

**АБДУЛЛАЕВ ШУХРАТ ДЖУМАТУРДИЕВИЧ**

**ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**Учебник для магистрантов по специальности 5А12001 -теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки.**

**Бухара-2023 г.**

**БК 75.1(5Ўзб)2 А-14**

**УЎС 191.535.175.14**

**Автор: Абдуллаев Шухрат Джуматурдиевич кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спорта Бухарского государственного университета.**

В учебнике изложены методические основы «Теории физической культуры и спорта» и пути их внедрения в процесс физического воспитания, методические принципы физического воспитания, физического воспитания детей младшего и дошкольного возраста, физического воспитания детей школьного возраста, социальную значимость занятий физической культурой в общеобразовательных школах, систему спортивных соревнований, основы спорта, технологии спортивного планирования, комплексный контроль и расчет подготовки спортсмена.

Содержание курса призвано дать будущим магистрантам по специальности 5А112001 – «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» знания, которые позволят им определить эффективность многих отечественных и зарубежных систем физического воспитания, их соответствие целям и задачам отечественной оздоровительной школы физического воспитания.

**Ответственный редактор д.п.н., профессор Б.Б.Маъмуров Бух.ГУ**

**Рецензенты:**

Кадиров Р.Х, профессор кафедры теории и методики спорта к.п.н., Бухарского государственного университета.

Абдуллаев М. Ж., декан факультета физического воспитания (DSs), профессор Бухарского государственного педагогического института

*Данный учебник одобрен и разрешен для публикации приказом № 391 от «25. 08.» 2023 года Министерством высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан*

© ИСБН 978-9910-742-85-9

© Мухаммад полиграф-2023

© Дуна полиграф

## **Аннотация**

В содержании учебника – теория физического воспитания и спорта, высокий эффект дает правильно организованная физическая воспитания с учетом возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся. Масштабные реформы физического воспитания в нашей стране позволяют определить перспективу социально-экономического и культурного развития и занять достойное место среди стран мирового сообщества.

Изучение опыта развитых стран мира, совершенствование теоретических знаний, практических навыков, качества подготовки специалистов для данной области, использование новых эффективных методов подготовки спортсменов высокого класса, дальнейшее повышение престижа научных исследований в области физической культуры и спорта, разработки методов оздоровления широких слоев населения.

## **Аннотация**

Darslikning mazmuni jismoniy tarbiya va sport nazariyasi bo'lib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri tashkil etilganligi yuqori samara beradi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya sohasida amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy rivojlanish istiqbollarini belgilab, jahon hamjamiyatidagi davlatlar qatoridan munosib o'rin egallash imkonini bermoqda.

Dunyoning rivojlangan mamlakatlari tajribasini o'rganish, nazariy bilim, amaliy ko'nikmalarni, ushbu soha uchun mutaxassislar tayyorlash sifatini oshirish, yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda yangi samarali usullarni qo'llash, jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy izlanishlar nufuzini yanada oshirish, jismoniy madaniyat va sportni keng aholi salomatligini mustahkamlash usullarini ishlab chiqish.

## **Annotation**

The content of the textbook contains the theory of physical education and sports, a well-organized physical education, taking into account the age, gender and individual characteristics of those involved, gives a high effect. Large-scale reforms of physical education in our country allow us to determine the prospects for socio-economic and cultural development and take a worthy place among the countries of the world community.

Studying the experience of the developed countries of the world, improving theoretical knowledge, practical skills, the quality of training specialists for this field, using new effective methods for training high-class athletes, further increasing the prestige of scientific research in the field of physical culture and sports, developing methods for improving the health of the general population.

## ВВЕДЕНИЕ

Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев 3 - ноября 2022 г. ознакомился с презентацией предложений по развитию подготовки кадров и научных исследований в области физического воспитания и спорта.<sup>1</sup>

В презентации были рассмотрены планы-предложения, подготовленные в связи с работой по здоровой образа жизни, занятости молодежи, олимпийского и паралимпийского движения, развитием спортивного образования, внедрением научных подходов в сферу.

Отмечается, что начиная с 2023/2024 учебного года образовательные программы будут формироваться по программам ведущих зарубежных вузов. Будут пересмотрены квалификационные требования для всех курсов бакалавриата и магистратуры, и будет установлена квалификационная аттестация для оценки знаний, навыков и педагогического мастерства преподавателей и выпускников. На сегодняшний день будут упразднены 5 неактуальных курсов бакалавриата и открыты 2 специальности магистратуры. К обучению и тренировочному процессу привлекаются опытные специалисты федераций и зарубежные специалисты.

Специальная педагогическая подготовка играет важную роль в системе профессиональной подготовки специалистов. Серьезное внимание уделяется учебному процессу факультетов физической культуры. «Теория физической культуры и спорта» оказывает большую услугу студентам и магистрам факультета физической культуры в приобретении спортивно-педагогических навыков.

Согласно государственному образовательному стандарту высшего образования республики «Физическая культура и теория спорта» является циклом общенаучных и общепрофессиональных наук.

Учебник написано в соответствии с программой курса «Теория и методика физического воспитания и спорта» для студентов и магистрантов высших физкультурных учебных заведений, факультетов физической культуры педагогических вузов. В данном учебнике представлены вопросы, связанные с тренировочным процессом и его многочисленными условными факторами, необходимыми спортсмену и тренеру.

---

<sup>1</sup> <https://bugun.uz/2022/11/03/shavkat-mirziyoev-sport-talimi-va-ilmini-rivojlantirish-boyicha-takliflar-bilant-anishdi/>

Обобщены многие их исследования и сведения из передового опыта ведущих специалистов в области применения спортивного тренировочного процесса. Представленный материал структурирован и представлен в удобной для магистрантов и студентов форме.

В последние годы ведущие ученые Республики внесли большой вклад в области физкультурно-спортивного развития такие как, Р.С. Саломов, К.М. Махкамжонов Ш.Х. Хонкельдиев, А.Н. Нормуродова, Ю.М.Юнусова, Ф.А. Керимов, Б.Б.Мамуров, О.Г.Гончарова, Р.Х.Кадыров, Г.М. Салимов К.П.Арсланов, Р.С. Шукуров, Ш.Дж. Абдуллаев, С.И. Касимбеков, М.Ж. Абдуллаев, И.А Кошбахтиев., и др.

При подготовке учебника использованы разные источники, прежде всего учебники по данной дисциплине, а также научные труды ведущих отечественных теоретиков, научных работников и опытных преподавателей Д.Новикова, Л.П.Матвеева, В.В.Белиновича, В.П.Филина, В.М.Зациорского, Ф.П.Суслова, М.М.Богена, И. Ляха, А.М. Максименко, В.М.Видрин, Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов, А.А. Гужаловский, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян, В.А.Ашмарин, Ю.И.Евсеев, А.М. Максименко, А.В. Родионов, Ю.Д Железняк, Ю.М. Портнов, Л.Б.Кофмана и др.

В учебнике изложены методические основы «Теории физической культуры и спорта» и пути их внедрения в процесс физического воспитания, методические принципы физического воспитания, физического воспитания детей младшего и дошкольного возраста, физического воспитания детей школьного возраста, социальную значимость занятий физической культурой в общеобразовательных школах, систему спортивных соревнований, основы спорта, технологии спортивного планирования, комплексный контроль и расчет подготовки спортсмена.

Цель данного учебника - дать магистрантам факультета физической культуры глубокие теоретические основы физического воспитания и спорта, а также научить их практически реализовать его основные положения в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях - по месту будущей профессиональной деятельности.

Мы будем очень признательны вашим предложениям и комментариям по учебнику. Мы учтем ваши предложения, замечания и мнения для дальнейшего улучшения учебника «Теория физического воспитания и спорта», адрес электронный почты *shukhrat-abdullayev@bk.ru*.

# **I – МОДУЛЬ. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

## **1.1. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ**

Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование их физических способностей — силы, выносливости, быстроты.

Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более активный и подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, проявляли физические усилия, были и более сильными, выносливыми и работоспособными. Это привело к осознанному пониманию людьми явления упражняемости (повторяемости действий). Именно явление упражняемости стало основой физического воспитания.

Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения (действия) вне реального трудового процесса, например бросать дротик в изображение животного. Как только трудовые действия начали применяться вне реальных трудовых процессов, они превратились в физические упражнения. Превращение трудовых действий в физические упражнения значительно расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физического совершенствования. Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что значительно лучший эффект в физической подготовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться в детском, а не в зрелом возрасте, т.е. когда его готовят к жизни и к труду предварительно.

Таким образом, осознание человечеством явления упражняемости и важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни, установление связи между ними послужили истоком появления подлинного физического воспитания.

Достичь педагогических целей и развивающих результатов в одном упражнении практически невозможно. Для совершенствования движений и развития физических качеств необходимо несколько раз повторять упражнение, при выполнении которых в организме учащегося происходят

физиологические, психические, биохимические и другие процессы, вызывающие соответствующие изменения в зонах движения. Следует помнить, что физические упражнения могут способствовать положительным изменениям в организме, а при их применении без учета законов физической культуры могут нанести вред.

Поэтому знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, повышает эффективность их использования.

### **Различные факторы можно сгруппировать следующим образом:**

**1. Индивидуальные характеристики участников** (возраст, пол, уровень умственной, моральной, физической и моральной подготовки, сформированность уровня интереса к двигательной деятельности и др.). Одни и те же физические упражнения по-разному воздействуют на организм учащихся в зависимости от их индивидуальных особенностей.

**2. Научные факторы.** Чем больше научных исследований и их применения, тем эффективнее вы сможете использовать упражнения.

**3. Методологические факторы.** Среди них особого внимания заслуживают оптимальная дозировка и учет последствий. Оптимальная дозировка предполагает строгий подбор характеристик нагрузки, например: продолжительности, интенсивности, количества и частоты повторений, характеристик релаксации и т. д., что зависит от конкретных задач и условий тренировки, а также от индивидуальных особенностей организма учащихся. Подразумевает умение исправлять, правильно понимать и оценивать вызванные функциональные изменения с учетом последствий.

**4. Гигиенические факторы являются определяющими в реализации принципа оздоровительной направленности.** Нарушение режима дня, диеты и занятий спортом не приведут к положительным результатам.

**5. Метеорологические факторы.** В зависимости от условий окружающей среды (температура, осадки, атмосферное давление и др.) следует менять состав используемых упражнений и параметры использования нагрузок.

**6. Материальные факторы.** Использование хорошего инвентаря, специальной одежды, обуви поможет повысить эффективность воздействия физических упражнений.

Правильный и постоянный учет факторов, определяющих эффект физических упражнений, позволяет специалисту в области физической культуры успешно решать задачи физического воспитания.

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических свойств отдельных движений. Различают пространственные свойства (пространственные, временные, пространственно-временные), динамические свойства (внутренние и внешние силы), ритмические и обобщенные (качественные) свойства.

**Положение тела.** Какое бы двигательное действие ни совершал человек, он должен придавать своему телу определенное равновесие в пространстве. Различают начальное, промежуточное и конечное состояния тела. Исходное положение принимается для создания наиболее благоприятных условий для начала дальнейших действий, лучшей ориентации в окружающей среде, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движений и оказания соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма.

**Среднее позиция.** Эффективность многих физических упражнений зависит не только от исходного положения, но и от сохранения наиболее полезного положения тела или его частей во время самого движения. Таким образом, низкое положение фигуриста снижает сопротивление внешней среды, что приводит к увеличению скорости движения.

**Финальная позиция.** Конечные положения играют важную роль в некоторых физических упражнениях. Например, приземление на трамплин. Но есть действия, при которых конечное состояние тела не влияет на результат. Например, положение баскетболиста после передачи мяча.

**Траектория движения** – это путь, пройденный той или иной частью тела в пространстве. Траектория характеризуется формой, направлением и амплитудой движения.

Форма траектории может быть прямой и изогнутой. Прямое движение на практике встречается очень редко и применяется при необходимости развития наибольшей скорости какой-либо частью тела коротким путем (удар кулаком в боксе). Криволинейные движения более распространены и их сложность зависит от массы движущегося тела: чем она больше, тем проще форма и наоборот. Например, в области суставов больше мышц, они другие, но все же движения ног слабее движений рук.

**Ориентация**- представляет собой постоянную ориентировочную точку смены тела и часто это относительно плоскости тела (партнер, спортивный снаряд). Разделяют основные направления (регулировка и управление, переднее и заднее, левое) и промежуточные (переднее и подключение).

**Амплитуда движения** - продолжение пути движения частей тела (Л.П. Матвеев) определяет амплитуду как "диапазон движения). Она выражается в угловых градусах, линейных измерениях (длина шага), условных знаках (полу прогиб, деление) или измеряются внешние ориентиры (сгибы, пальцы ног), Амплитуда зависит от строения костей, суставов, эластичности связок и мышц, а ее величина влияет на скорость движения тела, полноту разгибания мышц, точность движения и так далее. Движения большой амплитуды обычно называют большими, а движения малой амплитуды - малыми.

Во многих движениях максимально анатомически возможная амплитуда обычно не используется. Чрезмерный диапазон движений может привести к повреждению органов и мышц.

**Особенности времени.** К временным характеристикам движений относятся продолжительность и скорость движения.

**Продолжительность движения** – это время, необходимое для завершения движения. В технике физических упражнений большое значение имеют продолжительность отдельных ее частей (старт, поворот, финиш в плавании), фазы (бросок в волейболе), цикличность элементов движения. Продолжительность каждого из вышеперечисленных компонентов упражнения может варьироваться и определять результат.

**Скорость движения** – это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений (циклов). При одиночных движениях (прыжки, метания), естественно, быстроты не наблюдается. Скорость движения обратно пропорциональна их продолжительности: чем короче продолжительность, тем выше вклад. Например, уменьшение времени шага при беге на коньках на определенную дистанцию приводит к увеличению частоты шагов.

Не следует отождествлять понятия «скорость» и «быстрота» движений, хотя часто (но не всегда) скорость движения зависит от скорости и наоборот. Например, в беге с увеличением скорости (шагами одинаковой длины) скорость движений в каждом шаге неизбежно увеличивается, но если длина шагов уменьшается одновременно с увеличением темпа, то скорость движений может остаться неизменным.

Скорость движения зависит от массы движущегося тела или состояния инерции. При изменении скорости часто меняется качество всей структуры движения. Так, если скорость превышает определенные пределы, простая прогулка превращается в бег.

**Скорость** - это отношение длины пути, пройденного телом (или частью тела) ко времени нахождения на этом пути. При определении скорости обычно измеряется в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращении измеряется в секундах (угловая скорость).

Концепция «скорости движения» не должна быть приравнена к концепции «скорости движения». Скорость движения зависит не только от скорости соответствующих движений, но и других факторов (сопротивление льду). В конкурентных условиях (бег, плавание, гребля и другие, способность сохранять приоритет имеет большое значение. Это позволяет вам разделить свою энергию на расстоянии и определять время усталости. Способность управлять скоростью действия называется «ощущение скорости».

Движение является мерой физического влияния движущейся части тела (или всего тела) на любые материальные объекты, такие как физический эффект (бег, прыжок, и другие вещи подъем, бросок и т. д.).

Концепция «движения» обобщена, даже если сила зависит от силы мышц, не должна приравнивать его к мышечной силе.

Сила человеческого движения является результатом совместного взаимодействия внутренних и внешних сил. Знание сил, которые влияют на человека, облегчит понимание техники упражнений и найдет его эффективные варианты.

**Внутренние силы** - активные силы мышечной системы - пассивные силы мышечной гравитационной силы - упругие мышечные силы, мышечная вязкость и т. д.

