

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Владимирский государственный университет**  
**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
**(ВлГУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по образовательной деятельности



*(Signature)*  
А.А.Панфилов

« 30 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Направление подготовки	<b>44.03.01 Педагогическое образование</b>
Профиль/программа подготовки	<b>«Физическая культура»</b>
Уровень высшего образования	<b>бакалавриат</b>
Форма обучения	<b>очная</b>

Семестр	Трудоем- кость зач. ед. /час.	Лекции час.	Практиче- ские заня- тия час.	Лаборатор- ные занятия час.	СРС час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
4	3/108	18	36		54	Зачет
5	2/72	18	36		18	Зачет Курсовая работа
6	3/108	18	18		36	Экзамен (36)
Итого	8/288	54	90		108	Два зачета Одна курсовая работа Один экзамен (36)

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» (ТМФКС) являются формирование у обучающихся целостной, систематизированной картины научных и методических достижений отечественной и мировой спортивной науки, передового опыта практических достижений учителей, тренеров-преподавателей, фитнес-тренеров, других работников сферы физической культуры и спорта о рациональных путях, средствах, методах и приемах их будущей профессиональной деятельности.

Задачи: 1) формировать у обучающихся необходимые компетенции для разработки и реализации педагогических технологий, связанных с построением процесса физического воспитания (правовые, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные основы; 2) сформировать понимание и способность отбирать эффективные средства, методы, методические приемы, руководствоваться педагогическими принципами физического воспитания, выстраивать траектории обучения двигательным действиям, освоить технологии развития физических качеств у обучающихся; 3) освоить технологии массовых форм физической культуры, уметь анализировать содержательные особенности культурологических проблем отрасли «Физическая культура и спорт», инновационные культурно-спортивные движения, проблемы непрофессионального образования в физической культуре и спорта, физкультурно-спортивной деятельности; 4) осуществлять критический анализ научно-методической информации по профессионально-прикладной физической подготовке, теории и методике спорта, оздоровительной, рекреационной и реабилитационной физической культурой.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к базовой части учебного плана.

Пререквизиты дисциплины: «История физической культуры», «Олимпийское образование», «Анатомия», «Теория и методика гимнастики».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.	Частичное освоение названной компетенции	<b>Знать:</b> приемы и методы поиска научно-методической информации, связанной с профессиональной деятельностью педагога физической культуры. <b>Уметь:</b> анализировать, систематизировать и использовать современные научно-методические данные в связи с решением профессиональных задач. <b>Владеть:</b> конкретными методами и технологиями использования различных научно-методических данных и достижений передового педагогического опыта с целью формирования и принятия ценностей здорового (спортивного) образа жизни у обучающихся.

<p><b>ОПК – 3</b> Способен организовать совместную индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>	<p>Частичное освоение названной компетенции</p>	<p><b>Знать:</b> общие положения, структуру, требования к результатам освоения и условиям реализации программ в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (на примере различных образовательных учреждений).</p> <p><b>Уметь:</b> проектировать технологии процесса физического воспитания обучающихся с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов, а также с учетом других значимых особенностей (прежде всего возрастных, гендерных, уровня физического развития и физической подготовленности).</p> <p><b>Владеть:</b> технологиями организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся с учетом особых образовательных потребностей в сфере физического воспитания.</p>
<p><b>ОПК – 8</b> Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.</p>	<p>Полное освоение названной компетенции</p>	<p><b>Знать:</b> содержательные и организационно-методические особенности педагогических технологий, связанные с построением процесса физического воспитания обучающихся.</p> <p><b>Уметь:</b> проектировать и реализовывать маршруты и программы личного физического совершенствования обучающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> предметной областью теории и методики физической культуры и спорта, теоретико-методическими основами физического воспитания как специализированного педагогического процесса.</p>
<p><b>ПК – 1</b> Способен развивать педагогическую мысль, методы педагогического контроля и контроля качества обучения</p>	<p>Частичное освоение названной компетенции</p>	<p><b>Знать:</b> технологии самообразования и совершенствования педагогического мастерства педагога физической культуры и спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять и использовать в учебной, внеучебной, внешкольной работе по физическому воспитанию современные методы контроля за групповой и личной успешностью обучающихся.</p> <p><b>Владеть:</b> конкретными методами и технологиями использования контроля качества обучения в предметной области «Физическая культура».</p>

<p>ПК – 2 Способен разрабаты- вать учебные планы и программы занятий по физической культуре и спорту, применять на практике основные учения в области фи- зической культуры.</p>	<p>Полное освоение названной компе- тенции</p>	<p><b>Знать:</b> технологии разработки документов образователь- ного (учебного) процесса в предметной области «Физическая культура».</p> <p><b>Уметь:</b> использовать современные учения, конкретные на- учно-методические данные и достижения передо- вого отечественного и зарубежного опыта в прак- тической деятельности педагога физической куль- туры и спорта.</p> <p><b>Владеть:</b> педагогическими технологиями инновационного внедрения и реализации передовых научно обосно- ванных положений физического воспитания и спорта в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.</p>
--	--	---



#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляют 8 зачетных единиц, 288 час.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Введение. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.	4	1	2				2 час./ 100%	
2	Понятийный аппарат теории физической культуры. Место физической культуры в системе явлений культуры.	4	1	2			6	2 час./ 100%	
3	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ (последняя редакция).	4	2	2				2 час./ 100%	
4	Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика.	4	3	2				2 час./ 100%	
5	Программно-нормативные основы физического воспитания в РФ. ВФСК «Готов к труду и обороне».	4	3	2			12	2 час./ 100%	
6	Программно-нормативные основы физического воспитания в РФ. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).	4	4	2				2 час./ 100%	
7	Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.	4	5	2				2 час./ 100%	
8	Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.	4	5	2				2 час./ 100%	
9	Социализация юных спортсменов. Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.	4	6	2				2 час./ 100%	Рейтинг-контроль 1

10	Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств физического воспитания.	4	7	2				2 час./ 100%		
11	Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.	4	7		2			2 час./ 100%		
12	Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.	4	8		2			2 час./ 100%		
13	Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	4	9	2			12	2 час./ 100%		
14	Методы строго регламентированного упражнения.	4	9		2			2 час./ 100%		
15	Игровой и соревновательный методы.		10		2			2 час./ 100%		
16	Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).	4	11	2			6	2 час./ 100%		
17	Технологии использования круговой тренировки в учреждениях основного и профессионального образования.	4	11		2			2 час./ 100%		
18	Технологии использования круговой тренировки в системах спортивной подготовки.	4	12		2			2 час./ 100%	Рейтинг-контроль 2	
19	Иерархия принципов в системе физическом воспитании. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.	4	13	2				2 час./ 100%		
20	Общеметодические принципы физического воспитания.	4	13		2			2 час./ 100%		
21	Специфические принципы физического воспитания.	4	14		2			2 час./ 100%		
22	Обучение двигательным действиям (общая характеристика).	4	15	2			12	2 час./ 100%		
23	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	4	15		2			2 час./ 100%		
24	Технологии формирования двигательного навыка.	4	16		2			2 час./ 100%		
25	Структура процесса обучения двигательным действиям.	4	17	2			6	2 час./ 100%		

26	Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика. Этап начального разучивая двигательных действий.	4	17	2			2 час./ 100%		
27	Этапы процесса обучения двигательным действиям и их характеристика: этап углубленного разучивания, этап закрепления и дальнейшего совершенствования.	4	18	2			2 час./ 100%	Рейтинг-контроль 3	
<b>Всего за 4 семестр:</b>				<b>18</b>	<b>36</b>		<b>54</b>	<b>54 час./ 100%</b>	<b>Зачет</b>
1	Физические качества (общая характеристика). Возрастные особенности развития физических качеств.	5	1	2			2 час./ 100%		
2	Физические качества (общая характеристика).	5	1	2			2 час./ 100%		
3	Сенситивные периоды и возрастные особенности развития физических качеств.	5	2	2			2 час./ 100%		
4	Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.	5	3	2			2 час./ 100%		
5	Сила как физическое качество (общая характеристика).	5	3	2			2 час./ 100%		
6	Педагогические технологии развития силы.	5	4	2			2 час./ 100%		
7	Скоростные способности. Педагогические технологии развития скоростных способностей.	5	5	2			2 час./ 100%		
8	Скоростные способности (общая характеристика).	5	5	2			2 час./ 100%		
9	Педагогические технологии развития скоростных способностей.	5	6	2			2 час./ 100%	Рейтинг-контроль 1	
10	Выносливость как физическое качество. Педагогические технологии развития выносливости.	5	7	2			2 час./ 100%		
11	Выносливость как физическое качество (общая характеристика).	5	7	2			2 час./ 100%		
12	Педагогические технологии развития выносливости.	5	8	2			2 час./ 100%		
13	Гибкость как физическое качество. Педагогические технологии развития гибкости.	5	9	2			2 час./ 100%		
14	Гибкость как физическое качество (общая характеристика).	5	9	2			2 час./ 100%		
15	Педагогические технологии развития гибкости.	5	10	2			2 час./ 100%		

