4-е изд. М.: Академический Проект, Трикста, 2003. 496 с.
9. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / сост. И.Н. Решетень. М.: ФиС, 1987.
10. Проблемы педагогики физического образования молодежи: учебное пособие для спортивных педагогов / О.В. Лешер, Р.Ф. Кабиров, К.А. Матвийчук, М.Е. Дуранов. Магнитогорск, 1997. 174 с.
11. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. 4-е изд., доп. М.: Азбуковник, 2000. 940 с.
12. Электронный ресурс, сайт ГТО: <https://www.gto.ru/>
13. Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне путь к здоровью и физическому [Электронный ресурс]. URL: https://libking.ru/books/home_sport/656599-yu-okunkov-vserossijskij-fizkulturno-sportivnyj-kompleks-gotov-k-trudu-i-oborone-gto.html

Учебное текстовое электронное издание

**Кабилова Ольга Ришатовна
Козлов Роман Александрович
Цайтлер Евгений Александровна**

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ
ЧАСТЬ 1**

Учебное пособие

1,10 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2021 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
Центр электронных образовательных ресурсов и
дистанционных образовательных технологий
e-mail: ceor_dot@mail.ru