**Реактивные силы** - отраженная сила, вызванная взаимодействием органов тела во время процесса действия.

**Внешние силы** - о гравитационной силе вашего тела; на силе основания; При разработке методов внешней среды необходимо стремиться максимально, использовать все движущие силы одновременно с уменьшением сил одновременно.

**Ритм** - это пропорциональность и слабые, относительные пассивные действия во времена активных действий мышц и напряжения.

Ритм движения характеризуется другими временными отношениями между сильными, выделенными частями движения, слабостью и пассивной фазой движения. Все эти случаи доступны в любых целых средствах. Действия движений также специфичны для фактического (циклического) и одного акта. Ритм обычно обнаруживается путем измерения фаз, это было специфичным для этого упражнения. Например, преобразование - это соотношение этого времени полета ко времени, в пробеге - соотношение времени поддержки к времени полета.

Внешние условия для изменения ритма во время упражнений влияют на практику практикующего. Например, во время временной взаимосвязи между двухэтапными ударами и в темпе действий в цикле продолжительность фазы отдыха уменьшается и увеличивается продолжительность рабочей фазы. Обеспечить такую дисперсию ритма, сохраняя скорость движения в плохих сдвигах.

Суммированные (качественные) функции представлены в дополнение к функциям с достаточно количественными показателями при анализе методов. Качественные особенности в выполнении движения отражают их осложнение, а не какое-либо признак. Они украшают определенные конкретные свойства движения. Эти качества технологии обычно оцениваются по внешнему виду и могут управляться без использования сложного оборудования.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Теория физического воспитания объясняет и обобщает существующие факты, относящиеся к физическому воспитанию, как научная дисциплина. Как практическая наука она дает практические и теоретические знания о средствах физического развития человека, формах физического воспитания и его методах, повышает резерв жизненных умений и навыков.

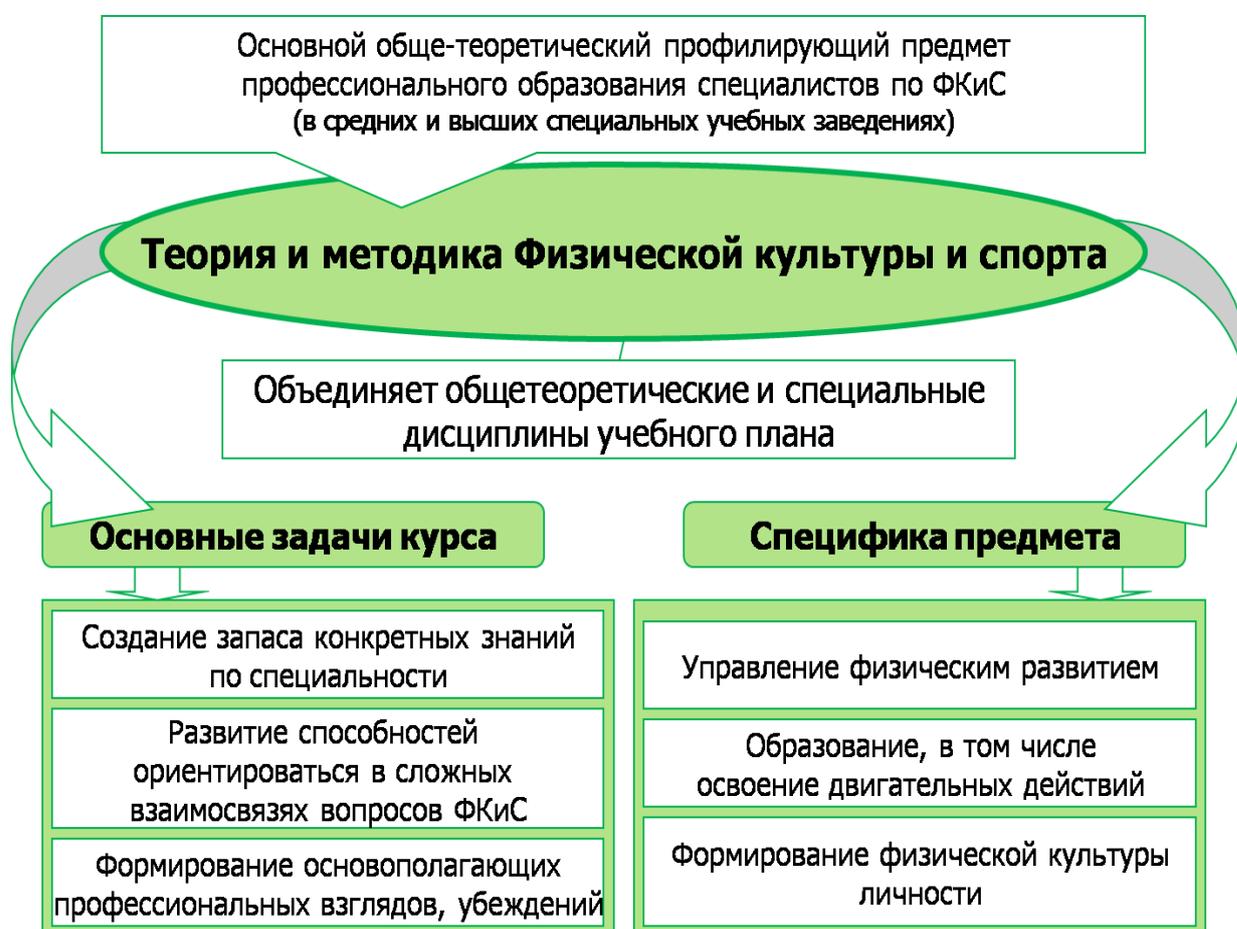
Под целью понимают конечный итог деятельности, к которому стремится человек или общество.

**Целью физического воспитания** - является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с

воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности (Л.П.Матвеев, 1989).

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

**Таблица-1**



**К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач:** задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

**Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:**

1. оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;

2. укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
3. совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
4. многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что в конечном счете приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы, всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.

Физическое воспитание обеспечивает долготелее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей. В обществе труд является жизненной необходимостью человека, источником его духовного и социального благополучия.

#### **К специальным образовательным задачам относят:**

1. формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
2. приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям.

В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности.

Так, непосредственное прикладное значение для жизни имеют умения и навыки плавания, бега, ходьбы, прыжков и т.п. Умения и навыки спортивного характера (в гимнастике – технические приемы и игры в футбол и т.д.) имеют косвенную прикладность. Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями, в том числе трудовыми. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений.

Передача обучаемым специальных физкультурных знаний, их систематическое пополнение и углубление также являются важными задачами физического воспитания. К ним относятся знания: техники физических упражнений, ее значения и основ применения; сущности физической культуры, ее значения для личности и общества; физкультурно-гигиенического характера; закономерностей формирования двигательных умений и навыков, укрепления и поддержания хорошего здоровья на многие годы.

Повышение физкультурной грамотности людей позволяет широко внедрять физическую культуру и спорт в быт и на производстве. В деле вовлечения широких слоев населения в физкультурное движение пропаганда физкультурных знаний имеет одно из первостепенных значений.

К общепедагогическим относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции.

Высоконравственное поведение спортсмена, воспитанного тренером и коллективом, а также выработанные в процессе занятий физическими упражнениями трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества непосредственно переносятся в жизнь, в производственную, военную и бытовую обстановку.

В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи.

Общепедагогические задачи физического воспитания уточняются в соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания, возраста и пола занимающихся.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человека.

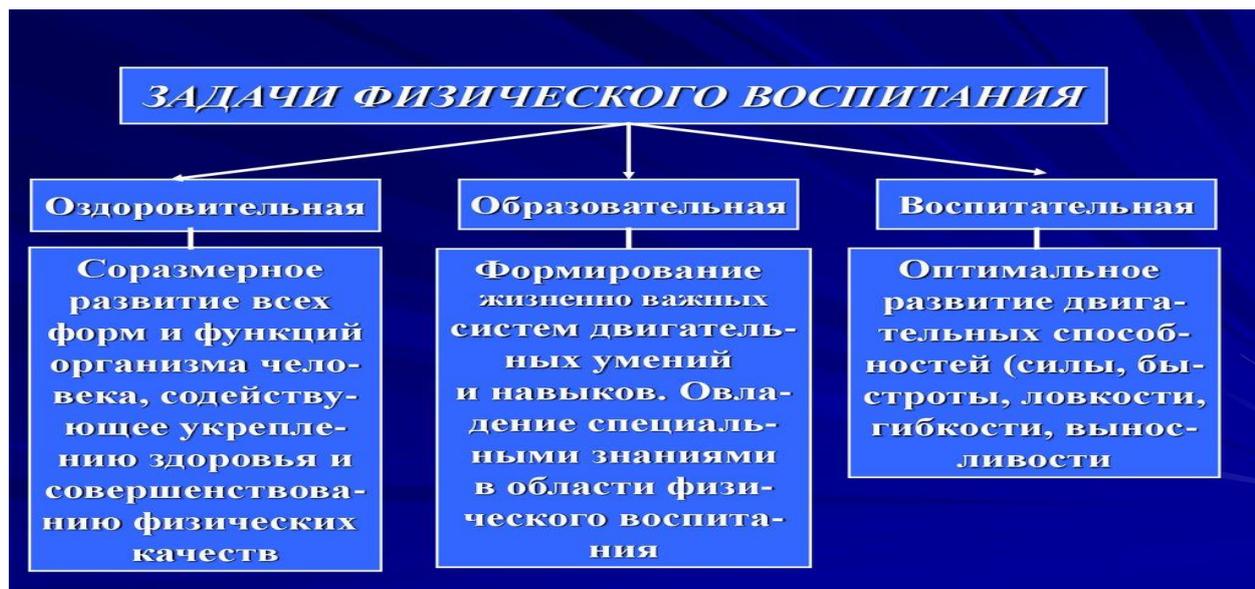
**Основные аспекты конкретизации задач.** Задачи, решаемые в процессе физического воспитания, получают свое конкретное преломление по профилю спортивной тренировки, общей и профессионально-прикладной физической подготовки можно отметить два направления конкретизации задач (Л. П. Матвеев, 1989)<sup>2</sup>.

В первом случае осуществляется конкретизация решаемых задач в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями занимающихся. Индивидуализированная конкретизация задач в физическом воспитании — дело сложное, так как занятия физическими упражнениями осуществляются в формах групповой организации. Однако, несмотря на это, необходимо учитывать возрастные и половые особенности, а также физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся.

Во втором случае конкретизация задач осуществляется во временном аспекте, что означает соотнесение их со временем, необходимым и благоприятным для их решения.

---

<sup>2</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с



Исходя из целевых установок в физическом воспитании ставятся общие задачи. Они, в свою очередь, подразделяются на ряд частных задач, для последовательной реализации которых нужно определенное время. Общие задачи обдумываются в долговременном аспекте (на весь период обучения в общеобразовательной школе, в среднем специальном и высшем учебном заведении и т.п.), частные задачи — на время от сравнительно короткого (на одно занятие) до весьма длительного (месяц, учебная четверть, полугодие, год).

При постановке задач и определении сроков для их решения учитываются закономерности возрастного развития организма человека, а также закономерности сменяемости возрастных периодов и тех естественных изменений, которые в них происходят. Так, например, при воспитании физических качеств необходимо учитывать сенситивные (чувствительные) зоны, когда естественное созревание форм и функций организма создает благоприятные предпосылки для направленного воздействия на данные качества. Или другой пример. Созревание двигательного анализатора у подростков заканчивается в 13—14 лет, пубертатный период у девочек осуществляется в эти же сроки. В сложно координированных видах спорта (спортивная гимнастика, фигурное катание и др.) задачи по овладению значительным количеством сложных технических действий ставятся на период, предшествующий этому возрасту.

**Цель физического воспитания –**  
воспитание гармонично развитой личности

**ЗАДАЧИ:**

- образовательные (освоение научно-практических основ физической культуры, овладение системой практических умений и навыков);
- оздоровительные (улучшение физического и функционального состояния организма, повышение физической работоспособности, повышение устойчивой сопротивляемости организма к заболеваниям);
- воспитательные (совершенствование нравственных, интеллектуальных, эстетических качеств).

Вышеуказанное позволяет говорить о том, что постановку каждой конкретной задачи можно осуществить лишь в каждой конкретной ситуации ее решения. Конкретизация задач в системе образования и воспитания (школа, среднее специальное и высшее учебное заведение и т.п.) осуществляется от более общих (на весь период обучения) к более частным (на год, семестр, четверть, месяц, одно занятие).

Конкретность в постановке задач должна получить свое выражение не только в смысловом выражении, но и в количественных показателях. Для этого вводятся нормативы как унифицированные количественные выражения задач, решаемых в физическом воспитании.

В сфере физического воспитания количественно-нормативная постановка задач в основном отражает нормативы физической подготовленности. Они подразделяются по двум аспектам: нормативы, отражающие степень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), и нормативы, характеризующие степень освоенности двигательных умений и навыков (нормативы «обученности»).

Нормативы физической подготовленности должны быть доступны для каждого человека (если он здоров и не имеет изъянов в физическом состоянии организма). Доступность при этом предполагает определенную

подготовку человека. Если нормативы занижены, они не имеют стимулирующего значения, у занимающихся пропадает мотивация к их достижению. Поэтому нормативы должны быть реальными — не завышенными, но и не заниженными.

Нормативной основой для обще подготовительного направления являются государственные программы, а для спортивного направления — спортивная классификация.

Кроме вышеуказанных способов конкретизации задач в физическом воспитании применяют и другие способы. Одним из них является постановка индивидуализированных двигательных заданий, предусматривающих выполнение движений в рамках четко определенных параметров (пространственных, временных, силовых). Такая конкретизация частных задач чаще практикуется на отдельных занятиях или серии занятий. Они в основном затрагивают или обучение двигательным действиям, или воспитание физических качеств.

4-Таблица



Другим способом конкретизации задач является перспективное, этапное и оперативно-текущее планирование нужных (с позиций намечаемых задач) изменений состояния организма по отдельным показателям, выражающим степень дееспособности его систем (мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Это можно продемонстрировать на постановке задач по воспитанию выносливости. Намечают конкретные показатели, которых должен достичь занимающийся. Эти показатели отражают легочную вентиляцию, потребление кислорода и другие показатели вегетации человека.

Каждый такой показатель в отдельности, конечно, совсем неравнозначен целостным показателям результатов, на достижение которых направлено физическое воспитание. Но взятые в совокупности эти «парциальные» показатели, если известны их взаимосвязи и закономерности изменения в процессе физического воспитания, весьма важны для конкретизации решаемых в нем специфических задач, а также для контроля за их реализацией (Л.П.Матвеев, 1991).

### **1.3. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН**

Под понятием система имеют в виду нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей, предназначенных для выполнения конкретных функций и решения тех или иных задач.

**Система физического воспитания** — это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно - нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

Проводимые в Республике Узбекистан социальные и экономические реформы требуют, чтобы дети нашей страны были физически зрелыми. Каждый народ, гордится своими пахлаванами, физически совершенными сыновьями, которые хотели сформироваться телом и разумом, как в фольклоре, Алпомиш, Рустам, Гороглы, Барчиной. Физическое совершенство трактуется по-разному в виде понятия, имеющего свою идеальную классификацию для любого исторически изменяющегося исторического периода, потому что этот идеал выражает экономические условия жизни населения, общественной жизни, мировоззрения.

Однако на протяжении веков воспитание физически здорового поколения не создавало объективных возможностей и условий в существующем обществе, поэтому оставалось абстрактной идеей и не стало реальностью.