16	Координационные способности. Педагогические технологии развития координационных способностей.	5	11	2				2 час./ 100%		
17	Координационные способности (общая характеристика).	5	11		2			2 час./ 100%		
18	Педагогические технологии развития координационных способностей.	5	12		2			2 час./ 100%	Рейтинг-контроль 2	
19	Комплексное развитие физических качеств. Педагогические технологии комплексного развития физических качеств.	5	13	2				2 час./ 100%		
20	Комплексное развитие физических качеств.	5	13		2			2 час./ 100%		
21	Педагогические технологии комплексного развития физических качеств.	5	14		2			2 час./ 100%		
22	Формы построения занятий в физическом воспитании. Инновационные формы физического воспитания.	5	15	2				2 час./ 100%		
23	Урок по предмету «Физическая культура»: традиции и инновации.	5	15		2			2 час./ 100%		
24	Неурочные формы работы по физическому воспитанию: традиции и инновации.	5	16		2			2 час./ 100%		
25	ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию. Педагогический контроль, мониторинг в физическом воспитании.	5	17	2				2 час./ 100%		
26	ФГОС и технологии планирования работы по физическому воспитанию.	5	17		2			2 час./ 100%		
27	Педагогический контроль, мониторинг в физическом воспитании.	5	18		2			2 час./ 100%	Рейтинг-контроль 3	
<b>Всего за 5 семестр:</b>					18	36		18	54 час./ 100%	<b>Зачет Курсовая работа</b>
1	Физическое воспитание студенческой молодежи.	6	9	2				2 час./ 100%		
2	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.	6	10	2				2 час./ 100%		
3	Содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в молодежном и в зрелом возрасте.	6	10		2		6	2 час./ 100%		

4	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте: традиции и инновации	6	11	2				2 час./ 100%		
5	Контроль за физическим здоровьем, содержательные и организационно-методические особенности физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.	6	11		2		6	2 час./ 100%		
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): общая характеристика.	6	12	2				2 час./ 100%		
7	Построение и основы методики ППФП.	6	12		2			2 час./ 100%	Рейтинг-контроль 1	
8	Общая характеристика спорта.	6	13	2			6	2 час./ 100%		
9	ФССП по виду спорта – документ, определяющий условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным законом.	6	13		2			2 час./ 100%		
10	Основные составляющие (разделы) спортивной подготовки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.	6	14	2			6	2 час./ 100%		
11	Содержательные особенности разделов спортивной подготовки и их реализация.	6	14		2			2 час./ 100%		
12	Построение процесса спортивной подготовки.	6	15	2				2 час./ 100%		
13	Спортивная подготовка как многолетний процесс.	6	15		2			2 час./ 100%	Рейтинг-контроль 2	
14	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	6	16	2				2 час./ 100%		
15	Лимитирующие факторы, ведущие принципы и программы оздоровительной физической культуры.	6	16		2			2 час./ 100%		
16	Традиции и инновации в оздоровительной физической культуре.	6	17	2			6	2 час./ 100%		
17	Инновационные методики и системы в оздоровительной физической культуре.	6	17		2		6	2 час./ 100%		



18	Оценка состояния физического здоровья, физического развития, физической подготовленности в сфере оздоровительной физической культуры.	6	18	2			2 час./ 100%	Рейтинг-контроль 3	
<b>Всего за 6 семестр:</b>				18	18		36	36 час./ 100%	Экзамен (36)
<b>Наличие в дисциплине КП/КР</b>									Курсовая работа 5 семестр
<b>Итого по дисциплине</b>				54	90		108	144 час./ 100%	Два занета Одна курсовая работа Один экзамен (36)

**Содержание лекционных занятий  
по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»  
(4 семестр – 18 час.)**

**Тема 1. Введение. Теория и методика физической культуры и спорта как учебная дисциплина и сфера спортивной науки.**

**Содержание темы:** 1) Становление и основные этапы развития ТМФКС как учебной дисциплины и сферы спортивной науки. 2) Предметная область теории и методики физической культуры и спорта. 3) Предметная область части 1 - Теория физической культуры.

1) Становление и основные этапы развития ТМФКС как учебной дисциплины и сферы спортивной науки. В процессе формирования ТМФКС накопила огромный объем информации различного характера. Сведения из истории использования физических упражнений (ФУ) в целях оздоровления, коррекции активной и пассивной массы тела, совершенствования телосложения и осанки, развития физических качеств, обучения двигательным действиям и т.д. Труды величайших врачей древности Гиппократ и Галена, восточные единоборства и оздоровительные системы стран Востока, например система хатха-йога подробно описанная в IV-V вв. Шилпасатраке в книге «Руководство по искусству движений», прогрессивные идеи и труды эпохи Возрождения, принадлежащие итальянскому врачу И. Меркуриалису «Об искусстве гимнастики», чешскому педагогу Я.А. Коменскому «Великая дидактика», педагогические идеи французского философа, педагога, писателя Ж.Ж. Руссо.

Вклад в развитие научно-методических основ физического воспитания основателя шведской гимнастики П. Линг, который разработал систему упражнений на основе анатомического подхода к отбору средств и организации гимнастического урока. В середине XIX в. в Англии, а затем в США начала активно формироваться система физического воспитания, основанная на спорте и играх как средствах, методах и формах организации деятельности занимающихся. Спорт и игры легли в основу национальных систем физического воспитания детей, подростков, молодежи.

Во второй половине XIX – начале XX вв. появляются новые подходы и методы в построении систем физического воспитания: динамическая гимнастика Ж. Демени во Франции, естественная гимнастика К. Гаугольфера в Австрии, система физического образования П.Ф. Лесгафта в России, системы профессионально-прикладной физической подготовки в ряде стран континентальной Европы и многие другие. В XX в. исследователи физического воспитания интенсивно искали пути интеграции эффективных педагогических систем, а

средства физического воспитания обрели достаточно явные черты их принадлежности к гимнастике, спорту, играм, туризму.

Так сложилось в истории человечества, что в любое конкретно-историческое время совершенно особое значение имела военно-физическая подготовка юношей и воинов. Сведения же о средствах, методах и формах этой подготовки фиксировались, сохранялись и передавались от поколения к поколению. Например, знания и эффективный опыт подготовки воинов в Спарте, в Древнем Риме, феодальная (рыцарская) система, Ушу – искусство подготовки воина в Китае, восточные единоборства джиу-джитсу, тхэквондо, система подготовки скаутов в Англии, самбо в России и многие др.

Одновременно физические упражнения уже на ранних этапах человеческой истории использовались в форме соревнований с целью выявления сильнейших, лучших атлетов. Постепенно формировались правила упорядоченного соперничества, деление атлетов на возрастные и весовые категории. Возникли оригинальные системы спортивных соревнований. Передовой опыт подготовки спортсменов к соревнованиям изучался, накапливались знания, с XVIII в. стала издаваться специальная литература по вопросам спортивной подготовки. Например, в России в 1910 г. была издана монография олимпийского чемпиона по фигурному катанию Н.А. Панина-Коломенкина «Фигурное катание: международный стиль». В этом удивительном издании с предельной полнотой были изложены сведения из истории коньков, о подготовке фигуристов к соревнованиям, о костюме для фигуристов и др. Книга отличалась богатством иллюстративного материала.

В XX в. в целом ряде стран, в специальных социальных институтах, занимающихся вопросами образования и воспитания, остро обозначилась потребность в создании целостных концепций, в единой системе теоретических и методических положений о сущности процесса физического воспитания, социальных функций физической культуры и спорта.

В СССР была создана, а сейчас преемственно развивается в РФ одна из передовых в мире система физического воспитания граждан Российской Федерации. Это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, сущностью которого является единство мировоззренческих, научно-методических, программно-нормативных и организационных основ. Большой вклад в развитие спортивной науки, и в частности, ТМФКС внесли такие отечественные ученые как: В.В. Белинович, А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, В.П. Филин, В.М. Зацюрский, В.Г. Яковлев, Н.И. Понамарев, В.М. Выдрин, А.А. Гужаловский, Е.Я. Бондаревский, Ф.Г. Казарян, Г.С. Харабуга и другие исследователи.

2) Предметная область теории и методики физической культуры и спорта. Учебной дисциплине ТМФКС отводится важная и ответственная роль – вооружить будущих специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» такими знаниями, которые сформируют целостную, систематизированную картину их профессиональной деятельности. ТМФКС является интегрирующей дисциплиной в структуре физкультурного образования и обладает фундаментальным характером профессионально ориентированных знаний, умений, навыков, составляющих основу для всех профилирующих учебных дисциплин учебного плана. Фактически ТМФКС как учебная и научная дисциплина необходима, для того чтобы выявлять существенное, общее и значимое, что характеризует физическую культуру и процесс физического воспитания в целом. ТМФКС выявляет фундаментальные черты и свойства, открывает закономерности, выходящие за пределы частных наук и частных методик. Вполне справедливо утверждение о том, что специалист, не овладевший ТМФКС похож на путешественника без компаса или каких либо других ориентиров. Он может знать много частныхностей, но сравним с человеком, который за деревьями не видит леса. Настоящий специалист, мастер своего дела – педагог дошкольного учреждения, учитель физической культуры, тренер-преподаватель, фитнес-тренер должен обладать знаниями обобщенного ха-

рактера, ориентирами в океане накопленных частных знаний и методик, видеть и понимать общий замысел, роль и предназначение физического воспитания в обществе, иметь целостное представление о богатстве возможностей физической культуры и спорта.

С учетом сказанного и вне всякого преувеличения ТМФКС следует рассматривать как учебную и научную дисциплину о закономерностях идеального построения физического воспитания, т.е. такого построения процесса физического воспитания которое должно быть в норме, если следовать положениям и установкам ТМФКС. Таким образом, ТМФКС – представляет собой обобщенную систему научных знаний о сущности физической культуры и закономерностях её использования для физического совершенствования человека.