Физическая подготовленность – исторически сложившееся понятие об уровне здоровья и уровне всесторонней физической подготовленности они оптимально отвечают требованиям трудовой, общественной, военной и творческой деятельности людей на протяжении длительного времени.

Необходимость поиска новых подходов к организации учебного процесса приводит к модернизации образования в современной школе. Он заключается в организации системы образования с использованием современных информационных технологий, повышении качества образования и формировании личности подрастающего поколения.

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

В системе физического воспитания мировоззренческие установки направлены на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

**2. Теоретико-методические основы.** Система физического воспитания опирается на достижения многих наук. Ее теоретико-методической основой служат научные положения естественных (анатомия, физиология, биохимия и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических (психология, педагогика и др.) наук, на основе которых дисциплина «Теория и методика физического воспитания» разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности физического воспитания.

**3. Программно - нормативные основы.** Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.). Эти программы содержат научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Программно-нормативные основы системы физического воспитания конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на

производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: общеподготовительном и специализированном.

5- Таблица



Общеподготовительное направление представлено прежде всего физическим воспитанием в системе общего обязательного образования. Оно обеспечивает: базовый минимум всесторонней физической подготовленности; необходимый в жизни основной фонд двигательных умений и навыков; доступный каждому уровень разностороннего развития физических способностей. Специализированное направление (спортивная тренировка, производственно-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка) предусматривает углубленное совершенствование в избранном виде двигательной деятельности на базе широкой общей подготовки с возможно высоким (в зависимости от индивидуальных способностей) уровнем достижений.

Эти два основных направления обеспечивают возможность последовательного овладения жизненно важными движениями, воспитания физических, моральных и волевых качеств, спортивного совершенствования человека.

В программно-нормативных основах находят конкретное воплощение основные принципы физического воспитания (принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, прикладной и оздоровительной направленности).

**1.Организационные основы.** Организационную структуру системы физического воспитания составляют государственные и общественно-самодеятельные формы организации, руководства и управления.

По государственной линии предусматриваются систематические **обязательные занятия физическими упражнениями** в дошкольных учреждениях (ясли-сад), общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, армии, лечебно-профилактических организациях. Занятия проводятся по государственным программам, в отведенное для этого часы в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров).

По общественно-самодеятельной линии занятия физическими упражнениями организуются в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и потребности в физическом воспитании. Принципиальной чертой общественно-самодеятельной формы организации является полная добровольность физкультурных занятий. Продолжительность занятий зависит во многом от индивидуальной установки, личных склонностей и реального наличия свободного времени.

В Республике Узбекистан в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене.

Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие

результаты по видам спорта, и создания дополнительных условий для тренеров.<sup>3</sup>

**Государство поддерживает развитие спорта в целях достижения высших спортивных результатов и создает для этого благоприятные условия посредством:**

1. Увеличения количества спортивных школ всех видов и типов, училищ олимпийского резерва, осуществляющих деятельность по подготовке спортсменов высокого класса, и укрепления их материально-технической базы;

2. Строительства новых и модернизации существующих баз и центров подготовки сборных команд Республики Узбекистан по различным видам спорта, а также учебных зданий, физкультурно-оздоровительных, спортивных и спортивно-технических сооружений образовательных учреждений среднего профессионального, высшего профессионального образования в целях улучшения условий профессиональной подготовки и повышения квалификации работников физической культуры и спорта;

3. Выделения ассигнований на комплексные научные исследования по проблемам развития спорта высших достижений;

4. Стимулирования деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортсменов высокого класса и их участия в международных соревнованиях;

5. Поощрения меценатства и благотворительности.

Государство обеспечивает пропаганду физической культуры и спорта, физкультурно-спортивного движения и олимпийского движения Узбекистана в соответствии с законодательством Республики Узбекистан.

Государственная поддержка физической культуры и спорта, физкультурно-спортивных организаций, спортивных сооружений, предприятий спортивной промышленности осуществляется в соответствии с программами развития физической культуры и спорта всех уровней, утвержденными в установленном порядке соответственно Правительством Республики Узбекистан, органами исполнительной власти областей Республики Узбекистан в области физической культуры и спорта, Олимпийского комитета Узбекистана, других физкультурно-спортивных организаций.

---

<sup>3</sup>Указ Президента Республики Узбекистан, от 24.01.2020 г. № УП-5924

В этой связи особое значение приобретает формирование новой Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019 - 2023 годы, предусматривающей **следующие основные направления:**

- организация разработки и внедрения инновационных форм и механизмов, обеспечивающих широкий охват всех слоев населения, особенно молодежи, физической культурой и массовым спортом;
- совершенствование научно-методического обеспечения развития физической культуры и массового спорта на основе передового мирового опыта;
- организация отбора и подготовки тренерских кадров новой формации;
- организация подготовки и отбора административных кадров с инновационным мышлением;
- совершенствование спортивной медицины, разработка и реализация мер по пропаганде здорового образа жизни и здорового питания;
- отбор талантливых спортсменов путем селекции, усиление мер поддержки деятельности тренеров-селекционеров;
- обеспечение высокого уровня информатизации и использования мультимедийных продуктов в процессе организации и проведения работы по популяризации физической культуры и массового спорта, здорового образа жизни;
- укрепление материально-технической базы государственных спортивных учреждений на основе активного внедрения энерго - и ресурсосберегающих технологий;
- разработка и реализация инновационных мер по популяризации физической культуры и массового спорта, а также здорового образа жизни;
- рассмотрение проблемных вопросов в рамках реализации концепции развития физической культуры и массового спорта в республике Узбекистан на период 2019 - 2023 годы;
- ожидаемые результаты от реализации концепции развития физической культуры и массового спорта в республике Узбекистан на период 2019 - 2023 годы.

Во исполнение Закона «О физической культуре и спорте в Республике Узбекистан» один за другим Президент Узбекистана издает Постановление «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения» (18.12.2018) и два Указа: «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в

Республике Узбекистан» (24.01.2020), «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» (30.10.2020).

В соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» определены основные направления реформи-рования системы физической культуры и спорта до 2025 года.

В республике в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене.

Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие результаты по видам спорта, и создания дополнительных условий для тренеров.

**1.** Государственная политика в сфере физической культуры и спорта - это направление государственной политики, призванное организовать и обеспечить функционирование учреждений спорта и физической культуры с целью удовлетворения потребностей населения в физическом развитии, оздоровлении, участии в соревнованиях, в том числе на международной арене.

**2.** Государство рассматривает сферу физической культуры и спорта как одно из приоритетных направлений развития нашего общества. Государственная политика в этой сфере призвана обеспечить оздоровление населения, снизить общую заболеваемость, воспитать патриотизм и укрепить авторитет страны на мировой арене.

**3.** Внимание государственной власти к сфере спорта и физической культуры объясняется негативными явлениями, характерными для нашего общества после приобретения независимости, спровоцировавшей осуществле-ние структурной перестройки всех сфер жизнедеятельности населения. На некоторое время спорт и физическая культура утратили статус

приоритета для населения. Такая ситуация способствовала утрате достижений в сфере спорта и физической культуры, ухудшению здоровья населения, расформированию системы детско-юношеского спорта. Стремление преодолеть сложившийся кризис способствовало разработке Закона «О физической культуре и спорте в Республике Узбекистан» (1999 г.) и двух указов Президента: «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» (24.01.2020) и «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» (30.10.2020).

4. Государство стало рассматривать сферы физической культуры и спортом в качестве важнейшего направления государственной политики.

**Эта политика была призвана обеспечить достижение следующих целей:**

- популяризовать физическую культуру и спорт, в том числе и среди молодежи и детей;
- выработать у населения Республики Узбекистан привычку к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- развивать профессиональный спорт с целью обеспечения эффективного участия страны в международных соревнованиях.

5. Активная государственная политика в сфере физической культуры и спорта осуществляется в разрезе следующих направлений:

- обеспечение оздоровления нации, способствующее снижению заболеваемости граждан и показателей смертности, росту продолжительности жизни;
- признание спорта и физической культуры в качестве важных ресурсов развития и воспитания молодежи.

6. Современная государственная политика Республики Узбекистан в сфере спорта и физической культуры призвана обеспечить решение конкретных проблем этой сферы, стоящих перед государством.

**Государственная политика в сфере спорта и физической культуры призвана обеспечить решение следующих проблем:**

- ухудшение общественного здоровья;
- недостаточность физического развития российских граждан;
- недостаточная эффективность деятельности сферы детско-юношеского спорта.

## **7. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта призвана обеспечить реализацию следующих задач:**

- формирование ценностей и культуры здорового образа жизни, призванное обеспечить устойчивость развития общества и повысить качество жизни граждан;
- создание условий, обеспечивающих поступательное развитие спорта и физической культуры;
- повышение эффективности функционирования и экономической привлекательности спорта и физической культуры;
- обеспечение честности и прозрачности соревнований;
- укрепление сотрудничества международного уровня и рост авторитета нашего государства на международной спортивной арене.

### **1.4. ИСТОЧНИКИ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания являются:**

1. Практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенством человека.

2. Практика физического воспитания. Подтверждение эффективности предложенных теоретических положений, идей в практической деятельности и побуждение теории и методики физического воспитания к разработке новых положений (методик).

3. Прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности.

4. Постановления правительства о состоянии и путях совершенствования системы физического воспитания.

5. Результаты исследования в теории и методике физического воспитания и в смежных дисциплинах.

Анализ истории возникновения теории и методики физического воспитания (ТМФВ) как науки, а в дальнейшем и учебной дисциплины, позволяет выделить несколько этапов.

**Первый этап** — эмпирические знания о влиянии двигательных действий на организм, полученные человеком в результате повседневной деятельности. Накопление эмпирических знаний привело к осознанию «эффекта упражняемости» и к познанию способов передачи опыта. Это

явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений и вместе с тем всей системы физического воспитания.

**Второй этап** — создание первых методик по физическому воспитанию — охватывает периоды рабовладельческих государств Древней Греции и Средние века. Создание тех методик происходило на основании опыта, накопленного педагогами, врачами, философами, «эффекта упражняемости», но без учета физиологического воздействия физических упражнений на организм человека.

Примером этому могут служить системы воспитания молодежи в древнегреческих городах Спарте и Афинах, древней Персии, Египте. Первоначально развивались частные методики, т.е. оптимальные способы обучения конкретным действиям. В обучение входили умения и навыки владения орудиями труда, охоты, войны, выполнение отдельных упражнений (плавание, фехтование, метание копья, борьба и т.п.). Появились первые пособия по гимнастике, верховой езде, фехтованию. По мере накопления опыта и осознания значения воспитания для духовного и физического формирования человека возникла наука педагогика, которая на первых порах своего развития занималась вопросами умственного и физического (телесного) воспитания. Развитие знаний и выяснение специфики процесса физического воспитания определило существенное отличие его целей, принципов, средств, методов от умственного воспитания, что послужило выделению его в самостоятельную область знаний — науку о собственно физическом (телесном) воспитании.

Ярким примером, характеризующим развитие физической культуры в этот период, являются олимпийские игры, которые имели большое культурное значение. Победители олимпийских игр пользовались уважением общества, еще при жизни им ставили памятники, их подвиги воспевались поэтами. Связь медицины и физической культуры уходят корнями в глубокую древность. Эту взаимосвязь видели и понимали выдающиеся врачи, мыслители Лбу Али Ибн Сина, Лбу Юсуф Якуб ибн Исхак, Аль-Газали, Ибн Халдун, Ибн Рашид, Аль-Фараби и многие другие деятели арабо-исламской культуры средневековья.

Будучи известнейшим врачом, Ибн Сина советовал при занятиях учитывать возраст и здоровье подростков и неоднократно упоминал о том, что к каждому воспитуемому должен применяться индивидуальный подход, чем прозорливо предвосхитил проблемы современного физического воспитания. Ибн Сина, будучи подлинным гуманистом, верил в возможности

и стремления личности разносторонне развивать свой ум и познавать истину. Он убедительно доказал, что результаты развития науки и культуры создают возможность и условия для совершенствования человека и его жизни.

Ибн Сина видел цель воспитания в гармоническом развитии умственных и физических сил молодых людей, в выработке у них уравновешенного характера и стиля поведения. В результате правильного воспитания достигается двоякая польза: «Одна для души, ибо с самого раннего детства человек растет добронравным, что превращается в обязательную привычку, другая — для тела».

Ученый подчеркивал единство эстетического и физического воспитания ребенка, рекомендовал соблюдение режима дня, умеренное питание, нормальный сон, физические упражнения и т.д. Закаливание ребенка следует начинать с раннего возраста; в комнате, где спит ребенок, должна поддерживаться умеренная температура, необходимо соблюдать чистоту, проветривать помещение.

Развитие частых методик обнаружило, что в основе их осуществления лежат общие фундаментальные закономерности. Так, методика обучения гимнастике, легкоатлетическим и другим упражнениям имеет в своей основе общие закономерности формирования двигательных навыков, развития двигательных качеств и общие закономерности управления этими процессами. Таким образом, осуществилась интеграция научных знаний в единую теорию и методику физического воспитания, что можно обозначить как третий этап развития, который охватывает период от эпохи Возрождения до конца XIX века.

Теория и методика физического воспитания могла появиться только тогда, когда человечеством был накоплен достаточный опыт в этой области. Первоначальные сведения уже появились в Древней Греции и в других государствах, когда врачи, педагоги, философы делали обобщающие выводы о средствах и методах физического воспитания.

В XVI—XVII вв. стремление познать природу человека, его социальную роль в обществе, проблемы воспитания личности приводят к осознанию важности физического воспитания. Создаются различные системы взглядов (теории), касающиеся педагогических и социологических аспектов физического воспитания.

Теория Яна Амоса Коменского (1592—1670) базировалась на убеждении, что занятия физическими упражнениями должны проводиться на основе

трудовых умений ребенка и способствовать подготовке его к жизни, обеспечивая его физическое и нравственное воспитание.

Взгляды Джона Локка (1632—1704), изложенные в книге «Мысли о воспитании детей» (1693), сводились к воспитанию здорового джентльмена, способного достичь личного благополучия.

Система физического воспитания Жана Жака Руссо (1712—1778) отличалась уже дифференцированным воспитанием мальчиков и девочек. Он считал, что мальчиков с малых лет следует закалять, купать в холодной воде, приучать к физическим упражнениям для развития силы и воспитания воли. Физическое воспитание девочек должно ограничиться развитием легкости, изящества, грации движений.

Генрих Песталоцци (1746—1827) стремился посредством гармонического развития физических, умственных и нравственных способностей улучшить положение трудящихся, особенно крестьян.

**Четвертый этап** — создание теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в России охватывает период с конца XIX века до 1917 г.

Большой вклад в развитие теории физического воспитания (ТФВ) внесли ученые П.Ф. Лесгафт (1837-1909), Г. Демени (1850-1917) и др. В трудах П.Ф. Лесгафта теория физического воспитания базировалась на процессе обучения физическим упражнениям, что позволило разработать «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». Он стремился обосновать систему физического воспитания согласно физиологическим закономерностям и возрастным особенностям занимающихся, что послужило основанием для формирования педагогических принципов последовательности, постепенности, гармоничности физического развития. Г. Демени, разрабатывая систему обучения движениям, обращал внимание на последовательность перехода от простых упражнений к сложным, от более легких к более трудным, от известных к неизвестным. Им была предложена классификация физических упражнений по координационной структуре и т.п. Естественно, что эти теории, как в педагогическом, так и в социологическом аспекте отражали экономические, политические, культурные условия жизни общества и определенные философские и научные концепции.

**Пятый этап** интенсивного развития науки о физическом воспитании начался после 1917 г. в направлении биологического обоснования

двигательной активности, педагогических принципов их использования и социальной обусловленности физического воспитания как составной части воспитания строителей коммунизма.

Работы физиологов И.М. Сеченова (физиология нервной системы, дыхания, утомления, природа произвольных движений и психических явлений), И.П. Павлова (физиология высшей нервной деятельности, жизнедеятельности целостного организма во взаимосвязи с внешней средой), Н.Е. Введенского и А.А. Ухтомского (процессы возбуждения и торможения нервной и мышечной ткани), Н.А. Бернштейна (физиология построения движений), Г.В. Фольборта, Д.В. Дилла (развитие процессов утомления и восстановления) и других ученых легли в основу обоснования педагогических закономерностей физического воспитания, обоснования теории обучения двигательным действиям, развития двигательных качеств уже не только для гармоничного их развития, но и для спортивного совершенствования.

В 50—60-е годы XX века особенно интенсивно стали развиваться специализированные разделы биологических дисциплин, обосновывающие систему подготовки спортсменов (спортивная физиология, биомеханика, биохимия и др.). Возникла объективная необходимость интеграции знаний, относящихся к подготовке спортсменов, накопленных в различных областях науки. В результате дифференциации знаний в теории и методике физического воспитания выделилась наука о спорте. Катализатором ее ускоренного развития, особенно в последние десятилетия, оказался спорт высших достижений, стремительно прогрессирующий в русле олимпийского и профессионального международного спортивного движения. Он стал своего рода естественной лабораторией, сосредоточившей крупные исследовательские ресурсы для поиска новых путей выявления и максимального развития способностей человека. Теория спорта оформилась в настоящее время во многих странах мира как профилирующий предмет профессиональной подготовки специалистов по спорту.

Одновременно шло формирование и обобщающей дисциплины, осуществлялась попытка интеграции научных знаний в «Теорию физической культуры».

Первым учебным пособием по «Теории физической культуры» было руководство, изданное Г.А. Дюпероном в 1926 году. В трактовку физической культуры автор включает не только выполнение физических упражнений в специально отведенное время, но и все области жизни, которые могут

отразиться на состоянии тела и входят в круг физической культуры -сон, питание, одежда, способы работы, гигиена, закаливание, массаж и др.

Еще в 1925 г. теоретиками физической культуры во главу угла физически культурного индивида поставлено его физическое, психическое и социальное здоровье. Через 50 лет Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

Следующий этап интеграции знаний в общую теорию физической культуры относится к 1970-м годам XX века. Формирование обобщающей теории физической культуры происходит в условиях активной разработки теории культуры в целом. Существенное влияние на формирование теории физической культуры оказывает развитие социологии, антропологии, социальной психологии, общей теории воспитания и других наук. Ведущим теоретиком и интегратором научных знаний в области физической культуры является профессор Л.П. Матвеев.

По своему основному содержанию общая теория физической культуры относится к общественным гуманитарным наукам, поскольку ее интересует человек и социальные факторы его направленного развития и воспитания. Вместе с тем в ней широко представлено естественнонаучное содержание, так как она ориентирована на познание особенностей физической культуры как специфического фактора совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния и физического развития.

По определению Л.П.Матвеева, теория физической культуры (ее общие основы) есть интегративная система научных знаний о сущности физической культуры, взятой в целом, об общих закономерностях ее функционирования, направленного использования и дальнейшего развития, прежде всего в системе факторов воспитания, социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил человека».

Прогрессивные ученые в области медицины начинают обращать внимание на здоровье человека не со стороны наличия или отсутствия у него болезни, а меры здоровья, жизненных сил, позволяющих ему обеспечивать свою жизнедеятельность и противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды и возникновению заболеваний. Основным средством повышения адаптационных возможностей организма выступает двигательная активность человека, которая позволяет повысить энергопотенциал

биосистемы до уровня, выше которого у индивидов практически не регистрируются ни эндогенные факторы риска, ни хронические соматические заболевания.

Вопросами здорового образа жизни, здоровья и двигательной активности начинают заниматься медики, что обусловило появление новой науки — валеологии (valeo — здравствовать, быть здоровым).

По мере того как возрастали потребности в физическом воспитании определенных возрастных групп людей, поднималось его общественное значение, выделился ряд социально важных компонентов и форм использования физической культуры. Это повседневно бытовые формы самостоятельного приобщения людей к физической культуре, производственная физическая культура, рекреационная, реабилитационная и другие формы физической культуры, все больше заполняющие бюджет свободного времени, режим отдыха и культурной деятельности населения.

**Шестой этап** развития теории и методики физического воспитания (ТМФВ) можно отнести к 90-м годам XX века. Приоритеты личностных потребностей в области государственной политики дали новый виток в развитии физического воспитания.

В начале 1990-х годов на базе традиционных видов спорта начали интенсивно развиваться новые виды двигательной активности. Спрос населения на рекреационные развлечения и оздоровление с использованием двигательной активности развивает предложение. Открытие физкультурно-оздоровительных групп на коммерческой основе вызывает естественную конкуренцию и желание предложить что-то новое, отличное от того, что уже есть.

Таким образом, интенсивно развивается методика использования традиционных видов гимнастики, акробатики, плавания, тяжелой атлетики в рекреационно-оздоровительных целях, что приводит к привлечению из-за рубежа новых технологий в виде современных тренажерных устройств, новых видов двигательной активности — аэробики, шейпинга, степ-аэробики, слайд-аэробики и др. На основе интеграции различных видов упражнений возникают новые их виды: сочетание аэробики и плавания — аквааэробика, велосипеда и гимнастики — велокинетика, акробатики и упражнений со скакалкой — роуп-скиппинг и т.п.

Интенсивное развитие методики физического воспитания опережает теорию, которая должна подвести научную базу, выявить общие и

специфические закономерности влияния новых видов двигательной активности на организм человека, определить возможность их применения в различные возрастные периоды, способы дозирования нагрузок, нормы. Данное состояние науки теории и методики физического воспитания характеризуется интенсивным путем развития.

Теория и методика физического воспитания тесно связана с рядом научных дисциплин. Любая наука не может полноценно развиваться, ограничившись результатами только собственного предмета исследования. Теория и методика физического воспитания решает специальные педагогические проблемы, находящиеся на стыке нескольких научных дисциплин. Она тесно связана с общей педагогикой, общей и возрастной психологией. Философия дает для нее методологическую основу познания, опираясь на которую ученые получают возможность объективно оценивать действие социальных законов в области общей физической культуры, проникать в сущность проблемы, обобщать, анализировать и открывать новые закономерности ее функционирования и перспективы развития в обществе.

Связь с биологическими науками продиктована необходимостью изучения реакций организма занимающихся на воздействие средств физического воспитания, что определяет развитие адаптации. Только учитывая анатомические, физиологические и биохимические закономерности, протекающие в организме человека, можно эффективно управлять процессом физического воспитания.

Особенно тесные контакты теории и методики физического воспитания со всеми спортивно-педагогическими дисциплинами. Частные дисциплины опираются на общие положения, разрабатываемые теорией и методикой физического воспитания, а получаемые ими конкретные данные являются материалом для новых обобщений.

Таким образом теория физической культуры занимается выявлением того существенного общего, что характеризует физическую культуру в целом, стремится осмыслить ее общие черты, закономерности и свойства. Именно знание общих закономерностей, принципов и т.д. имеет значение для практики физической культуры при построении методик (подходов). В связи с этим ТиМФК имеет познавательное, методологическое и практическое значение.

## 1.5. ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Каждая вновь возникающая наука начинает своё развитие с накопления фактического материала, описания и классификации явлений. На более высоком уровне знаний, когда накоплен достаточный материал, наука получает возможность открывать законы и формулировать обобщающие теории.

Ярким примером подобного пути, пройденного наукой в процессе её развития, является теория и методика физической культуры.

**На первом этапе** люди в результате повседневной деятельности получали эмпирические знания о влиянии двигательных действий на организм. Накопление эмпирических знаний привело к осознанию «эффекта упражняемости» и к познанию способов передачи опыта. Это явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений и вместе с тем всей системы физической культуры.

6-Таблица

### Этапы развития теории и методики физической культуры

#### 1 этап.

#### Эмпирических знаний

- Аристотель (384-322 гг. до н.э.) интересовался механикой движений.
- Клавдий Гален (130-210гг.) ввел понятие о мышечном тонусе и антагонистических мышцах.
- Ибн-Сина (980-1037 гг.) дал классификацию упражнений, использовал их с лечебной целью.

Накопление эмпирических знаний привело к осознанию эффекта упражняемости и создало предпосылки для возникновения физического воспитания

**Второй этап** характеризуется созданием первых методик по физическому воспитанию и охватывает периоды древних рабовладельческих государств и Средние века. Создание методик происходило на основании опыта, накопленного педагогами, врачами, философами, с учётом «эффекта упражняемости», но без учёта физиологического воздействия физических упражнений на организм человека.

Примером могут служить системы воспитания молодёжи в древнегреческих городах Спарте и Афинах, древней Персии, Египте. Первоначально развивались частные методики – оптимальные способы обучения конкретным действиям: владению орудиями труда, охоты, войны, а также выполнению отдельных упражнений – плаванию, фехтованию, метанию копья, борьбе и т.п. Появились первые пособия по гимнастике, верховой езде, фехтованию и др.

По мере накопления опыта и осознания значения воспитания для духовного и физического формирования человека возникла наука педагогика, которая на первых порах своего развития занималась вопросами морального и физического (телесного) воспитания. Развитие знаний и выявление специфики процесса физического воспитания определило существенное отличие его целей, принципов, средств, методов от морального воспитания, что способствовало его выделению в самостоятельную область знаний – науку о собственно физическом (телесном) воспитании.

**Начало третьего этапа** обусловило развитие частных методик обучения тому или иному двигательному умению, в процессе которого обнаружилось, что в основе их осуществления лежат общие фундаментальные закономерности. Так, методика обучения гимнастическим, лёгкоатлетическим и другим упражнениям имеет в своей основе общие закономерности формирования двигательных навыков, развития физических качеств и общие закономерности управления этими процессами. Таким образом, осуществилась интеграция научных знаний в единую теорию и методику физического воспитания.

**Четвёртый этап** – создание теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины охватывает период с конца XIX столетия по 1917 г.

Большой вклад в развитие ТФВ внесли учёные Пётр Францевич Лесгафт (1837-1909), Жорж Демени (1850-1917) и др.

П.Ф. Лесгафт стремился обосновать систему физического воспитания согласно физиологическим закономерностям и возрастным особенностям занимающихся, что послужило основанием для формирования педагогических принципов последовательности, постепенности, гармоничности физического развития. Главной задачей П.Ф. Лесгафт считал воспитание физически, нравственно, духовно, интеллектуально гармонично развитого человека.

Жорж Демени, разрабатывая систему обучения движениям, обращал внимание на последовательность перехода от простых упражнений к более сложным, от лёгких к более трудным, от известных к неизвестным.

**Пятый этап** интенсивного развития науки о физическом воспитании и одновременное формирование обобщающей дисциплины – теории и методики физической культуры – начался в России после 1917-го года. Этот этап характеризуется изучением биологических обоснований двигательной активности и педагогических принципов их использования.

Формировавшаяся в эти годы теория физической культуры поставила своей задачей интеграцию научных знаний в единую дисциплину. В 1925 г. теоретики физической культуры выделили три определяющих признака физически культурного человека: его физическое, психическое, социальное здоровье. Интересно отметить, что через 50 лет (в 1975 году) Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

В 70-е гг. XX века существенное влияние на формирование общей теории физической культуры оказало развитие социологии, антропологии, социальной психологии, общей теории воспитания и других наук. Ведущим теоретиком и интегратором научных знаний в области физической культуры стал профессор Лев Павлович Матвеев.

В это же время прогрессивные учёные в области медицины начинают обращать внимание на здоровье человека не с точки зрения наличия или отсутствия у него болезни, а с позиций меры здоровья, жизненных сил, позволяющих ему обеспечивать свою жизнедеятельность и противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды и возникновению заболеваний. Вопросами здорового образа жизни, здоровья и роли двигательной активности в жизни человека начинают заниматься медики, что

обусловило появление новой науки – валеологии (valeo от лат. – здравствовать, быть здоровым).

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

7- Таблица



По мере того, как возрастали потребности в приобщении к ценностям физической культуры различных возрастных групп людей, выделился ряд социально важных компонентов и форм использования физической культуры: бытовые формы самостоятельных занятий физической культурой,

производственная физическая культура, рекреационная, реабилитационная, адаптивная и др.

Смещение приоритетов государственной политики в сторону личностных потребностей в 90-е гг. XX столетия обусловило начало шестого этапа развития физической культуры.

В начале 1990-х гг. на базе традиционных видов спорта начали интенсивно развиваться новые виды двигательной активности. Спрос населения на рекреационные развлечения и оздоровление с использованием двигательной активности развивает предложение. Открытие физкультурно-оздоровительных групп на коммерческой основе вызывает естественную конкуренцию и желание предложить что-то новое, отличное от того, что уже есть. Занятия физическими упражнениями в определённых слоях общества переходят из разряда скучных и обязательных в разряд модных, элитарных.

Таким образом, интенсивно развивается методика использования традиционных видов гимнастики, акробатики, плавания, тяжёлой атлетики в рекреационно-оздоровительных целях, что приводит к привлечению из-за рубежа новых технологий в виде современных тренажёрных устройств, новых видов двигательной активности – аэробики, шейпинга, степ-аэробики, слайд-аэробики и др. На основе интеграции различных видов упражнений возникают новые их виды: сочетание аэробики и плавания – аквааэробика, велосипеда и гимнастики – велокинетика, акробатики и упражнений со скакалкой – роуп-скиппинг и т.п.

Сегодня теория и методика физической культуры – вполне сформировавшаяся самостоятельная научная дисциплина. По своему содержанию она относится к общественным гуманитарным наукам, поскольку её интересует человек и социальные факторы его направленного развития и воспитания. Вместе с тем теория и методика физической культуры решает проблемы, находящиеся на стыке нескольких научных дисциплин. Она тесно связана с общей педагогикой, общей и возрастной психологией. Философия даёт ей методологическую основу познания, опираясь на которую учёные получают возможность объективно оценивать действие социальных законов в области физической культуры и спорта, проникать в сущность проблемы, обобщать, анализировать и открывать новые закономерности. Связь с биологическими науками продиктована необходимостью изучения реакций организма занимающихся на воздействие средств физической культуры. Только учитывая анатомические, физиологические и биохимические закономерности,

протекающие в организме человека, можно говорить о положительном эффекте занятий физической культурой.

### Контрольные вопросы:

1. Охарактеризуйте содержание теории и методики физического воспитания.
2. Что вы знаете о педагогических воззрениях П.Ф. Лесгафта.
3. Ваше мнение о системе физического воспитания.
4. Что вы знаете о развитии физического воспитания в Узбекистане?
5. Охарактеризуйте национальную систему физического воспитания.
6. Что вы подразумеваете под физической подготовкой?
7. Как вы понимаете вопросы духовно богатого, физически здорового, совершенного человека.

## II-МОДУЛЬ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие средства:

1. физические упражнения;
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы.

8-Таблица



Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами — оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Все средства физического воспитания можно отобразить в виде схемы.