ТМФКС и практика физического воспитания связаны самым тесным образом и взаимно обогащают и дополняют друг друга. ТМФКС изучает важные вопросы как теоретико-методологического, так и методического характера:

- дает толкование основным понятиям в сфере физической культуры и спорта;
- определяет цель, задачи и общие принципы системы физического воспитания;
- рассматривает функции и формы физической культуры;
- объясняет постулаты воспитания личности в процессе физического воспитания;
- характеризует средства и методы физического воспитания;
- объясняет систему принципов, на которых строится процесс физического воспитания;
- излагает теорию и методику обучения двигательным действиям;
- разрабатывает основы методики развития основных физических качеств;
- характеризует формы занятий физическими упражнениями;
- рассматривает основы планирования и контроля в физическом воспитании;
- раскрывает теоретико-методические особенности построения процесса физического воспитания с различными контингентами занимающихся (от раннего и дошкольного возраста, до лиц старшего возраста и достигших долголетия).

3). Предметная область части 1 - Теория физической культуры. Предметная область модуля 1 – Теории физической культуры (ТФК) уже, чем ТМФКС, т.к. ТФК является составляющей ТМФКС. Изучение дисциплины ТМФКС начинается с ТФК. В уже отмеченном контексте следует обозначить вопросы, которые не изучает ТФК. Это вопросы, которые касаются построения процесса физического воспитания с различными контингентами занимающихся. Такое разделение составляющих ТМФКС конечно условно. Но в изучении учебного материала оно имеет место и вполне оправданно. В ходе изучения первого модуля ТМФКС – ТФК рассматриваются следующие вопросы: основные понятия сферы ФКС, современная система физического воспитания в РФ, направленное формирование личности в процессе физического воспитания, средства физического воспитания, методы физического воспитания, общеметодические и специфические принципы физического воспитания, основы теории и методики обучения двигательным действиям, теоретико-практические основы развития физических качеств, формы построения занятий в физическом воспитании, планирование и контроль в физическом воспитании.

## **Тема 2. Система физического воспитания в РФ. Общая характеристика.**

**Содержание темы:** 1). Цель и главные задачи физического воспитания в РФ. 2) Мировоззренческие, правовые, научно-методические основы системы физического воспитания в РФ. 3) Программно-нормативные основы системы физического воспитания в РФ.

1). Цель и главные задачи физического воспитания в РФ. Цель физического воспитания в РФ – содействие воспитанию здорового, всесторонне физически подготовленного человека, способного к долголетней эффективной личной и профессиональной жизнедеятельности. Для реализации такой цели в сфере физического воспитания необходимо эффективно использовать все составляющие системы физического воспитания (мировоззренческие,



правовые, научно-методические, программно-нормативные) и её кадровый потенциал (педагоги физической культуры, тренеры-преподаватели, фитнес-тренеры, методисты лечебной физической культуры, тренеры-реабилитологи, научные работники, администраторы физической культуры и спорта).

Цель в сфере физического воспитания можно реализовать, решая конкретные задачи физического воспитания. Задачи всегда более конкретны и понятны. В физическом воспитании принято выделять три главные группы или триединство задач, которые всегда решаются вместе, параллельно. Именно параллельно, а не последовательно. Задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

**Оздоровительные задачи.** Решение оздоровительных задач, связано с укреплением здоровья занимающихся физическими упражнениями, гармоничным развитием физических качеств, совершенствованием телосложения. В частном виде они выглядят следующим образом: развивать аэробную выносливость как фундамент для развития других физических качеств; содействовать гармоничному развитию всех физических и двигательных координационных качеств человека; предусмотреть комплексное развитие всех физических и двигательных координационных качеств человека; планировать физические нагрузки с обязательным учетом состояния здоровья, возраста, пола, уровня физической подготовленности; широко использовать процедуры закаливания, естественные факторы и силы природы, гигиенические факторы и нормы как эффективные, необходимые средства и условия для улучшения физического здоровья; формировать правильную осанку и форму стопы; корректировать пассивную и активную массу тела, совершенствовать телосложение; решать другие оздоровительные задачи физического воспитания.

**Образовательные задачи.** Решение образовательных задач физического воспитания связано с овладением (передачей и усвоением) специальных знаний в сфере физической культуры и спорта, с созданием жизненно важного фонда двигательных умений и навыков, с формированием интереса, потребности и привычки регулярно заниматься физическими упражнениями, в том числе, заниматься самостоятельно. Иными словами сегодня важно подготовить деятеля физической культуры, который способен строить и реализовывать собственные программы личного физического совершенствования. Конечно же, это очень сложная задача. Для этого и введены Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) по физической культуре, подготовлены учебники, пособия, энциклопедии и др. учебные издания.

В частном виде образовательные задачи физического воспитания выглядят следующим образом: формировать интерес к регулярным занятиям физической активностью; постоянно стимулировать положительную мотивацию детей, подростков, взрослых к занятиям физической активностью и спортом; добиться усвоения специальных знаний в сфере физической культуры и спорта; научить способам построения самостоятельных занятий физическими упражнениями и способам самоконтроля за физическими нагрузками; научить технике выполнения жизненно важных двигательных действий, т.е. таким двигательным умениям и навыкам, которые являются лично важными в повседневной жизни каждого человека и важными для профессионально-прикладной деятельности (ходьба, бег, метания, различные виды прыжков, плавание, передвижения на лыжах, переноска тяжестей и др.);

**Воспитательные задачи.** По своей сути процесс физического воспитания является специализированным педагогическим процессом. Поэтому, как и любому другому воспитательному процессу, ему свойственно решение воспитательных задач. Воспитание позитивных качеств личности в ходе занятий физической активностью не менее важно, чем решение собственных оздоровительных или образовательных задач физического воспитания.

Более того, важно не только воспитывать трудолюбие в спорте, морально-волевые качества спортсмена, целеустремленность в достижении высоких спортивно-технических результатов, упорство в овладении новыми сложными техническими действиями, но позитивные общечеловеческие качества – высокие нравственные качества, доброту, взаимопомощь, умение починять свои действия интересам коллектива, уважительные и толерантные отношения к другим людям независимо от их национальности, вероисповедания, политических взглядов.

Процесс физического воспитания тесно связан с военно-патриотическим воспитанием, трудовым, эстетическим, экологическим и другими видами воспитания. Помимо этого юные спортсмены, юниоры, высококвалифицированные спортсмены должны знать не только свои права, но и соблюдать обязанности спортсменов, соблюдать правила соревнований, требования своих федераций по виду спорта, кодекс спортивной чести (Фэйр Плэй), требования Олимпийской хартии и т.д. В этом контексте важная роль отведена педагогу физической культуры, тренеру и т.д. Личный пример тренера самая эффективная, действенная мера в решении воспитательных задач юного спортсмена и юниора. Одновременно нельзя не заметить, что при моделировании учебно-тренировочного процесса необходимо предусматривать решение задач не только по совершенствованию ОФП или СФП, но и решение конкретных воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии или уроке физической культуры.

2) Мировоззренческие, правовые, научно-методические основы системы физического воспитания в РФ. Мировоззренческие основы физического воспитания - не что иное как совокупность взглядов и идей, духовно-нравственных ценностей, определяющих приоритеты и направления деятельности в отрасли «Физическая культура и спорт». В системе физического воспитания в РФ мировоззренческие установки направлены на воспитание всесторонне и гармонично развитого человека, духовно богатого, физически совершенного. Правовые основы системы физического воспитания в РФ определяются законами РФ о физической культуре и спорте. Ныне действующий Федеральный закон (ФЗ) принят Государственной Думой 16 ноября 2007 г., одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г., подписан Президентом РФ 4 декабря 2007. Вступление в силу настоящего ФЗ произошло 30 марта 2008 г. Настоящий Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Основные понятия, используемые в настоящем законе: вид программы; вид спорта; военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта; массовый спорт; национальные виды спорта; общероссийская спортивная федерация; объекты спорта; организатор физкультурного мероприятия или спортивного мероприятия; официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия; подготовка спортивного резерва; профессиональный спорт; спорт; спорт высших достижений; спортивная дисквалификация спортсмена; спортивная дисциплина; спортивная федерация; спортивное сооружение; спортивное соревнование; спортивные мероприятия; спортивные сборные команды Российской Федерации; спортивный судья; спортсмен; спортсмен высокого класса; тренер; физическое воспитание; физическая культура; физическая подготовка; физическая реабилитация; физкультурные мероприятия; физкультурно-спортивная организация.

Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

1. обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способ-



ностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2. единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;
3. сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;
4. установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;
5. запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;
6. обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
7. соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
8. содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения;
9. взаимодействие федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по проведению государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая противодействие применению допинга) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта (далее – федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта), органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;
10. непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
11. содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 от 4 декабря 2007 г.: включает 8 глав и 43 статьи. Глава 1. Общие положения. Глава 2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта. Глава 3. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура. Глава 4. Спортивный резерв. Глава 5. Спорт высших достижений. Глава 6. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта. Глава 7. Международная спортивная деятельность. Глава 8. Заключительные положения. Полную картину изменений в законодательстве, связанных с принятием данного документа, можно найти в системе ГАРАНТ доступной в сети Интернет. [http:// www.garant.ru](http://www.garant.ru).

Научно-методические основы системы физического воспитания в РФ представляют собой совокупность достижений отечественной спортивной науки, передовых достижений педагогической практики, опыт и достижения зарубежных коллег. Отечественная система физического воспитания опирается на достижения многих научных дисциплин. В частности, на достижения биологических и медицинских наук (анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, гигиены, лечебной физической культуры, спортивной медицины и др.), а также на достижения педагогики, психологии, социологии, частных спортивно-педагогических дисциплин (гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного спорта и др.). Очень важное значение имеют достижения теории и методики физического воспитания, теории спорта, теории

и методики детско-юношеского спорта, истории физической культуры и спорта, культурологии, олимпийского образования. Фактически невозможно достичь каких-либо значимых результатов в сфере физической культуры и спорта, если недооценивать достижения исследователей и передовой практики, которые связаны с отраслью.

Большой вклад в развитие научных и методических основ отечественной системы физического воспитания внесли П.Ф. Лесгафт, В.Е. Игнатъев, В.В. Гориневский, Н.А. Бернштейн, В.В. Белинович, А.Д. Новиков, Г.Д. Харабуга, Б.А. Ашмарин, Н.И. Пономарев, В.М. Выдрин, Л.П. Матвеев, В.М. Зациорский, Ф.П. Филин, М.Я. Набатникова, А.М. Максименко, В.Г. Травин, В.И. Лях, Ю.Д. Железняк, В.Н. Платов и многие другие талантливые исследователи. Не случайно их ученики и последователи называют своих учителей патриархами и столпами спортивной науки. Издательством же «Советский спорт» в 2010 г была основана книжная серия «Атланты спортивной науки». В качестве примера можно назвать пятое, исправленное и дополненное издание монографии известного ученого, доктора педагогических наук, профессора РГУФКСМиТ, заслуженного деятеля науки Л.П. Матвеева «Общая теория спорта и её прикладные аспекты».

К числу же классических научных трудов, имеющих высокий индекс цитирования относятся монографии П.Ф. Лесгафта «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» - 1888-1901 гг., Л.П. Матвеева «Проблемы периодизации спортивной тренировки» - 1965 г., В.М. Зациорского «Физические качества спортсмена» - 1966 г, Н.Г. Озолина «Современная система спортивной тренировки» - 1970 г., В.П. Филина «Основы детско-юношеского спорта» - 1970 г. Сегодня целый ряд издательств «Физическая культура», «Терра-Спорт» Олимпия PRESS, «Академия», «Владос» и др. активно издают учебную, научную, методическую, справочную литературу по проблематике «Физическая культура и спорт». Сегодня разработаны ФГОС, ВФСК «Готов к труду и обороне», ЕВСК по летним и зимним видам спорта, регулярно издаются более 70 журналов по тематике «Физическая культура, спорт, туризм», успешно работают более 20 издательств, выпускающих научную, учебно-методическую, научно-популярную и литературу других жанров.

3) Программно-нормативные основы системы физического воспитания в РФ. Главный педагогический труд П.Ф. Лесгафта - «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» - 1888-1901 гг. явился первой научно-обоснованной программой физического воспитания детей и подростков в России. Одновременно его система физического образования была и одной из передовых в мире. К сожалению, система П.Ф. Лесгафта, не стала основой для национального физического воспитания обучающихся.

Позже, уже в советское время Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» стал программной и нормативной основой системы физического воспитания. Одновременно эта была и первая попытка широко, в масштабах страны использовать тесты для оценки физической подготовленности широких слоев населения. Введение комплекса ГТО относится к 1931-1934 гг.: первая ступень в 1931 г. (21 испытание, включая 13 нормативных требований), вторая ступень в 1932 г. (24 испытания, включая 19 нормативных требований), третья ступень БГТО в 1934 г. (13 испытаний, 3 нормативных требования). Наиболее существенные изменения в комплексе произошли в 1939, 1946, 1955, 1959, 1972, 1985 и 1988 г. На протяжении всего этого времени комплекс ГТО играл важную роль в системе физического воспитания и являлся программно-нормативной основой государственной системы физического воспитания.

Преемственно эту же важную роль играла Единая всесоюзная спортивная классификация (введена в 1935-1937 гг.), а ныне Единая всероссийская спортивная классификация. Введение ЕВСК явилось отражением успешно развития спорта в СССР. Первые нормативные требования были утверждены по 10 наиболее популярным в СССР видам спорта: гимна-

стике, плаванию, легкой атлетике, конькобежному спорту, борьбе, тяжелой атлетике, фехтованию, теннису, боксу, спортивной охоте. Были утверждены три разряда: III, II, I и спортивное звание «Мастер спорта».

Сегодня все ФГОС для ДООУ, СПО, ВО или иных образовательных учреждений определяют требования в предметной области «Физическая культура». Для учреждений дополнительного образования детей (ДОД) и в частности, для спортивных школ различного статуса и профиля, занимающиеся вопроса спортивной подготовки разработаны Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП) по летним и зимним видам спорта, включенным в ЕВСК. ФССП является главным нормативным документом определяющий деятельность спортивных школ в сфере спортивной подготовки. В 2014 г. был утвержден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО), который является программной и нормативной основой физического воспитания населения РФ. Цель ЕФСК ГТО – повышение эффективности и использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Виды испытаний комплекса: 1. Челночный бег 3x10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей. 2. Бег 30, 60, 100 м - определение развития скоростных способностей. 3. Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м – определение развития выносливости. 4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей. 5. Подтягивание на низкой (из вися лежа) перекладине и высокой (из вися) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости. 6. Наклон вперед из положения стоя на полу или на гимнастической скамье – уровень развития гибкости. 7. Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей. 8. Плавание 10, 15, 25, 50 м – овладение прикладным навыком. 9. Бег на лыжах (либо кросс по пересеченной местности для бесснежных районов) - 1, 2, 3, 5 км - овладение прикладным навыком. 10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя - овладение прикладным навыком. 11. Турпоход - овладение прикладным навыком.

Структура ВФСК ГТО состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы: первая ступень - от 6 до 8 лет; вторая ступень - от 9 до 10 лет; третья ступень - от 11 до 12 лет; четвертая ступень - от 13 до 15 лет; пятая ступень - от 16 до 17 лет; шестая ступень - от 18 до 29 лет; седьмая ступень - от 30 до 39 лет; восьмая ступень - от 40 до 49 лет; девятая ступень - от 50 до 59 лет; десятая ступень - от 60 до 69 лет; одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше. Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов: а) виды испытаний (тесты) и нормативы; б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Спортивная часть ВФСК ГТО направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом с учетом



половых и возрастных групп с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов, включает нормативы, требования и условия их выполнения для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих во ВФСК ГТО. Виды многоборий ВФСК ГТО утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

### **Тема 3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.**

**Содержание темы:** 1) Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 2) Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

1). Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с интеллектуальным (умственным) развитием обучающихся. Создание познавательных ситуаций. Самостоятельное/творческое решение задач. Поиск путей, средств, методов решения поставленной двигательной и/или иной задачи. Проблемные ситуации. Сотворчество педагога и обучающегося. Рефлексия.

Взаимосвязь физического воспитания с духовно-нравственным воспитанием. Опыт нравственного поведения в учебной, тренировочной, соревновательной деятельности. Fair Play - Честная, справедливая игра. Четвертый принцип Олимпизма предписывает: «Каждый должен иметь возможность заниматься спортом без дискриминации любого рода и в олимпийском духе, основанном на взаимопонимании, дружбе, солидарности и справедливой игре (фэйр плей). На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием. Воспитание красоты и изящества двигательных действий обучаемых, красивая, правильная осанка, гармонично развитая мышечная топография и т.д. Воспитывать стремление к прекрасному, оценивать и понимать его. Физическое совершенство – часть эстетического идеала.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием. Воспитывать ответственность, организованность, способность преодолевать трудности, лень, собственное нежелание тренироваться и/или участвовать в соревнованиях – составляющие воспитания трудолюбия. Трудовые акции – подготовка, уборка, ремонт оборудования, инвентаря, бережное отношение к местам занятий и т.д.

2). Технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту. Успешное решение задач по формированию личности в процессе физического воспитания всегда связано с эффективными педагогическими технологиями. Технологии воспитательной деятельности – совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария. Педагог продумывает и определяет: стратегию воспитания, тактику воспитания, технику воспитания (приемы, методы, средства и т.д.). Включение методов поощрения, наказания (принуждения).

Строгим условием для формирования личности обучаемых является личный пример педагога. Требования к личности преподавателя, тренера как воспитателя: деловые качества и профессиональная компетентность, личностные качества (доброта, душевная щедрость, духовность, выдержка, скромность, требовательность, культура, эрудиция, творческая активность, трудолюбие, бескорыстность, принципиальность, толерантность).

#### **Тема 4. Средства физического воспитания. Разновидности и характеристика средств физического воспитания.**

**Содержание темы:** 1) Общая характеристика и разновидности средств физического воспитания. 2) Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. 3) Классификация, содержание и форма физических упражнений. 4) Техника физических упражнений.

1). Общая характеристика и разновидности средств физического воспитания. Для достижения любой поставленной цели необходимы адекватные средства её достижения. К числу средств в физическом воспитании относят: физические упражнения (которые являются основными, специфическими средствами физического воспитания), оздоровительные силы природы, гигиенические нормы и факторы, физкультурно-оздоровительную технику.

К неспецифическим средствам физического воспитания относят: оздоровительные силы природы, гигиенические нормы и факторы, физкультурно-оздоровительную технику и даже физический труд. Оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода). Применение этих средств осуществляется по двум направлениям: как самостоятельное использование – закаливание к холоду и жаре, гелиотерапия, воздушные ванны и т.п.; как сопутствующие факторы – занятия на открытом воздухе, сочетания выполнения физических упражнений и закаливающих процедур и т.п. Гигиенические нормы и факторы – соблюдение правил личной и общественной гигиены, соблюдение санитарных норм и правил – освещенности, влажности, температуры, адекватное питание и т.п. Физкультурно-оздоровительная техника (ФОТ) – тренажеры (кардио, силовые, комплексные и т.п.), оборудование для аквааэробики (манжеты, нудлы, перчатки и т.п.), гантели, эспандеры, скакалки, гимнастические палки, мячи (босу, посферы), обрезинные мячи и многое др. Использование ФОТ дает высокий оздоровительный эффект и повышает эмоциональность занятий.