## 2.1. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Физические упражнения** — это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

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

Слово упражнение обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

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

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений — это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

**Оздоровительное значение.** Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях массу мышечных групп увеличивают, в других случаях уменьшают.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании выносливости не только воспитывается способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

**Образовательная роль.** Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

**Влияние на личность.** Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх.

Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как, правило, с комплексом воздействий на человека. Профессионально весьма важно для учителя физической культуры (тренера по спорту) умение всесторонне оценить содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте, реально определить возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

Особенности содержания того или иного физического упражнения определяются его формой. Форма физического упражнения — это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура физического упражнения обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения. Внешняя структура физического упражнения — это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить в первую очередь соответствующее изменение ее содержательной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны форма также влияет на содержание. Несовершенная форма не позволяет в полной мере раскрыться содержанию упражнения.

**Техника физических упражнений.** Целевой результат движения зависит не только от содержания, но и одновременно от техники физических упражнений. Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

В физическом упражнении выделяют три фазы: подготовительную, основную (ведущую) и заключительную (завершающую).

Подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, замах при метании диска и т.п.).

Основная фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (например, стартовый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска и т.п.).

Заключительная фаза завершает действие (например, пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метаниях и т.п.).

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

**Физические упражнения** - это двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений (циклических, ациклических, динамических, статических, аэробных, анаэробных и др.) велико. Они различны по форме, содержанию, направленности.

## **2.2 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ**

Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

**В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:**

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации

биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления.

Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

### 2.3 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

**Пространственные характеристики.** К ним относятся положение тела и его частей (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория.

От исходного положения во многом зависит эффективность последующих действий. Так, например, сгибание ног и мах рук перед отталкиванием в прыжках с места во многом определяют эффективность последующих действий (отталкивание и полет) и конечный результат.

Не менее важную роль играет и определенная поза в процессе выполнения упражнения. От того, насколько она будет рациональна, зависит и конечный результат. Например, при неправильной посадке конькобежца затрудняется

техника бега; неправильная поза при прыжках с трамплина не позволяет в полной мере использовать воздушную подушку и осуществлять планирующий полет.

Направление движения влияет на точность двигательного действия и его конечный результат. Например, отклонение руки от правильного положения при метании копья или диска существенно отражается на направлении полета снаряда. Поэтому, осуществляя двигательное действие, каждый раз выбирают такое направление, которое бы в наибольшей мере отвечало рациональной технике. Рациональная техника во многом зависит от амплитуды в подготовительных или основных фазах движения.

**Во многих случаях она определяет:**

1. длительность приложения сил и, следовательно, величину ускорения (что очень важно, например, для результата в метаниях);
2. полноту растяжения и сокращения мышц;
3. эстетику и красоту выполняемых движений, характерных для спортивной и художественной гимнастики, фигурного катания на коньках и др.
4. Амплитуда движений зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц.

Существенное значение для эффективности физических упражнений имеет траектория движения. По форме она может быть криволинейной и прямолинейной. Во многих случаях оправданной является закругленная форма траектории. Это связано с нецелесообразными затратами мышечных усилий. В других случаях предпочтительной является прямолинейная форма траектории (удар в боксе, укол в фехтовании и т.п.).

**Временные характеристики.** К ним относятся длительность движений и темп. Длительность упражнения в целом (бега, плавания и т.п.) определяет величину его воздействия (нагрузку). Длительность отдельных движений влияет на выполнение всего двигательного действия.

Темп движения определяется количеством движений в единицу времени. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях (ходьба, бег, плавание и т.п.). Величина нагрузки в упражнении также находится в прямой зависимости от темпа.

Пространственно-временные характеристики — это скорость и ускорение. Они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве. От

скорости движений зависят их частота (темп), величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и др.).

**Динамические характеристики.** Они отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются: силы активного сокращения — тяги мышц, силы упругого, эластичного сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы. Однако внутренние силы не могут перемещать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами. К внешним силам относятся силы реакции опоры, гравитационные силы (сила тяжести), трения и сопротивления внешней среды (вода, воздух, снег и др.), инерционные силы перемещаемых предметов и т.д.

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия. Ритм объединяет все элементы техники в единое целое, является важнейшим интегральным признаком техники двигательного действия.

**Критерии оценки эффективности техники.** Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия и объективно необходимого.

**В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники:**

1. результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат);
2. параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники;
3. разница между реальным результатом и возможным.

Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений. Эффект от выполнения любого физического упражнения может наблюдаться непосредственно в процессе его выполнения и по истечении определенного промежутка времени. В первом случае говорят о ближайшем эффекте упражнения, который характеризуется, кроме прочего, утомлением,

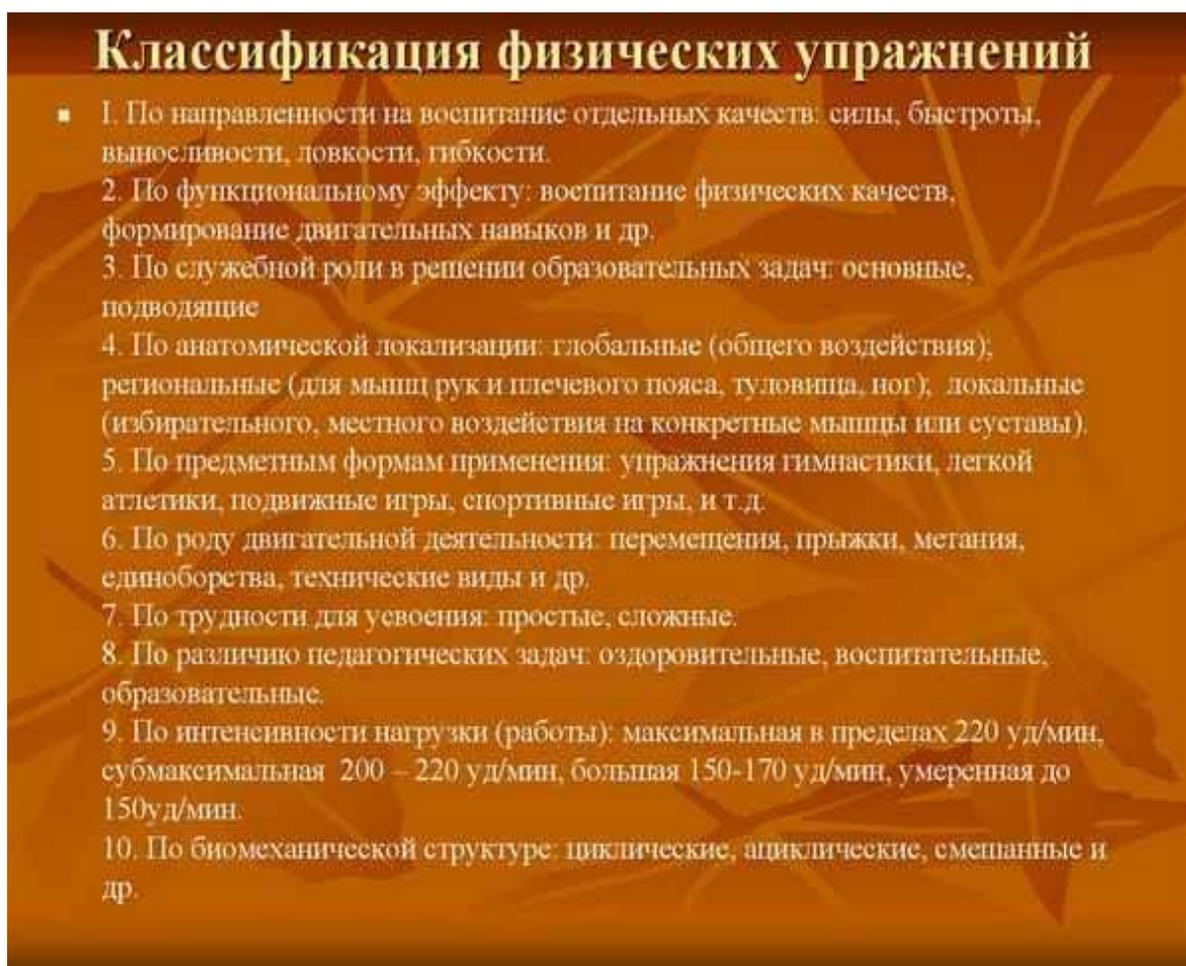
наступившим в результате длительного или неоднократного выполнения упражнения в процессе занятия. Во втором случае имеет место следовой эффект упражнения.

При этом в зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия, выделяют следующие фазы изменения эффекта упражнений: фазу относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуционную фазы.

В фазе относительной нормализации следовой эффект упражнения характеризуется развертыванием восстановительных процессов, приводящих к восстановлению оперативной работоспособности до исходного уровня.

В суперкомпенсаторной фазе следовой эффект упражнения выражается не только в возмещении рабочих трат, но и в компенсации их «с избытком», превышении уровня оперативной работоспособности над исходным уровнем.

## 9-Таблица



В редуционной фазе следовой эффект упражнения теряется, если время между занятиями слишком продолжительно. Чтобы этого не произошло,

необходимо проводить последующие занятия или в фазе относительной нормализации, или в суперкомпенсаторной фазе. В таких случаях эффект предыдущих занятий будет «наслаиваться» на эффект последующих. В результате возникает качественно новый эффект системного использования упражнений — кумулятивно-хронический эффект. Он является, таким образом, общим результатом интеграции (соединения) эффектов регулярно воспроизводимого упражнения (или системы различных упражнений).

В физическом воспитании главный смысл обеспечения долговременного кумулятивного эффекта упражнений заключается в развитии тренированности, сохранении и дальнейшем улучшении физической подготовленности. Но кумуляция эффекта упражнения может привести и к отрицательным последствиям, если нарушаются закономерности физического воспитания, в частности, хронически допускаются чрезмерные нагрузки. Следствием этого могут быть перенапряжение, перетренированность ит.д.

**Классификация физических упражнений.** Классифицировать физические упражнения — значит логически представлять их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам.

**В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений:**

1. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм.

Каждая из этих групп физических упражнений имеет свои существенные признаки, но главным образом они различаются педагогическими возможностями, специфическим назначением в системе физического воспитания, а также свойственной им методикой проведения занятий.

**В нашей системе физического воспитания гимнастика, игра, спорт и туризм дают возможность:**

1. во-первых, обеспечить всестороннее физическое воспитание человека;

2. во-вторых, удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физического воспитания;

3. в-третьих, охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни — от элементарных детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры в пожилом возрасте.

2.Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку. По этому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка и т.п.).

Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.

**Здесь упражнения классифицируются по следующим группам:**

1. скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.);

2. упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т.п.);

3. упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т.п.);

4. упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

5. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения. По этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

6. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности. По этому признаку различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

7. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации. Все упражнения объединяют в три группы: соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

В любой классификации упражнений предполагается, что каждое из них обладает относительно постоянными признаками, в том числе по эффекту воздействия на выполняющего упражнение.

## **2.4 МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

### **К специфическим методам физического воспитания относятся:**

1. методы строго регламентированного упражнения;
2. игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
3. соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.



**Общепедагогические методы включают в себя:**

1. словесные методы;
2. методы наглядного воздействия.

**Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.**

## **2.5 МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ**

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:**

1. осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

2. строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
3. точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
4. избирательно воспитывать физические качества;
5. использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
6. эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

**В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:**

1. методы обучения двигательным действиям;
2. методы воспитания физических качеств.

**Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:**

1. целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
2. расчлененно-конструктивный;
3. сопряженного воздействия.

**Метод целостно-конструктивного упражнения.** Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

**Расчлененно-конструктивный метод.** Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

**При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила (В. В.Белинович, 1958).**

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

**Метод сопряженного воздействия.** Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копьё или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

**Методы воспитания физических качеств.** Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в

организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной).

**Наиболее типичными его разновидностями являются:**

1. равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений);
2. стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

**Методы переменного упражнения.** Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

**Метод переменного-непрерывного упражнения.** Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.

**Различают следующие разновидности этого метода:**

1. переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);
2. переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

**Метод переменного-интервального упражнения.** Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

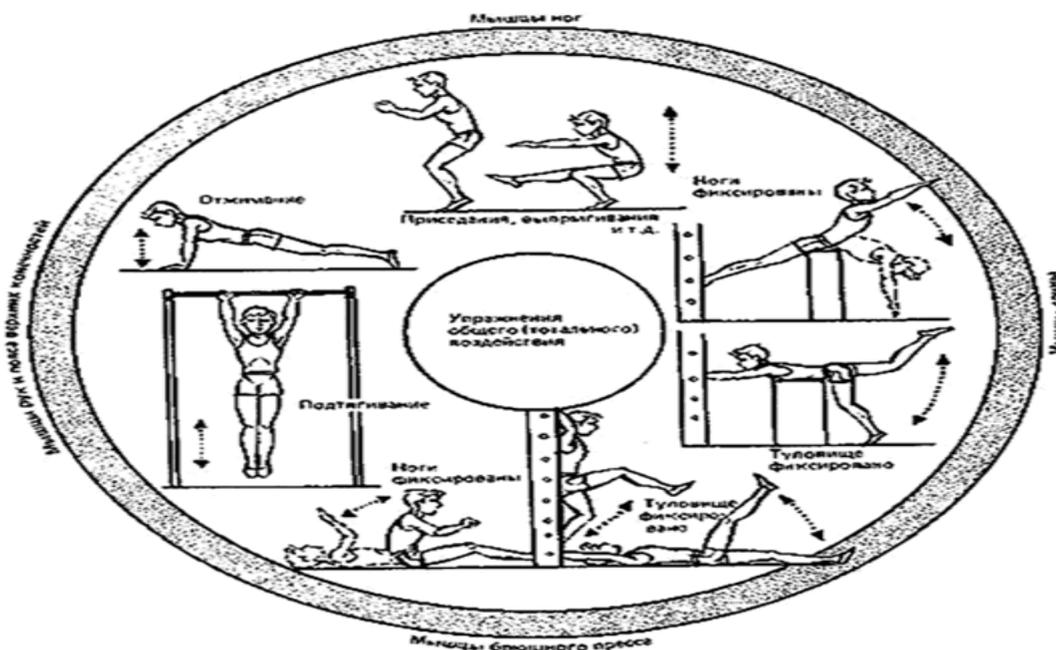
**Типичными разновидностями этого метода являются:**

1. прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70—80—90—95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами);
2. варьирующее упражнение с переменными интервалами от дыхания (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется — 60—70—80—70—80—90—50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);
3. нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке — 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

**Круговой метод** - представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.



## ИГРОВОЙ МЕТОД

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

**Основными методическими особенностями игрового метода являются:**

1. игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2. наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3. широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4. соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5. присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

### **Соревновательный метод**

**Соревновательный метод** — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

**В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:**

1. в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

2. как элемент организации урока, любого физкультурно- спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

**Соревновательный метод позволяет:**

1. стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

2. выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

3. обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
4. содействовать воспитанию волевых качеств.

### **Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании**

В физическом воспитании широко применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

### **Словесные методы**

В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

**В физическом воспитании применяются следующие словесные методы.**

**1. Дидактический рассказ.** Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. В начальной школе, особенно в I—II классах, занятия физическими упражнениями проходят интересно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов»: отдельные действия-эпизоды последовательно развертываются по рассказу преподавателя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция.

**2. Описание.** Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

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

В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т.д.). Применение терминов делает объяснение более кратким.

Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

**12-Таблица**



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

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

**6. Лекция** представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

**7. Инструктирование** — точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

**8. Комментарии и замечания.** Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

**9. Распоряжения, команды, указания** — основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык — это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.). Указания чаще всего применяют в начальной школе.

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

### **Методы обеспечения наглядности**

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий.

#### **К ним относятся:**

1. метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
2. методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);
3. методы направленного прочувствования двигательного действия;
4. методы срочной информации.

#### **Рассмотрим основные особенности этих методов:**

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

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

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

Зарисовки, выполняемые занимающимися в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательного действия.

Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют преподавателю продемонстрировать занимающимся особенности техники двигательного действия (например, техники бега на различные дистанции, техники перехода через планку в прыжках в высоту с разбега, техники приземления в прыжках в длину с разбега и т.п.).

Методы направленного прочувствованные двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. **К ним относятся:**

1. направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки занимающихся при обучении финальному усилию в метании малого мяча на дальность);
2. выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях);
3. использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

**Методы срочной информации.** Предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето и звуколидеры, электромишени и др.) срочной и прелиминарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для

сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.). Так, например, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства (велозергометры, беговые дорожки, гребной тренажер), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки. Компьютер показывает значения пульса, скорости, времени, длину дистанции, расход калорий и др. Профиль нагрузки графически отображается на дисплее.

В заключение следует отметить, что, готовясь к занятию и выбирая оптимальные для того или иного этапа методы, преподаватель должен предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функцию.

### **Контрольные вопросы:**

1. Что вы подразумеваете под техникой упражнений?
2. Что вы понимаете под классификацией физических упражнений?
3. Какие физические упражнения можно использовать в гимнастике.
4. Средства физического воспитания.
5. Классификаций физических упражнений
6. Методы физического воспитания

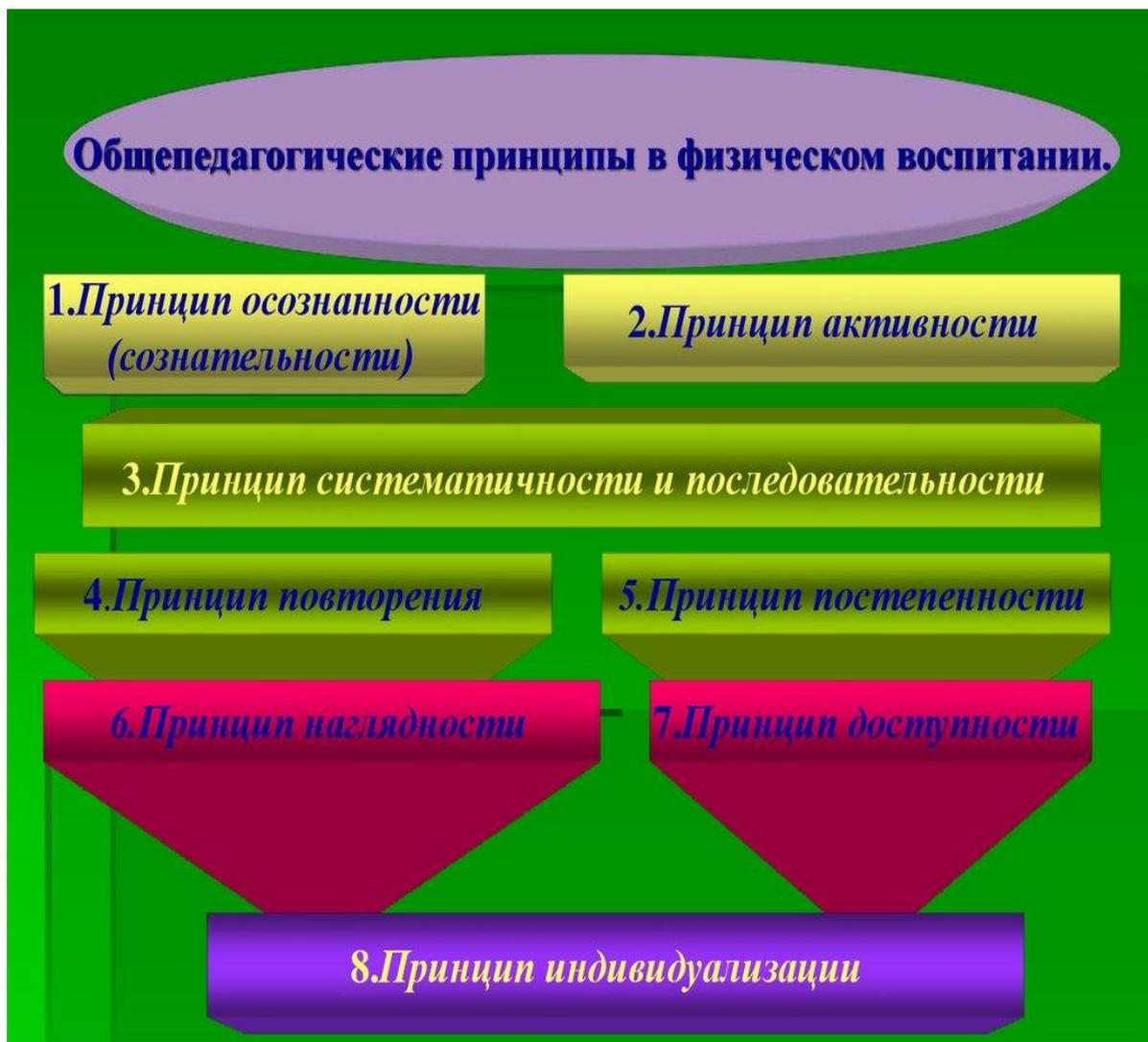
## **III-МОДУЛЬ ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **3.1 ИЕРАРХИЯ ПРИНЦИПОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Общее определение принципа трактуется в русском словаре как «основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки и т.п.». В системе образования и воспитания под принципом, следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка». Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют четко идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации.

К числу принципов, отражающих идейные основы системы воспитания и образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания с практической жизнью общества.

В системе физического воспитания эти принципы преломляются в основных руководящих положениях, в соответствии с которыми осуществляется вся практика физического воспитания. Социальные принципы гарантируют единство всех сторон воспитания в процессе физического воспитания (умственного, эстетического, трудового, физического); обеспечивают наибольший оздоровительный эффект, укрепление здоровья и поддержание хорошей общей работоспособности; отражают основную функцию физического воспитания в деле всесторонней физической подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, в том числе военной. Краеугольные положения, изложенные выше, отражены в общих принципах системы физического воспитания (принцип всестороннего развития личности, принцип оздоровительной направленности, принцип прикладное).



В системе образования и воспитания имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде обще методических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения» (Л.П.Матвеев, 1991).

Таким образом, в системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

## 3.2 ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

**Общесметодические принципы** — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. Систематическое воздействие физическими упражнениями на организм и психику человека может быть успешным в том случае, когда методика применения физических упражнений согласуется с закономерностями этих воздействий. Они отражают основные и общие положения, а также рекомендации, сделанные из сопоставления данных ряда наук, изучающих разные стороны процесса физического воспитания. Рассматривая общесметодические принципы, мы раскрываем основные закономерности физического воспитания и выясняем методические положения, вытекающие из них.

## 3.3 ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ

Назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физического воспитания.

**Сознательность** - это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности являются предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач. Сознательность придает обучению воспитывающий характер и в значительной мере способствует формированию высоких морально-психологических и профессиональных качеств личности.

В процессе физического воспитания прежде всего должно быть обеспечено сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями в целом. Тогда у занимающихся будут созданы достаточно сильные и устойчивые стимулы, побуждающие их годами уделять время для занятий и мобилизовать для них свою энергию. От преподавателя физического воспитания и тренера по виду спорта во многом зависит создание веских мотивов и высоких целей, стимулирующих устойчивый и здоровый интерес

его воспитанников к избранному ими направлению или виду физического воспитания в целом.

Для успеха физического воспитания важна также сознательная деятельность занимающихся в процессе решения каждой задачи, поставленной преподавателем. При постановке каждого конкретного требования надо по возможности доводить до сознания занимающихся его значение. Одна из существенных сторон педагогического мастерства преподавателя физического воспитания заключается в умении возбуждать живой, здоровый интерес к выполнению каждого задания. Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от того, насколько занимающиеся приучены анализировать свои действия и творчески искать путь их улучшения. Это достигается применением таких методов, как словесный разбор, анализ и самоанализ выполняемых действий. Очень существенна роль сознания занимающихся при овладении ими техникой изучаемых движений. Побуждая к мышлению в процессе овладения и управления движениями, преподаватель тем самым создает реальные предпосылки для улучшения двигательных функций. Это доказано многочисленными исследованиями реакций организма на воображаемую работу, когда предварительное продумывание задания существенно повышало эффективность обучения. В психологии это получило наименование идеомоторная тренировка.

**Активность** - это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Согласно теории деятельности (С.Л.Рубинштейн, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев) активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

**Из данного принципа вытекают следующие требования.**

1. Постановка цели и задач занятия и осознание их занимающимися.
2. Сознательное изучение и освоение двигательных действий в педагогическом процессе.
3. Осознание способов и возможностей применения приобретенных знаний, умений, навыков в практике жизни. Воспитание инициативы,

самостоятельности и творческого активного отношения к процессу физического совершенствования.

4. Повышению сознательности и активности способствует применение преподавателем специальных методических приемов: контроль и оценка действий занимающихся, направлений их внимания на анализ выполнения движений, обучения их самоконтролю за своими действиями посредством мышечных ощущений, иллюстрация заданий с помощью наглядных пособий, использование зрительных и слуховых ориентиров в обучении упражнениям, мысленного воспроизведения разучиваемых движений (идеомоторная тренировка), беседа по разбору техники.

### **3.4 ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ**

Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная.

Зрительная наглядность (демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов и др.) содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Роль зрительной наглядности исключительно важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями. Зрительная наглядность ценна и при совершенствовании спортивно-технического мастерства для тончайшей дифференцировки движений.

Звуковая наглядность (в виде различных звуковых сигналов) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных актов. Она существенно дополняет зрительную наглядность, разделяя с ней ведущую роль на заключительных этапах обучения движениям.

Следует отметить, что восприятие через зрительную систему идет на трех уровнях: ощущение, восприятие и представление, а через слуховую систему — только на уровне представления (Б.Г.Ананьев, 1957). Человек запоминает 15% информации, получаемой им в речевой форме, и 25% — в зрительной. Если же оба эти способа передачи информации используются одновременно,

он может воспринять до 65% содержания этой информации (Н.В.Краснов, 1977).

Двигательная наглядность является наиболее специфичной для физического воспитания. Ее значение исключительно велико, особенно при освоении сложнейших движений, когда ведущим методом являются направляющая помощь и «проведение по движению».

Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она наряду с уточнением движений в пространстве и во времени обеспечивает возможность ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных.

### **3.5 ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ**

Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

При реализации принципа должна быть учтена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной тренировочной нагрузки и определена мера доступности заданий.

Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития занимающихся, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении.

**Назначение принципа доступности и индивидуализации заключается в следующем:**

- 1) обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности;
- 2) исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

**Критериями для определения доступных нагрузок и заданий являются:**

- 1) **объективные показатели:**

➤ показатели здоровья (артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограммы и др.);

➤ показатели тренированности (динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, МПК максимальное потребление кислорода, ЖЕЛ — жизненная емкость легких и др.);

**2) субъективные показатели** (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и др.).

Доступность задач, средств и методов физического воспитания определяется многими факторами, которые условно можно соединить в группы. К первой группе относятся факторы, характеризующие общие особенности данного контингента занимающихся (группы, команды). Ко второй — индивидуальные особенности каждого занимающегося. Третья группа факторов возникает в связи с динамикой общих и индивидуальных изменений в процессе физического воспитания. К четвертой группе следует отнести особенности самих задач, средств и методов физического воспитания.

Общие и индивидуальные особенности занимающихся постоянно изменяются. Изменяется физиологическое и психическое состояние на протяжении одного занятия, и, следовательно, степень доступности того или иного задания и требования. По ходу многолетнего процесса физического воспитания изменяются особенности и возможности занимающихся. В связи с этим постоянно должна пересматриваться доступность средств и методов обучения и воспитания. Должны приниматься во внимание также особенности самих задач, средств и методов физического воспитания. Оценка их доступности складывается из двух моментов. Во-первых, из оценки их как таковых безотносительно к контингенту занимающихся. Во-вторых, из сопоставления этой оценки с факторами, связанными общими и индивидуальными особенностями занимающихся в их динамике.

Таким образом, задача реализации принципа доступности и индивидуализации ставит преподавателя физического воспитания перед чрезвычайно сложной меняющейся картиной множества различных факторов, которые нужно постоянно учитывать. При этом необходимо предвидеть дальнейшие изменения всех факторов для перспективного программирования воздействий.

### 3.6 ПРИНЦИП НЕПРЕРЫВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сущность принципа непрерывности в физическом воспитании раскрывается в следующих основных положениях.

1. Первое положение принципа непрерывности предполагает, что процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач физического воспитания.

Закономерности воспитания силы, быстроты, выносливости и других физических качеств также требуют строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении повышенных требований к его функциям. Для этого используются физические нагрузки более высокие, чем те, к которым организм привык.

При построении учебного процесса определение последовательности обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств должно основываться на знаниях и учете положительного и отрицательного «переноса» навыков и физических качеств.

В возрастном и многолетнем плане последовательность в построении процесса физического воспитания заключается в тенденции: от общего широкого фундамента физической подготовки к более глубокой и узкой (специализированной) подготовке. Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе занятий (урок) определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений (например, целесообразно скоростные упражнения помещать в начале занятия, а на выносливость — в конце).

2. Второе положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция<sup>4</sup> этих эффектов. Степень кумуляции эффекта занятий будет зависеть от продолжительности интервалов времени, разделяющих каждое отдельное занятие. Следовательно, перерыв между занятиями должен быть оптимальным. В практике хорошо известны малая эффективность обучения движениям и воспитание физических качеств при длительных интервалах между занятиями. Сформированные двигательно-координационные связи очень нестойки и быстро угасают при их неподкреплении.

### **3.7 ПРИНЦИП СИСТЕМНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ НАГРУЗОК И ОТДЫХА**

Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий.<sup>5</sup> Опираясь на различные варианты отдыха между занятиями (ординарный,<sup>6</sup> жесткий<sup>7</sup> и суперкомпенсаторный<sup>8</sup>), а также величиной и направленностью нагрузок можно добиться максимального эффекта при достаточно частом проведении занятий с относительно большой напряженностью. Мало того, учитывая гетерохронность (разновременность) восстановления различных сторон оперативной работоспособности, можно так построить систему занятий недельного цикла или одного дня, чтобы не было никаких отрицательных последствий и достигался положительный эффект.

---

<sup>4</sup> Кумуляция (от позднелат. *sumulatio* — скопление) — накопление, суммирование эффектов от тренировочных занятий.

<sup>5</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 480 с

<sup>6</sup> Ординарный (полный) отдых обеспечивает восстановление работоспособности занимающихся к началу следующего занятия.

<sup>7</sup> Жесткий (неполный) отдых — предусматривает выполнение очередной нагрузки на фоне более или менее значительного недовосстановления работоспособности занимающихся.

<sup>8</sup> Суперкомпенсаторный отдых — обеспечивает повышенную работоспособность (суперкомпенсацию), наступающую при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов, что позволяет на очередном занятии выполнить более значительную, чем на предыдущем, нагрузку.

Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадаптация — возможность организма вернуться к прежнему уровню. При более коротких интервалах отдыха работоспособность организма не успевает восстановиться. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма в результате истощения ресурсов. Вначале это будет происходить в физиологических пределах, а затем может привести к перетренированности и более глубоким патологическим явлениям. Наилучшим оптимальным интервалом отдыха будет такой промежуток времени между нагрузками, который потребуется для появления фазы сверхвосстановления (суперкомпенсации). При воспитании физических качеств не во всех случаях целесообразно пользоваться только оптимальными интервалами отдыха. В зависимости от ряда обстоятельств в определенные моменты бывают полезными и ординарные и укороченные «жесткие» интервалы.