Полноценный оздоровительный или спортивно-технический результат можно достичь лишь при обязательном широком и комплексном использовании разнообразных средств физического воспитания. Требования к отбору средств: безопасность для здоровья; высокая эффективность в связи с решением оздоровительных задач физического воспитания; высокая эффективность в связи с решением образовательных задач физического воспитания; высокая эффективность в связи с решением воспитательных задач физического воспитания; учет национальных культурно-исторических традиций; учет интересов и склонностей занимающихся.

2) Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Физические упражнения признаны основными специфическими средствами физического воспитания. Без них невозможно решать задачи физического воспитания. Следует различать понятия двигательные действия и физические упражнения. Каждое физическое упражнение – является двигательным действием, не каждое двигательное действие является физическим упражнением. Только такие двигательные действия, которые, организованны и реализуются по закономерностям процесса физического воспитания, эффективно решают поставленные задачи являются физическими упражнениями. Число физических упражнений огромно. Энциклопедии физической подготовки называют более 20 000 упражнений только для развития физических и двигательно-координационных качеств человека.

3) Классификация, содержание и форма физических упражнений. Классификация упражнений. Исторически сложилось так, что во второй половине XIX в. всю известную совокупность физических упражнений условно сгруппировали следующим образом: гимнастика, игры, спорт, туризм. В физических упражнениях принято разделять содержание и форму. Можно классифицировать физические упражнения по многим признакам классификации: анатомическому, физиологическому, образовательному и многим другим.



Содержание физического упражнения – представляет собой совокупность процессов и элементов, образующих конкретное упражнение (невидимая человеком организация процессов). Фактически содержанием упражнения являются те процессы, которые разворачиваются в организме человека под воздействием физических упражнений (адаптационные изменения организма – биохимические, физиологические, психические и др.).

Форма физического упражнения – т.е. видимая организация, упорядоченность действий. Фактически техника выполнения конкретного двигательного действия. Несовершенная форма физического упражнения не может дать эффективный оздоровительный или спортивно-технический результат.

4) Техника физических упражнений. Под техникой физических упражнений понимают такой способ решения двигательной задачи, которая дает высокий, эффективный результат. Например, преодолеть водную преграду в 500 м или 1000 м т.е. проплыть это расстояние можно «саженками», а можно спортивным способом плавания - кролем, брассом. Двигательная задача во втором случае будет решена эффективно.

В технике принято различать: основу техники, определяющие звено техники, детали техники. Основа техники – совокупность элементов (операций), необходимых для решения двигательной задачи определенным (избранным) способом.

Определяющие звено техники – совокупность тех элементов техники (или один из них), которые определяют эффективное решение двигательной задачи т.е. спортивный результат. Детали техники представляют собой особенности исполнения основных элементов техники упражнений.

Основные характеристики техники: пространственные характеристики (положение тела, траектория движения тела и его частей, направление, амплитуда); временные характеристики (продолжительность); пространственно-временные (кинематические) характеристики (скорость, ускорение, ритм, темп); динамические характеристики (внутренние силы, внешние силы).

## **Тема 5. Методы физического воспитания. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.**

**Содержание темы:** 1) Общая характеристика методов физического воспитания. 2) Специфические методы физического воспитания. 3) Общепедагогические методы и их использование в физическом воспитании.

1) Общая характеристика методов физического воспитания. В широком педагогическом контексте под методом понимается способ достижения цели и как способ использования средств. В таком смысле все методы физического воспитания можно представить следующим образом: 1. специфические методы физического воспитания (методы обучения двигательным действиям: метод целостного обучения и метод расчлененного обучения) 2) методы развития физических и двигательных качеств (метод строго регламентированного упражнения: равномерный; переменный; повторный; интервальный; игровой метод; соревновательный метод; метод сопряженного воздействия). Общепедагогические методы.

Структурной основой большинства специфических методов физического воспитания и (или) спортивной подготовки являются два компонента - нагрузка и отдых. Под нагрузкой принято понимать определенную величину воздействия физических упражнений на организм занимающегося. Различают: а) внешнюю нагрузку – количественную меру воздействия физических упражнений на организм человека; б) внутреннюю нагрузку – величину ответных реакций организма, вызванных выполнением физических упражнений.

Составляющие нагрузки – объем и интенсивность. Под объемом понимается суммарное количество физической работы, выполненной в ходе конкретного учебно-тренировочного за-

нения или в течение микроцикла, мезоцикла, макроцикла. Под интенсивностью принято понимать напряженность, концентрацию физической нагрузки во времени.

В физическом воспитании принято различать два вида отдыха: пассивный и активный. Одновременно важно иметь ввиду продолжительность отдыха. Здесь определены такие типы отдыха как: ординарный или полный отдых; жесткий, или неполный отдых; суперкомпенсационный, или максимальный отдых (самый продолжительный, где очередная нагрузка совпадает с фазой повышенной работоспособности).

2) Специфические методы физического воспитания. Методы обучения двигательным действиям. При обучении двигательным действиям используются три конкретных метода: целостный, расчлененно-конструктивный и сопряженного воздействия. Выбор метода определяется сложностью разучиваемого двигательного действия – чем сложнее действие, тем более вероятен выбор метода расчлененно-конструктивного действия. Так как он позволяет «дробить» действие, т.е. разучивать по частям.

Целостный метод. Сущность метода состоит в том, что техника двигательного действия осваивается в целостной структуре, типичной для данного упражнения.

Расчлененно-конструктивный метод. Этот метод чаще всего используется в начале процесса обучения двигательным действиям со сложной структурой. Его главный недостаток состоит в том, что разученные ранее части движения, трудно без ошибок соединить в целое, слитное действие. Здесь могут иметь место различные искажения кинематических, динамических, ритмических, темповых характеристик действия.

Методы развития физических и двигательных-координационных качеств. Это методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный. Часто к этой группе методов относят круговую тренировку. Равномерный метод (стандартно-непрерывный) характеризуется непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью. Используется, например, для развития аэробной (общей) и силовой выносливости. Переменный метод (вариативно-непрерывный) характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Этот метод обладает более широкими возможностями, например для развития различных видов специальной выносливости. Повторный метод (стандартно-повторный) является одним из самых универсальных методов, поскольку используется при развитии практически всех физических и двигательных-координационных качеств. Интервальный метод. Внешне этот метод похож на повторный, но отличается тем, что имеет нормированные интервалы отдыха. В связи с этим его обычно используют при развитии специальной выносливости (скоростной, координационной, силовой).

Игровой метод. Как справедливо заметил древнеримский врач Гален: «Мяч счастливый спутник людей. Он одинаково доступен бедным и богатым. Ведь играть любят все и дети, и взрослые». В основе этого метода лежит сюжет, роль, установленные правила игры. Игровой метод относится к методам частично регламентированного упражнения т.к. педагогу трудно влиять на величину или интенсивность выполняемой работы. Метод имеет важные преимущества: эмоциональность, живой интерес, непринужденность в выполнении работы, импровизированный характер действий, коллективный характер взаимодействия.

Соревновательный метод. В основе этого метода лежит упорядоченное соперничество. Он позволяет в условиях предельно возможного проявления физических, технических и иных способностей повышать уровень соревновательной или иной подготовленности. Проблема заключается в том, как часто он может использоваться в подготовке юных спортсменов, юниоров, высококвалифицированных спортсменов. Одновременно здесь необходим строгий педагогический и медицинский контроль.

Метод сопряженного воздействия. По сути, этот метод является разновидностью целостного метода. Метод сопряженного воздействия сформулировал и предложил профессор ГЦО-

ЛИФК (РГУФКСМиТ) В.М. Дьячков. По мере освоения и совершенствования двигательных действий их выполнение требует от спортсмена высоко проявления физических качеств. Ведь невозможно осваивать технику спринтерского бега в пол силы т.к. требуется бежать в максимальном темпе, с максимально высокой частотой беговых шагов. Таким одновременно, т.е. сопряжено решаются две задачи совершенствование техники бега и развития быстроты.

3) Общепедагогические методы и их использование в физическом воспитании. Как в любом педагогическом процессе в физическом воспитании используются вербальные методы (т.е. методы слова) и методы обеспечения наглядности.

Вербальные методы – объяснение, рассказ, беседа, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, указание, команда и др. Требования к речи педагога. Речь должна быть доходчивой, понятной, краткой, точной, конкретной, корректной с позиций специальной терминологии. В речи преобладает повелительное наклонение.

Методы обеспечения наглядности – методы непосредственной наглядности (натуральный показ), методы опосредованной наглядности (различные видеоматериалы и т.п.), методы направленного прочувствования двигательного действия, методы срочной информации (звуковое сопровождение, прыжки с тензоплатформы, световые сигналы, другие виды срочной информации о скорости, темпе, времени, ритме и т.п.).

**Тема 6. Круговая тренировка – форма организации деятельности занимающихся и метод физического воспитания (общая характеристика).**

**Содержание темы:** 1) Из истории круговой тренировки. 2) Круговая тренировка как форма организации деятельности обучающихся. 3) Круговой метод как разновидность метода строго регламентированного упражнения для развития физических качеств.