Таким образом, специфическим для реализации принципа системного чередования нагрузки и отдыха в физическом воспитании является построение четкой системы и последовательности воздействий с учетом «следовых» явлений. Этим определяются такие методические пути реализации принципа, **как:**

- рациональная повторность заданий;
- рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- повторность и вариативность заданий и нагрузок.

### **3.8 ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОГО НАРАЩИВАНИЯ РАЗВИВАЮЩЕ-ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ**

Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет по-вышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функциональной деятельности организма человека. В основе механизма развития силы, выносливости и других физических качеств, как известно, лежат приспособительные (адаптационные) функциональные перестройки в

организме в ответ на физические нагрузки, превышающие по своей величине (интенсивности или длительности) те, к которым организм приспособился.

Важно выбрать оптимальную нагрузку, понимая под этим ту минимальную величину интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме. Более интенсивное воздействие ведет либо к перенапряжению, либо при чрезмерных требованиях к превышению физиологических возможностей, к срыву нормальной деятельности организма.

Показано, например, что у начинающих спортсменов прирост силы происходит в одинаковой степени и при умеренно больших и при околопредельных отягощениях. В этом случае не имеет смысла применять околопредельные и предельные нагрузки во избежание перенапряжения тех систем организма, которые к ним не подготовлены (сердечно-сосудистая система, опорно-связочный аппарат и др.). Следует заметить, что повышенная нагрузка оказывает неодинаковое воздействие на различные системы органов. Одни из них справляются с новыми, повышенными требованиями сравнительно легко и быстро, другие — наоборот. При этом функциональные перестройки протекают быстрее, морфологические — медленнее. Динамика повышения физических нагрузок должна согласовываться со степенью и с характером указанной гетерохронности приспособительных перестроек отдельных систем организма.

Для совершенствования двигательных действий в процессе обучения характерно не только систематическое совершенствование деталей технического приема, но и постепенное изменение техники движений в связи с ростом физических возможностей занимающихся (силы, быстроты, гибкости и т.д.).

В основе совершенствования двигательных навыков лежит процесс образования различных функциональных систем, соответствующих каждому раз требованиям меняющихся условий осуществления навыков. Следовательно, основным условием для образования этих систем должно быть систематическое изменение и усложнение требований и заданий по повышению изученных двигательных действий.

Успешное и длительное совершенствование двигательных навыков указанным путем невозможно без обеспечения известной меры прочности их основы и поэтапного закрепления достигнутых сдвигов. Здесь мы сталкиваемся с диалектическим единством таких противоречивых тенденций, как изменчивость в целях совершенствования, сохранность и стабильность

достигнутого для обеспечения надежности двигательного навыка в его использовании. В умении правильно разрешить это противоречие и заключается мастерство преподавателя.

Таким образом, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

### 3.9 ПРИНЦИП АДАптиРОВАННОГО СБАЛАНСИРОВАНИЯ ДИНАМИКИ НАГРУЗОК

Из этого принципа вытекают три основных положения, в соответствии с которыми определены типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания.

1. Суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье. Данное положение предусматривает систематический контроль за кумулятивным эффектом нагрузок.

2. По мере адаптации к применяемой нагрузке, т.е. перехода приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки. Чем выше достигнутый уровень подготовленности, тем значительнее увеличение параметров нагрузки.

#### Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

14-Таблица



3. Использование суммарных нагрузок в физическом воспитании предполагает на отдельных этапах в системе занятий ее или временное снижение, или стабилизацию, или временное увеличение.

Вышесказанное дает основание для использования в физическом воспитании двух форм динамики суммарной нагрузки: ступенчато восходящую и волнообразно восходящую. В принципе возможно использование и линейно восходящей формы. Однако ее можно использовать на очень коротких по временным показателям этапах.

### Принцип системного чередования нагрузок и отдыха

15-Таблица



### 3.10 ПРИНЦИП ЦИКЛИЧЕСКОГО ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

**Процесс физического воспитания** — это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы. В соответствии с этим различают три вида циклов: микроциклы (недельные), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха; мезоциклы (месячные), включающие в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств; макроциклы (годовые), в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий.

Данный принцип нацеливает специалистов по физическому воспитанию и спорту осуществлять построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов, а также с учетом прогрессирования кумуляции эффекта

занятий, общего хода физического воспитания и поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

### **3.10 ПРИНЦИП ВОЗРАСТНОЙ АДЕКВАТНОСТИ НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст).

Вплоть до возрастного созревания направленность физического воспитания должна предусматривать общие широкие физические воздействия на организм занимающегося. Это выражается в формировании широкого круга двигательных умений и навыков и в разностороннем физическом развитии. В школьный период этот принцип обязывает также учитывать при воспитании физических качеств чувствительные зоны, в которых создаются наиболее благоприятные возможности для развития тех или иных физических качеств человека.

Юношество и первый зрелый возраст (примерно до 35 лет) раскрывают благоприятные возможности для полной реализации функциональных возможностей организма. Для многих направленность физического воспитания выступает в форме пролонгированной общей физической подготовки. Для юношества характерны активное занятие спортом и достижение на этой основе высоких результатов.

Во втором зрелом возрасте, в период стабилизации функциональных возможностей, направленность физического воспитания выступает как фактор поддержания достигнутой хорошей общей работоспособности, достигнутого уровня физической подготовленности.

В более поздние периоды (женщины — с 55 лет, мужчины — с 60 лет) физическое воспитание помогает противодействовать влиянию различных негативных факторов на здоровье человека. Занятия физическими упражнениями приобретают физкультурно-оздоровительный характер.

В целом можно сказать, что принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесплодным большой труд преподавателя и его учеников.

## **IV- МОДУЛЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ КАК ПРЕДМЕТ ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

### **4.1. ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон — физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» (Л. П. Матвеев, 1983).

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

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

**Умение и навык** отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения.

Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал школьной программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное - автоматизированный характер управления движением.

**Двигательный навык** — это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. приминимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

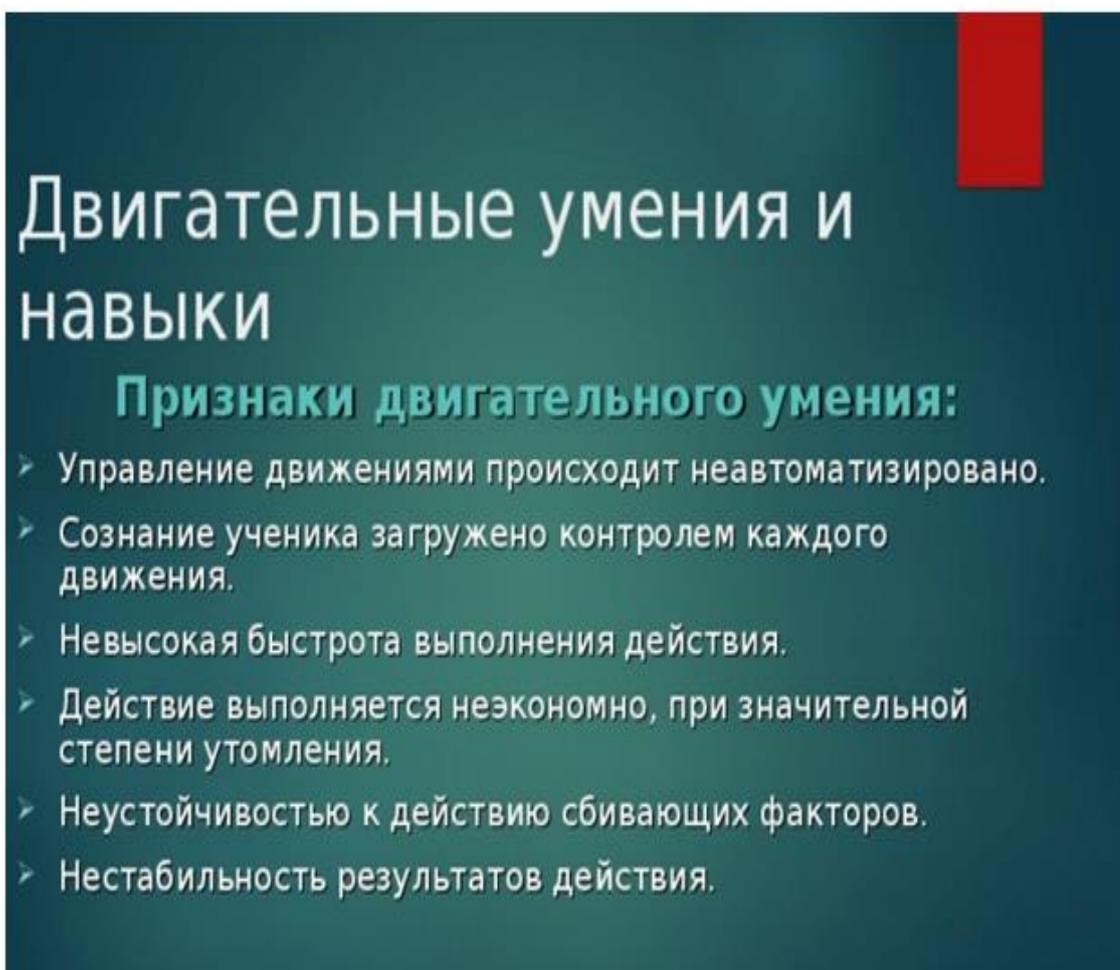
При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, занимающиеся сосредоточивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью, при передвижении на лыжах - на изменении рельефаместности,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

**Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:**

1. двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
2. возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);
3. координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения тем длительнее процесс обучения);
4. профессионального мастерства преподавателя;
5. уровня мотивации, сознательности активности обучающегося и др.

### Признаки двигательного умения

16-Таблица



**Двигательные умения и НАВЫКИ**

**Признаки двигательного умения:**

- Управление движениями происходит неавтоматизировано.
- Сознание ученика загружено контролем каждого движения.
- Невысокая быстрота выполнения действия.
- Действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления.
- Неустойчивостью к действию сбивающих факторов.
- Нестабильность результатов действия.

#### 4.2 ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

Деятельность обучающихся в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагогов организовать учебный

процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения (условно-рефлекторной, поэтапного формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний, проблемно-деятельностного обучения, программированного обучения и др.).

Под теорией или концепцией обучения понимается совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления.

**Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.**

**1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.** Мотивация - совокупность стойких мотивов, побуждений определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение. **Мотивация достижения** — выработанный в психике механизм достижения, действующий по формуле: мотив «жажда успеха» - активность - цель - «достижение успеха».

Преподаватель, приступая к обучению своих учеников должен побудить их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями изучение без особого желания приводит к разнообразным ошибкам в технике упражнения.

**2. Формирование знаний о сущности двигательного действия.** Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого — выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Комментарий останавливает внимание обучаемого и на внешних условиях (свойствах снарядов, поведении соперников и т.п.), от которых также зависит успех выполнения действий. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, по терминологии М.М.Богена (1985), называются основными опорными точками (ООТ). Совокупность ООТ, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия (ООД).

Создание ООД является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.

#### **4. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ.**

**Эти представления должны включать:**

- 1.** зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- 2.** логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;
- 3.** двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.
- 4.** Освоение изучаемого двигательного действия в целом. К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Это вполне нормальная ситуация, так как ученику необходимо держать под усиленным контролем все основные опорные точки, т.е. те элементы, фазы двигательного действия, которые определяют успешность самого действия и требуют концентрации внимания при исполнении. При первоначальных попытках очень важно своевременно использовать методы и приемы обучения, помогающие ориентироваться в управлении движениями. Выполнять действия следует в стандартных условиях, так как любые изменения могут ухудшать качество исполнения.

При завершении попытки выполнить действие следуют анализ и оценка его выполнения и постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке.

Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения движений с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи, устранение допущенных ошибок, с тем чтобы качественнее и быстрее осваивать движения.

Двигательное действие, сформированное путем многократного повторения и доведенное до автоматизма, переходит в двигательный навык.

При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения).

Первая фаза, когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В этой ситуации мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощенно.

Вторая фаза характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализируются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение, а соседние центры как бы «выключаются». Здесь уже можно говорить о сформированном двигательном умении.

Третья фаза характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений. Фактически здесь в полной мере проявляются все признаки двигательного навыка.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов: закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка, закон отсутствия предела в развитии навыка, закон угасания, закон переноса навыка и др.

**1. Закон изменения скорости в развитии навыка.** Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления.

**Неравномерность имеет две разновидности:**

**а)** в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная неравномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная неравномерность характерна для обучения относительно сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

**2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.** Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной.

**Она обусловлена двумя причинами:**

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

Если причина появления задержки в развитии навыка определена правильно, то для ее преодоления потребуется только время (внутренняя причина) или существенное изменение средств, методов и методических приемов обучения (внешняя причина).

**3. Закон угасания навыка.** Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Угасание навыка происходит постепенно. Вначале навык не претерпевает качественных изменений, но ученик начинает испытывать неуверенность в своих силах, что иногда приводит к срывам в исполнении действия. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями, и в конечном счете ученик теряет способность выполнять некоторые сложные действия. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

**4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.** Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

**5. Закон переноса двигательного навыка.** В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков.

**Положительный перенос** - это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий.

**Отрицательный перенос**- это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствие в основном звене.

Отрицательный перенос вызывается распространением возбуждения по коре головного мозга, недостаточно развитым дифференцировочным торможением в центральной нервной системе.

Отрицательное взаимодействие навыков можно в значительной мере снизить или вообще устранить, если преподаватель указывает ученику те основные опорные точки (ООТ), в которых нежелателен перенос, а ученик осознанно их отрабатывает.

Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности (очередности) освоения техники разнообразных движений, особенно в таких видах, как легкая атлетика, гимнастика, акробатика и др.

#### **4.3 СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ЭТАПОВ**

**Обучение** - это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций. Обучение включает в себя учение и преподавание.

**Учение** - это деятельность обучаемого по овладению знания-ми, умениями и навыками.

**Преподавание** - это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями. Это значит - регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

**1. Этап начального разучивания.** Цель - сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

#### **Основные задачи.**

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

**Решение этих задач осуществляется поочередно.** Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

**Освоение действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок.** На этапе начального разучивания наиболее типичны (т.е. имеющие

массовый характер) следующие двигательные ошибки: а) лишние, ненужные движения; б) искажение движения по амплитуде и направлению; в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепощенность движения.

**Причинами ошибок могут быть:** недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

**Основной путь исправления ошибок:** необходимо указать на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие (в частности, контрастные) задания.

**Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от:**

1. степени сложности техники изучаемого действия;
2. уровня подготовленности занимающихся;
3. их индивидуальных особенностей;
4. возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

**2. Этап углубленного разучивания.** Цель — сформировать полноценное двигательное умение.

**Основные задачи.**

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.
2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.
3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т.е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность,

направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

**На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств.**

1. Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

2. Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели возможно большее сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета.

3. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении **следующих моментов:**

1. цели и задачи упражнения;
2. структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями;
3. дозирование упражнений; г) контроль и самоконтроль выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

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

## **Основные задачи**

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм ит.д.).
4. Обеспечить вариативное использование действия в зависи мости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последо-вательно, так как все они тесно взаимосвязаны. На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет выработать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

## **Контрольные вопросы:**

1. Понятие о двигательных навыках.
2. Виды двигательных навыков.
3. Что вы понимаете под двигательными навыками?
4. Особенности обучения двигательной активности.
5. Компетентности в процессе физического воспитания.
6. Структура процесса обучения и особенности его этапов
7. Основы формирования двигательного навыка

## **V-МОДУЛЬ. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОЕ ВОЗРАСТА**

### **5.1 РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В системе дошкольного образования теория физической культуры как наука о закономерностях развития, воспитания и обучения детей дошкольного возраста в области физической культуры сформировалась сравнительно недавно. Она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией физической культуры.