1) Из истории круговой тренировки. В целостном, систематизированном виде теоретико-методические основания круговой тренировки представил в середине XX в. в одноименной монографии «Круговая тренировка» исследователь из Германии М. Шолих. В нашей стране в 1966 г. издательство «Физкультура и спорт» перевело и выпустило эту книгу. До сих пор названная монография М. Шолиха имеет высокий индекс цитирования. Позже в СССР были подготовлены и изданы работы И.А. Гуревича «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки» - Мн., 1980 г.; В.А. Романенко и В.А. Максимовича «Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой» - М., 1986 г. и др. Начиная с 1960-х гг. и до настоящего времени круговая тренировка активно используется в школьной физической культуре, в подготовке юных и квалифицированных спортсменов, в профессионально-прикладной физической подготовке.

2) Круговая тренировка как форма организации деятельности обучающихся. Для организации деятельности обучающихся используется условный круг, т.е. все станции (места занятий) расположены по кругу (не обязательно строгой геометрической формы). Здесь важна идея замкнутого круга от первой до последней станции, когда занимающиеся последовательно переходят от станции к станции для выполнения тех или иных заданий. При использовании круговой тренировки очень важно строго соблюдать меры безопасности (исправность оборудования и инвентаря, расстояние между станциями, время выполнения заданий, помощь старшего в группе) и опираться на высокую дисциплину занимающихся. Желательно во время выполнения заданий использовать музыкальный фон. Символом круговой тренировки является стрелка, т.е. указатель направления перехода при смене станций. Рекомендуются небольшие группы 4-5 обучающихся, важно назначить старшего в группе, т.е. помощника педагога. Обычно в круг включают 6-8 станций. Число станций можно увеличить в зависимости от уровня подготовленности обучающихся и места проведения занятия. Метод обладает большими возможностями эмоционального воздействия на обучающихся, приучает



к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Необходимо предусмотреть контроль со стороны педагога и научить самоконтролю обучающихся. Здесь особенно важна адекватная величина отягощений и кратность повторений каждого упражнения. Обучающиеся должны знать свой максимальный тест, вес и повторный максимум.

3) Круговой метод как разновидность метода строго регламентированного упражнения для развития физических качеств. В основе кругового метода лежит последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и физиологические системы организма по типу непрерывной или интервальной работы. На каждой станции ученик выполняет конкретное задание (подтягивание, прыжки, отжимания в упоре, упражнения для мышц брюшного пресса, задней поверхности бедра, передней поверхности, мышц разгибателей позвоночного столба и т.д.). Желательно круг проходить 2-3 раза. Это обеспечит эффективное воздействие на функциональные изменения в организме. Метод круговой тренировки эффективен для развития всех физических и двигательных координационных качеств. Особенно успешно он применяется для комплексного развития всех видов силы и коррекции мышечной топографии. В школьном возрасте метод успешно применяется в работе со старшими школьниками. Круговой метод малоприменим для обучения двигательным действиям. Однако на этапе совершенствования двигательных действий может применяться (если двигательное действие освоено на уровне двигательного навыка).

### **Тема 7. Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общесметодические и специфические принципы физического воспитания.**

**Содержание темы:** 1) Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общая характеристика общесметодических и специфических принципов физического воспитания. 2) Сущность специфических принципов физического воспитания.

1). Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общая характеристика общесметодических и специфических принципов физического воспитания. Принцип означает основное исходное положение какой-либо теории, учения. В педагогике выделяют: общие социальные принципы воспитательной стратегии общества; общие принципы образования и воспитания; принципы, регламентирующие процессы конкретных составляющих, и в частности, физического воспитания и его избирательные направления. В иерархии принципов физического воспитания выделяют: общесметодические принципы; специфические принципы физического воспитания; к общесметодическим принципам относятся три главных принципа: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации. К специфическим принципам физического воспитания относят: принцип непрерывности процесса физического воспитания; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих нагрузок; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; принцип циклического построения занятий; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. В системе физического воспитания эти принципы преломляются в основных руководящих положениях, в соответствии с которыми и осуществляется вся практика физического воспитания.

2). Сущность специфических принципов физического воспитания. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. От простого к сложному, от легкого к трудному, от освоенного к неосвоенному. Эффект непрерывности, без разрушающих перерывов следового эффекта. Эффект кумуляции, т.е. эффект накопления, суммирования тренировочных воздействий.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха базируется на одной из главных биологических закономерностей, известной под названием – фазового изменения работоспособности. Наличествуют три фазы: 1) фаза утомления; 2) фаза восстановления работоспособности;

3) фаза – суперкомпенсации т.е. сверхвосстановления. Степень сверхвосстановления зависит от величины нагрузки – адекватной величины. Сохранение фаза суперкомпенсации зависит от продолжительности выполненной работы (обратное соотношение). Самый заметный рост работоспособности в системе занятий происходит тогда, когда каждая последующая нагрузка дается в фазе сверхвосстановления.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих нагрузок. Принцип повышения требований за счет усложнения заданий и увеличения учебно-тренировочных нагрузок. Учет возможностей учеников. Повторение освоенного и включение нового.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Варианты возрастания: прямолинейно-восходящий; ступенчатый, волнообразный. Суммарная нагрузка не должна вызывать негативных отклонений в состоянии здоровья.

Принцип циклического построения занятий. Различают три вида циклов: микроциклы (как правило, недельные), мезоциклы (как правило, месячные), макроциклы (как правило, полу-годовые или годовые). Каждый цикл имеет свои разновидности. В частности, втягивающий мезоцикл, соревновательный микроцикл и т.д.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Этот принцип обязывает учитывать объективные морфофункциональные изменения организма на протяжении всей жизни (онтогенез). Постановка и технологии реализации задач физического воспитания принципиально меняется от раннего и дошкольного возраста, к школьному возрасту, зрелому возрасту или старшему. Важно учитывать биологический и паспортный возраст. В этом контексте необходимо строго учитывать и конкретный уровень физического здоровья, физической подготовленности и физического развития человека.

#### **Тема 8.. Обучение двигательным действиям (общая характеристика).**

**Содержание темы:** 1) Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. 2) Формирование двигательного умения. 3) Формирование двигательного навыка. 4) Формирование двигательного умения (навыка) высшего порядка.

1) Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Уровни освоения двигательных действий в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка. Важность формирования жизненно важных и необходимых двигательных умений, двигательных навыков, двигательных навыков высшего порядка, специальных знаний. Учебно-познавательный характер деятельности. Роль и значение формирования позитивной учебной мотивации. Формирование специальных знаний о значении, сущности выполняемых двигательных действий. зрительный образ двигательного действия. Основные опорные точки (ООТ). Совокупность ООТ, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия (ООД). Создание ООД – ответственный момент обучения.

Для создания ООТ важно: действия (идеальный натуральный показ, видеосъемка и т.п.); логический (смысловой образ) – рассказ, объяснение, комментарии, сравнение, анализ и т.п.; двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе имеющегося опыта; Освоение изучаемого двигательного действия в целом. Фазы нервных процессов: первая – иррадиация нервных процессов с последующей генерализацией ответных реакций и вовлечение в работу многих мышц; вторая фаза – концентрация возбуждения, улучшение координации, устранение излишних движений; третья фаза – фаза стабилизации, высокая степень координации движений.

2) Формирование двигательного умения. Предпосылки формирования двигательного умения: знания и представления о технике выполнения двигательного действия, прежний двигательный опыт, уровень физической подготовленности, мотивация для освоения нового двигательного действия, уровень творческого мышления.



Двигательное умение – такая степень освоения двигательного действия, которая позволяет выполнить его в целом при активном и сознательном управлении движениями и характеризуется нестабильностью выполнения. К отличительным особенностям двигательного умения относятся: активный педагогический контроль, анализ со стороны педагога и самоанализ при выполнении двигательных действий, творческое мышление при построении программы выполнения действий, нестабильность программы выполнения двигательных действий, излишние энергетические затраты, неточность нервно-мышечных дифференцировок, кинематических, динамических и других качественных характеристик двигательных действий.

Важность системы упражнений по коррекции двигательных действий. Коррекция физической подготовленности в связи с необходимостью освоения новых двигательных умений. Различие образовательных задач в связи с формированием двигательных умений.

3) Формирование двигательного навыка. Совершенствование двигательных умений на основе многократных повторений, уточнений и коррекции выполняемых двигательных действий формирует стабильную программу их выполнения, слитность, автоматизированный характер управления движениями, т.е. двигательное умение переходит в двигательный навык. Двигательный навык – такая совершенная степень владения двигательным действием, которая характеризуется автоматизированным управлением движениями и отличается высокой прочностью и надежностью исполнения. К отличительным особенностям двигательного навыка следует отнести: автоматизированность, слитность, помехоустойчивость, прочность, надежность. Законы формирования двигательного навыка. Закон изменения скорости в развитии двигательного навыка. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка. Закон угасания навыка. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка. Закон переноса двигательного навыка.

4) Формирование двигательного умения (навыка) высшего порядка. Наиболее совершенное двигательное действие по степени его освоения и использования в обычной жизни, профессиональной деятельности, спорте – двигательное умение (навык) высшего порядка. Отличительными чертами двигательных умений (навыков) высшего порядка являются: творческое применение программы двигательных действий, быстротечность, эффективность и точность решения двигательной задачи; поливариантность исполнения двигательных действий, высокая помехоустойчивость, минимизация энергетических затрат, высокая точность нервно-мышечных координаций. Строго говоря, нет предела в совершенствовании двигательных умений (навыков). Это хорошо проявляется в профессиональной деятельности (особенно там, где имеются высокие требования к координационной подготовке специалистов) спорте высших достижений.

### **Тема 9. Структура процесса обучения двигательным действиям.**

**Содержание темы:** 1) Этап начального разучивания. 2) Этап углубленного разучивания. 3) Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

1) Этап начального разучивания. Понятия: обучение, учение, преподавание. Обучение – целенаправленный, систематизированный и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций. Обучение включает учение и преподавание. Учение – это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками. Преподавание – педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью обучающихся. Педагогический процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа: этап начального разучивания; этап углубленного разучивания; этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Этап начального разучивания. Главная цель – сформировать у занимающихся основы техники разучиваемого двигательного действия и добиться его выполнения в общих чертах,

т.е. заложить прочный фундамент ООД. Основные задачи: сформировать смысловое и зрительное представление о двигательном действии и способе его выполнения; создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам, фазам) путем освоения, как подводящих упражнений, так и наиболее важных структурных составляющих изучаемого действия; добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах в стандартных или несколько облегченных условиях; предупредить или устранить значительные искажения (ошибки) в технике двигательного действия.

Особое внимание уделяется сущности ООТ и их роли при передвижении. Идеальный натуральный и замедленный показ, видеозапись, развернутые объяснения, сопроводительные комментарии. Инструкция по ООД. Отработка пунктов инструкции, запоминание, осмысление, исполнение.

Методические особенности: широко применяются словесные, наглядные, практические методы; обязательный учет возраста, пола, уровня физической подготовленности, особенностей прежнего двигательного опыта. Методические правила: обучение осуществлять только при хорошем психофизическом самочувствии учеников; необходимо контролировать и оценивать каждую попытку выполнения, анализируя её результаты; по возможности исключить воздействие на обучаемых различных сбивающих факторов; прекращать исполнение изучаемого действия при появлении признаков утомления, т.к. при этом искаженные мышечные ощущения будут способствовать формированию неверных двигательных представлений; прекращать попытки при снижении качества исполнения и в случаях участвующихся ошибках; интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления и необходимого осмысления; в структуре одного занятия разучивание упражнения на первом этапе необходимо планировать в начале основной части занятия, когда занимающиеся наиболее сосредоточены, внимательны, работоспособны; использовать концентрированный подход, когда занимающиеся сохраняют четкие смысловые, зрительные и двигательные ощущения и представления от предыдущего занятия.

2) Этап углубленного разучивания. Главная цель – сформировать полноценное двигательное умение на основе осознаваемой и контролируемой ООД. Основные задачи: уточнить действия во всех ООТ как в основе, так и в деталях техники; освоить выполнение разучиваемого двигательного действия в целом при осуществлении осознанного контроля и коррекции кинематических, динамических и других качественных характеристик техники; приступить к осмыслению и реализации индивидуальных особенностей техники выполнения разучиваемого двигательного действия с учетом конкретных психофизических и других особенностей занимающегося; устранить ошибки и неточности в стандартной технике выполнения; постепенно набирать поливариативную основу и базу для формирования пластичности двигательного навыка.

Все названные задачи решаются не последовательно, а параллельно, т.е. в купе, одновременно. Акцент стоит на целостном выполнении двигательного действия. В этих рамках можно совершенствовать ООТ. Главное совершенствование ООД. Качественно освоить выполнение действия в стандартных условиях. По мере перехода на подсознательный уровень следует изменять скорость, темп, амплитуду, исходные положения и т.п.

Методические особенности. Широко используются словесные методы, рефлексия (самоанализ), доля традиционных наглядных методов постепенно снижается, за исключением методов срочной информации (они имеют большое значение).

Из практических методов ведущим является целостный метод (целостно-конструктивный), в отдельных, конкретных случаях для коррекции ООТ используется отдельный метод (расчленно-конструктивный).

Для совершенствования более точных и тонких мышечных ощущений можно использовать контрастные задания. Они помогают эффективно корректировать качественные характеристики техники: скоростно-силовые, ритмические, темповые и др. Уместно использовать соревновательный метод: частично соревновательное упражнение или целостное соревновательное упражнение.

Нежелательно использовать максимальные скорости и усилия т.к. это может исказить техники выполняемых двигательных действий и привести к закреплению технических ошибок. Согласно исследовательским данным - М.М. Бюген, А.М. Максименко и другие исследователи, установлено, что скорости и усилия не должны превышать 90% от максимальных из-за ограниченных возможностей самоконтроля и коррекции.

Методические правила: место процесса углубленного разучивания двигательных действий в начале основной части урока/учебно-тренировочного занятия; в начале тренировочного микроцикла, т.е. на фоне высокой психической и физической работоспособности; продолжить строгий контроль со стороны педагога и самоконтроль занимающегося за техническим выполнением двигательных действий; постепенно увеличивать число повторений при отсутствии технических ошибок; постепенно сокращать интервалы отдыха между повторениями при отсутствии технических ошибок; разнообразить учебные задания (новые исходные положения, зеркальное выполнение, выполнение заданий в обратном порядке, с новыми динамическими, темповыми и др. характеристиками), с целью последующего создания пластичности двигательного навыка.

3) Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Главная цель – на основе двигательного умения сформировать двигательный навык и двигательное умение высшего порядка.

Основные задачи: сформировать надежное, стабильное, автоматизированное выполнение двигательного действия; добиться гибкости, пластичности, поливариативности двигательного навыка; обеспечить индивидуализацию стандартной техники выполнения двигательного навыка; добиться выполнения двигательного навыка, двигательного умения высшего порядка в сложных, чрезвычайных/экстремальных ситуациях; Названные задачи решаются как последовательно, так и в купе, параллельно, в тесной взаимосвязи. Двигательные действия отличаются: автоматизированность, стабильность, надежность. Рефлексия, подсказки и другая помощь педагога направлены на улучшение спортивно-технического результата. Большое внимание уделяется индивидуализации техники, снижению координационной напряженности.

Методические особенности. Из вербальных методов широко используются углубленный анализ (внутренняя и обычная речь, самопроговаривание), групповой разбор-обсуждение, метод «мозговой атаки», а также самостоятельная работа с видеоматериалами, литературой и т.п. Из наглядных методов большое значение имеют: углубленный биомеханический анализ видеоматериалов, методы срочной информации, включенное наблюдение за техникой выполнения высококвалифицированными спортсменами или другими исполнителями профессионально-прикладных двигательных действий и заданий.

Из практических методов ведущим остается поливариативное целостное или частичное выполнение двигательных действий. Обязательно учитывать эффекты положительного и отрицательного переноса двигательных навыков.

Методические правила: число повторений и интервалы отдыха между повторениями варьируются в различных диапазонах, определяемых требованием безошибочного выполнения двигательных действий; допустим, а иногда желателен фон утомления; рекомендуется вводить сбивающие факторы (эмоциональную напряженность, ограничители, сопротивления и т.п.); формировать способность переключать внимание с техники выполнения двигательного



действия на результат и оперативную оценку внешних факторов; увеличить частоту использования соревновательного метода в учебно-тренировочных условиях.

(5 семестр – 18 час.)

### **Тема 1. Физические качества (общая характеристика). Возрастные особенности развития физических качеств.**

**Содержание темы:** 1) Физические качества как педагогическое понятие. Основные физические качества человека. 2) Факторы, определяющие уровень развития физических качеств человека. 3) Возрастные и гендерные особенности развития физических качеств человека.

1) Физические качества как педагогическое понятие. Основу двигательных способностей составляют физические качества. Форму проявления двигательные умения и навыки. Одной из центральных задач процесса физического воспитания человека является обеспечение гармоничного и всестороннего развития физических качеств. В спортивной науке физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные свойства, благодаря которым осуществляется двигательная активность человека. Имеются и другие определения физических качеств. Например, физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Или физические качества не что иное, как качественные характеристики совершаемых двигательных действий. Есть и такое определение – под двигательными качествами понимают определенные социально-обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. В целом ряде литературных источников термины физические и двигательные качества используются как синонимы, т.е. они правомерны и практически равноправны.

К числу основных физических качеств относят: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Наряду с понятием «физические качества» в спортивной науке используют и такие понятия как «двигательные способности», «психофизические способности», «моторные качества» и др. У некоторых авторов - В.И. Лях, В.Н. Назаров и ряда других отмечается, что термин двигательные качества используется тогда, когда речь идет о воздействии и прямой связи с центрально-нервными процессами. Термин физические качества используется тогда, когда речь идет о биомеханических характеристиках действий. В научной и учебно-методической литературе можно встретить такие словосочетания как «развитие физических качеств», «воспитание физических качеств», развитие «двигательных способностей» и др.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляют термины «развитие» и «воспитание». Строго говоря, термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качеств.

Термин «воспитание» используют тогда, когда речь идет о специально организованном педагогическом процессе, т.е. направленном воздействии на изменение физических качеств (рост показателей физических качеств). То, что касается понятия «двигательные способности» или «физические способности», то по утверждению В.И. Ляха и некоторых других исследователей это следует понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных возможностей человека составляют физические качества, а форму проявления двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят: силовые способности, скоростные способности, скоростно-силовые способности, двигательно-координационные способности и другие двигательные способности человека.



2) Факторы, определяющие уровень развития физических качеств человека. У разных людей двигательные способности развиты по-разному. Это определяется генетическими (унаследованными, врожденными) предпосылками. У каждого конкретного человека двигательные способности также развиты по-разному – одни имеют более высокий уровень развития, другие развиты хуже. В основе разного развития двигательных способностей лежит иерархия разных врожденных анатомо-физиологических, психических и других задатков. Например, морфофункциональные особенности мозга, нервной системы, физиологические особенности кардиореспираторной системы, особенности эндокринной системы, обмена веществ, механизмов мышечного сокращения, пропорции длины тела и конечностей, мышечного, костного, жирового компонентов и др. двигательные способности всегда проявляются и развиваются в процессе физкультурно-спортивной и иной деятельности, но это всегда результат совместных взаимодействий наследственных и средовых факторов.

В основе двигательных способностей лежит иерархия разных наследственных анатомо-физиологических и психических задатков:

- ✓ свойства нервных процессов, особенности строения коры головного мозга, функциональная зрелость отдельных областей и т.д.;
- ✓ функциональные особенности кардиореспираторной системы (МПК, центральное и периферическое кровообращение, возможности функций дыхания и др.);
- ✓ биологические особенности реакций окисления, интенсивность обмена веществ, механизмы мышечного сокращения, эндокринная регуляция;
- ✓ соматотип человека;
- ✓ хромосомные (генные);
- ✓ психические особенности (темперамент, регуляция и саморегуляция психических состояний и др.).

Компоненты физических качеств:

общие компоненты – волевые качества, настойчивость, терпение, аэробная выносливость – например, отсюда и возникают предпосылки переноса тренированности на другие физические качества; уровень МПК и др.

специальные компоненты, обеспечивающие специфичность одного качества, поэтому и происходит торможение в приросте развития конкретного качества и снижение уровня развития других.

В спортивной науке принято выделять три основные фазы развития физических качеств: первая фаза – фаза генерализации – сопровождается качественным ростом других физических качеств (взаимная корроборация доминанты);

вторая фаза – фаза концентрации – не сопровождается ростом других физических качеств (не концентрированная доминанта);

третья фаза – фаза снижения или диссоциация (концентрированная доминанта).

3) Возрастные и гендерные особенности развития физических качеств человека. Феномен гетерохронности в развитии физических качеств. В середине XX в. отечественные и зарубежные исследователи выявили особые – сенситивные (чувствительные) периоды в развитии физических качеств у детей, подростков, юношей. Эти периоды приходятся на школьный возраст 7-17 лет. В основе лежит феномен гетерохронности (разновременности) в развитии конкретных физических качеств. В свою очередь феномен гетерохронности «работает» на основе учета биологического возраста школьников. Закономерности развития физических качеств:

1. гетерохронность развития предопределяет, что в процессе биологического развития организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов и структур;

2. если в эти периоды оказывать педагогическое воздействие на опережающие в своем развитии органы и структуры, то эффект в развитии соответствующих физических способностей значительно превысит результат, достигаемый в периоды их относительной стабилизации;
3. периоды интенсивного развития той или иной двигательной способности у мальчиков и девочек не совпадают; как правило, на момент начала интенсивного развития большинства способностей девочки обгоняют мальчиков на 1,5 - 2 года.

Разные физические качества достигают своего естественного развития в разном возрасте, например: скоростные качества в 13-15 лет, силовые в 25-30. Особенно ярко гетерохронность проявляется в пубертатный период (период полового созревания): например, увеличиваются темпы развития скоростно-силовых качеств, и наоборот регрессирует процесс развития координационных способностей. Исследователи выделяют следующие чувствительные периоды: субкритические; 2. критические периоды низкой чувствительности (Н) – в 1,5 раза превышающие среднюю величину прироста; 3. критические периоды средней чувствительности (С) – 1,5 – 2 раза превышающие среднюю величину прироста; 4. критические периоды высокой чувствительности (В) – в 2 и более раз превышающие среднюю величину прироста. Чтобы получить высокий педагогический эффект в повышении уровня физической подготовленности обучающихся, процесс физического воспитания, и в частности, направленное развитие физических качеств у детей и подростков, необходимо осуществлять с учетом чувствительных периодов.

## **Тема 2. Сила как физическое качество. Педагогические технологии развития силы.**

**Содержание темы:** 1) Сила (силовые способности) как педагогическое понятие, разновидности силы и формы проявления. Возрастные и гендерные особенности. 2) Задачи и средства воспитания силы. 3) Методы и частные методики воспитания силы. 4) Мониторинг силовых способностей.

1) Сила (силовые способности) как педагогическое понятие, разновидности силы и формы проявления. К числу наиболее часто встречающихся определений понятия «сила» относится следующее: сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий (напряжений). Одновременно в спортивной науке широко используется понятие силовые способности. Силовые способности – комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие сила. Факторы, определяющие проявление силы:

1. физиологический поперечник мышц и их общая масса;
2. морфологическая структура мышечных волокон (определяющая соотношение белых т.е. быстро сокращающихся и красных т.е. медленно сокращающихся волокон);
3. центрально-нервные механизмы регулирования мышечной деятельности, связанные с силой и частотой нервной импульсации, межмышечной координацией и количеством включения в работу двигательных единиц;
4. эмоционально-волевые качества человека, мобилизующие его усилия

Выделяют следующие основные режимы работы мышц, в которых может проявляться сила: динамический режим, при котором длина мышцы изменяется; статический (изометрический) режим, при котором мышца не изменяет своей длины; преодолевающий режим, при котором мышца уменьшает свою длину (например, при подтягивании на перекладине двуглавая мышца плеча, напрягаясь, сокращается); уступающий режим, при котором мышца несколько удлиняется (например, при спрыгивании с высоты мышцы задней поверхности бедра и голени насильственно растягиваются под воздействием веса тела и скорости движения)

Проявляемая человеком сила в значительной степени зависит от режима работы мышц и взаимосвязи «сила-скорость». В преодолевающем режиме между силой и скоростью движе-

ния существует обратно пропорциональная зависимость: увеличение скорости приводит к снижению силы и наоборот. В уступающем режиме с увеличением скорости движения сила будет возрастать. Здесь имеет место прямо пропорциональная зависимость: чем выше скорость, тем больше сила.

Различают также силу с учетом массы тела человека. Для сравнения силы людей различного веса используют термины «абсолютная сила» и «относительная сила». Абсолютная сила – это максимально возможная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении. Например, сила мышц ног, рук или спины, определяемая с помощью различных динамометров. Относительная сила – отношение абсолютной силы в каком-либо движении к собственной массе тела (весу) человека, т.е. сила в пересчете на 1 кг собственного веса человека. Экспериментально доказано, что с увеличением массы тела абсолютная сила возрастает, а относительная уменьшается. Данная закономерность учитывается в спортивной практике: деление на весовые категории (бокс, различные виды борьбы, тяжелая атлетика и др.).

Классификация силовых способностей:

Различают две группы силовых способностей: 1) собственно силовые способности; 2) соединение силовых и других способностей.

В свою очередь:

1. собственно силовые способности разделяют на:

1.1 динамическую силу;

1.2.статическую силу (она же разделяется на активную статическую силу и пассивную статическую силу);

2. соединение силовых и других способностей:

2.1. скоростно-силовые способности: быстрая сила и взрывная сила (она же разделяется на стартовую силу и ускоряющую силу);

2.2. силовая ловкость: к циклической работе и к ациклической работе;

2.3. силовая выносливость: к динамической работе и к статической работе.

К характеристике силы. Взрывная сила – способность человека по ходу выполнения ДД достигать максимальных показателей силы в короткое время (низкий старт в спринтерском беге, легкоатлетические прыжки и др.) Для оценки развития взрывной силы пользуются скоростно-силовым индексом  $I$

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

где  $F_{max}$  – максимальная сила, проявляемая в конкретном упражнении;

$t_{max}$  – максимальное время к моменту достижения  $F_{max}$

Стартовая сила – способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила - способность мышц к быстрой наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения. Силовая выносливость – способность противостоять утомлению при выполнении силовых упражнений.

Сенситивные периоды развития силы: у мальчиков и юношей от 13-14 до 17-18 лет; у девочек и девушек от 10-12 до 16-17 лет. Этот феномен объясняется соотношением доли мышечной массы к общей массе тела (10-11 лет – примерно 23 %; 14-15 лет - примерно 33 %; 17-18 лет – примерно 45%). Скоростно-силовые способности - у мальчиков в 10-11 и 14-16, у девочек в 11-12.

2) Задачи и средства воспитания силы. Основные задачи: 1) обеспечить всестороннее, гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата человека; 2) содействовать гармоничному формированию мышечной топографии человека; 3) приобретение и совершенствование способности проявлять силу во всех основных режимах работы мышечной

системы: динамическом, статическом, преодолевающем, уступающем; 4) овладение основами техники выполнения силовых упражнений.

Средства воспитания силы:

1. основные силовые упражнения

1.1. упражнения с внешним отягощением;

1.2. упражнения отягощенные весом собственного тела;

1.3. упражнения с использованием физкультурно-оздоровительной техники (ФОТ);

1.4. упражнения рывково-тормозного характера;

1.5. изометрические силовые упражнения;

2. дополнительные силовые упражнения

2.1. упражнения с использованием сопротивления внешней среды;

2.2. упругих свойств различных предметов;

2.3. упражнения с противодействием партнера.

При дозировании внешнего отягощения используются показатели:

1. процент от максимальной величины отягощения;

Ориентировочные величины отягощений  
в процентах от максимальной величины

№№	Вес	Процент от максимума
1.	максимальный	свыше 90
2.	субмаксимальный	90
3.	большой	от 80 до 90
4.	средний	от 70 до 80
5.	малый	от 60 до 70
6.	минимальный	от 50 до 60

2. повторный максимум (ПМ) – предельное число повторений

Ориентировочные величины повторений  
при использовании силовых упражнений

№№	Вес	Повторный максимум
1.	предельный	1
2.	околопредельный	2-3
3.	большой	4-7
4.	умеренно-большой	8-12
5.	малый	19-25
6.	минимальный	свыше 25

С определенной условностью средства воспитания силы можно классифицировать по следующим признакам:

- по признаку режима работы мышц – динамические, статические, преодолевающие и уступающие;
- по анатомическому признаку – упражнения для развития мышц рук, ног, брюшного пресса, туловища и т.п.