Дошкольный возраст является важным периодом развития личности человека. Именно этот возраст является сензитивным для формирования нравственных качеств, коммуникативных навыков, познавательной активности.

Одной из задач физического развития детей дошкольного возраста является формирование двигательных навыков и умений, развитие их физических качеств. Формирование двигательных навыков и умений тесно связано с развитием физических качеств ребенка, так как качество является необходимым условием быстрого и качественного совершенствования двигательного умения. Чтобы ползать, ходить бегать, прыгать, метать нужно, обладать соответствующими физическими качествами. С развитием силы, быстроты, ловкости увеличиваются длина, высота прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию быстроты, ловкости, силы, гибкости и выносливости.

**Полноценное физическое развитие, дошкольника** - это, прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным доступным ребёнку видам движений, воспитание положительных, нравственно-волевых черт. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний. Успешное решение этих задач возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Отбор содержания для развития двигательных навыков должен осуществляться на основе общих принципов физического воспитания.

**Принцип развивающего обучения.** Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.

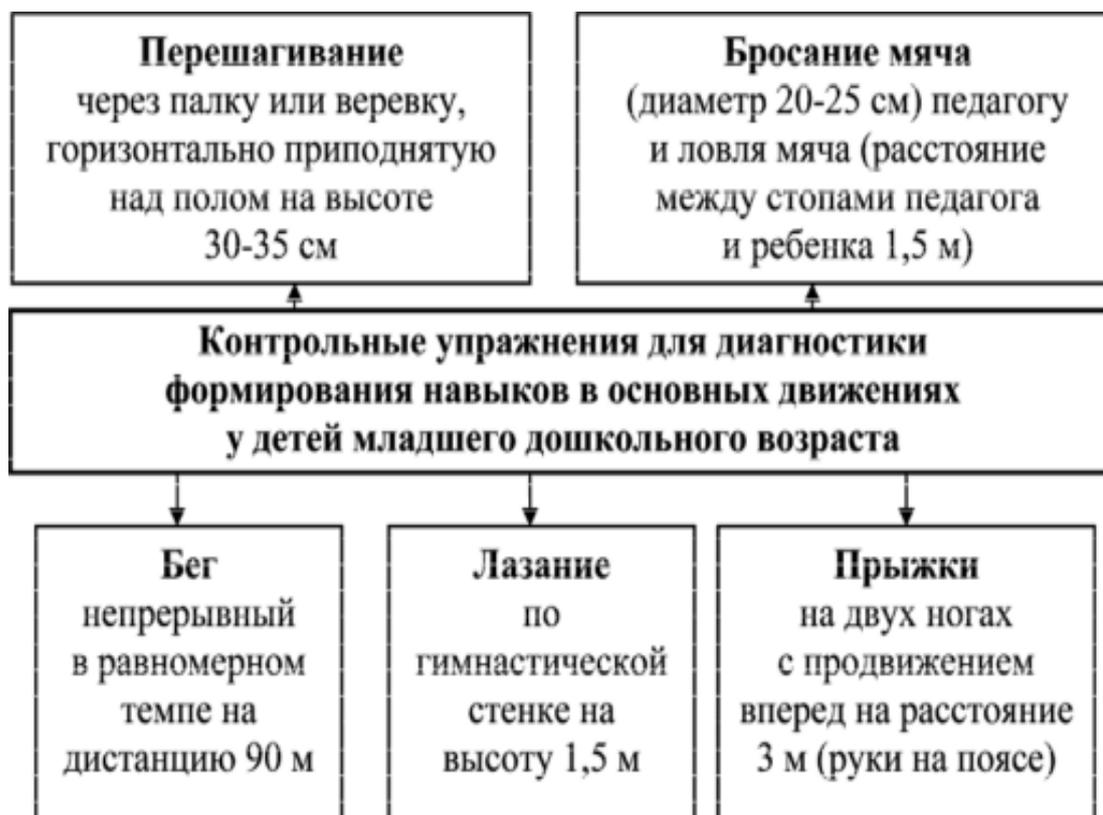
**Принцип воспитывающего обучения.** Работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например, воспитание настойчивости, смелости, выдержки.

**Принцип сознательности и активности детей.** Сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

**Физические качества** - это быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них.

### Определение физической подготовленности дошкольников

17-Таблица



Таким образом, детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется.

Значение физических качеств в воспитании детей дошкольного возраста. **Физическое воспитание** - это педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства. В процессе физического воспитания осуществляется умственное, нравственное, эстетическое, трудовое воспитание.

**18-Таблица**

## **Физические качества**

- Физическими (двигательными) качествами называются, отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности.

Они проявляются в конкретных действиях, основных движениях:

- ходьбе,
- беге,
- прыжках,
- лазанье,
- метании

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения.

Но важнейшая роль в улучшении физиологической регуляции функций организма детей, обуславливающих улучшение показателей силы, скорости и выносливости, принадлежит нервной системе, и в особенности формированию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих улучшение функций организма при мышечных напряжениях.

Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ.

## **5.2 ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками ит.д.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических

процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

### **Оздоровительные задачи**

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) — являются физические упражнения.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

### **Образовательные задачи**

#### **1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.**

В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием: к трем месяцам необходимо содействовать формированию умений поднимать и удерживать голову; к шестому месяцу формировать элементарные движения рук, умение ползать, переворачиваться со спины на живот, удерживать туловище лежа на животе с опорой руками; к одиннадцатому месяцу необходимо научить садиться, ложиться, стоять и ходить, держась за предметы; к первому году жизни ребенка необходимо научить ходить; к третьему году жизни ребенок должен освоить ходьбу, бег, лазание; к четвертому году формируют навыки метания различных предметов, спрыгивания с высоты, ловли предмета, катания на трехколесном велосипеде; к пятому-шестому годам ребенок должен уметь выполнять большинство двигательных умений и навыков, встречающихся в быту и жизни: бегать, плавать, ходить на лыжах, прыгать, лазать по лесенке вверх, переползать через преграды и т.п.

#### **2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.**

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Прежде всего необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и

поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

### **Воспитательные задачи**

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).
2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

### **5.3 ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человека больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резервов развития ребенка.

**По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:**

1. новорожденный — первые 4 недели жизни;
2. грудной (младенческий) — до 1 года;
3. ранний детский — от 1 года до 3 лет;
4. дошкольный — от 3 до 6 (7) лет.

Отражая ступени биологического развития, возрастная периодизация детей облегчает построение системы физического воспитания в этом возрасте, помогает правильному построению физкультурных занятий (составлению

программ, подбору и дозировке упражнений, выбору методики физической и двигательной подготовки и т.д.).

С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще очень невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью.

При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки.

В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60%. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредоточиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

В период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст) все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5—6 см, массы тела — около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8—10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста проявляется у детей в 13—14 лет, когда начинается половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если

к 6—7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук — более чем в 2,5 раза, а длина ног — более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6—7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6—7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще несовершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, поэтому упражнения во время занятий надо разнообразить.

## 19-Таблица

**Особенности развития движений у детей грудного, раннего и дошкольного возраста**

Возраст	Двигательные возможности ребенка
3 мес	Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положение своего тела, но движения импульсивные, беспорядочные, неосознанные
6 мес	Самостоятельно садится. Свободно переворачивается с живота на спину. Пытается ползать на четвереньках. Играет с игрушками, перекладывает их из одной руки в другую, размахивает ими
1 год	Самостоятельно ходит. Приседает и выпрямляется без опоры; наклонившись, может поднять предмет
2 года	Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает)
3—4 года	Бегает, прыгает на двух и даже на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд
5 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабонересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000 м)
6 лет	Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений

С возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50—60% всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности — среднее количество движений в минуту — составляет примерно 38—41 у детей 2 лет, 43—50 — 2,5 лет, 44—51 — 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала — в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений и поз — до 550—1000 раз в день, благодаря чему происходят попередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений.

Бег, прыжки, метания — те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это сделает, зависит от ловкости, быстроты, силы и выносливости, т.е. от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка. Правильно оценивать ее необходимо для того, чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

#### **5.4. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В центре воспитательного процесса находится ребенок – воспитуемый. По отношению к нему как к объекту воспитания педагоги и воспитатели выступают субъектами воспитательного процесса, воздействующим на личность с помощью специальных методов и технологий воспитания.

**Методы воспитания** – это способы педагогического воздействия на сознание воспитуемых, направленные на достижение цели воспитания.

С помощью методов воспитания и развития детей корректируется их поведение, формируются качества личности, обогащается опыт их деятельности, общения и отношений. Методы воспитания направлены на целостное развитие и воспитание личности.

Поэтому естественно, что в воспитательном процессе с помощью методов воспитания педагог, воздействуя на личность, предусматривает развитие и воспитание не отдельных качеств, умений и навыков, а целостное формирование личности.

Эффективность методов воспитания повышается, если они используются в процессе организованной разнообразной деятельности ребенка, так как

только в деятельности возможно формирование и развитие определенных черт личности, умений.

Методы воспитания используются в единстве, во взаимосвязи. Невозможно, например, использовать метод поощрения, не применяя метод убеждения (разъяснения, беседы, примера).

При этом педагоги отбирают методы, ориентируясь на закономерности, присущие специально организованному воспитательному процессу.

**20-Таблица**



Методы воспитания только в том случае могут быть «инструментом прикосновения», если воспитатель правильно находит оптимальный вариант их сочетания, если он учитывает уровень развития и воспитанности детей, их возрастные особенности, интересы, стремления. Особенно важно при подборе методов воспитания знать мотивы поведения и деятельности детей. Здесь недостаточно простого наблюдения за детьми, нужны специальные диагностические методики.

Методы воспитания в различных педагогических ситуациях должны постоянно варьироваться, в этом и проявляется профессиональный и творческий подход к процессу воспитания.

## **Классификация методов воспитания**

В педагогической теории разработана классификация методов воспитания, в основе которой особенности самих методов и специфика их применения в воспитательном процессе. В основу методов воспитания положен деятельностный подход к воспитанию и структура самой деятельности.

**В психологии выделяют следующие основные звенья в структуре деятельности:**

1. цель – что человек хочет;
2. мотив, побуждающий человека к действию, ради чего человек действует;
3. средства, используемые для достижения поставленной цели;
4. результаты деятельности, либо в материальной сфере, либо в духовной;
5. отношение человека к результатам и процессу самой деятельности.

Уже в структуре деятельности заложены определенные воспитательные возможности.

**Исходя из этой структуры деятельности выделяется четыре группы методов воспитания:**

1. Методы формирования сознания личности (взглядов, оценок, суждений, идеалов).
2. Методы организации деятельности, общения, опыта поведения.
3. Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения.
4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки деятельности и поведения.

**1. Методы формирования сознания личности** - включают в себя разъяснение, беседу, рассказ, диспут, лекцию, пример. Естественно, что для работы с детьми дошкольного возраста не все названные методы этой группы могут использоваться в полной мере, а некоторые и совсем не применяются (лекция, диспут).

Эти методы направлены на обогащение и развитие сознания детей знаниями об окружающей действительности, о прекрасном в природе и обществе, о нравственных правилах обучения, о труде взрослых. С помощью этих методов у детей формируются система понятий, взгляды, убеждения. Кроме того, названные методы помогают детям учиться обобщать свой жизненный опыт, оценивать свое поведение.

Главным инструментом здесь является слово. С помощью словесного воздействия на ребенка стимулируется его внутренняя сфера, и он сам постепенно учится высказывать свое мнение о том или ином поступке сверстника, литературного героя и т. д. Данная группа методов способствует также развитию самосознания, а в конечном итоге приводит к самоограничению и самовоспитанию.

В дошкольном образовательном учреждении особенное место отводится рассказу.

**2. Методы организации деятельности, общения, опыта поведения объединяют такие методы, как приучение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций.**

Ребенок осваивает окружающую действительность, познает мир в процессе разнообразной деятельности. Деятельность в природной и социальной среде – неременное условие развития и воспитания личности.

Дети дошкольного возраста постоянно участвуют в разнообразной деятельности. Они могут играть небольшими группами, строить песочные дома и крепости индивидуально и со своими сверстниками, любят спортивные игры, активно участвуют в познавательных речевых и математических конкурсах, играх.

**3. К методам стимулирования и мотивации деятельности и поведения относятся: поощрение, наказание, соревнование.**

Среди указанных методов наиболее употребительны в дошкольном образовательном учреждении – поощрение и наказание.

**4. Методы контроля, самоконтроля, а также самооценки.** На этом этапе ребенка учат оценивать себя, соотносить собственные действия с требованиями.

Таким образом, анализ реального педагогического процесса дает возможность увидеть, что методы воспитания не применяются изолированно друг от друга. Все они взаимосвязаны, и в зависимости от ситуации одни методы переходят в другие. При этом всегда выделяется ведущий метод, а остальные дополняют его. В педагогической теории разработана классификация методов воспитания, в основе которой особенности самих методов и специфика их применения в воспитательном процессе.

С помощью всех этих методов и обеспечивается воспитание детей: корректируется поведение ребят, формируются личностные качества, нарабатывается ценный жизненный опыт. Также нужно сказать, что все они направлены на полноценное развитие и воспитание человека как социальной единицы.

## **5.5. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

### **Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста**

**Подвижная игра** - средство физического воспитания дошкольников. Проблема здоровья подрастающего поколения является одной из важных проблем жизни современного общества. Как добиваться, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принимать? Исследователи этой проблемы пришли к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровому образу жизни, разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной областях жизни.

Основная цель, которую ставит перед собой коллектив ДОУ - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Физическое воспитание** - это процесс целенаправленного и систематического формирования здорового, полноценного человека, его физических сил и физических качеств, обеспечивающих его приобщение к физической культуре и стремление к физическому совершенству.

Правильное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место.

**Подвижные игры** - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

**Подвижная игра** – это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Игра развивает физически, умственно, воспитывает нравственно, развивает все психические процессы, воспитывает эстетику, трудовые навыки.

В игре ребёнок упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

**Подвижная игра** — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

**С целью усиления двигательного режима детей необходимо осуществлять мероприятия:**

1. увеличивать количество подвижных игр, проводимых в течение дня, включая их в содержание утренней и бодрящей гимнастики;

2. проведение подвижных игр до завтрака;
3. введение подвижных игр в занятия, где это приемлемо;
4. максимально использовать зал для проведения подвижных игр;
5. большое внимание уделять разучиванию подвижных игр, оснащению их атрибутами с целью повышения у детей интереса к ним;
6. подбор подвижных игр производить с учетом предшествующей деятельности детей.

21-Таблица

### СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Физические упражнения	Психогигиенические факторы	Природные факторы
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесия)</li> <li>• Общеразвивающие упражнения</li> <li>• Построения и перестроения</li> <li>• Танцевальные упражнения</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Игры с элементами спорта (городки, бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол)</li> <li>• Спортивные упражнения (катание на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках)</li> <li>• Простейший туризм (пеший, лыжный)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Режим дня (занятий, отдыха, питания, сна)</li> <li>• Гигиена одежды</li> <li>• Гигиена обуви</li> <li>• Гигиена физкультурного оборудования</li> <li>• Гигиена помещения</li> <li>• Гигиена площадки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Солнце</li> <li>• Воздух</li> <li>• Вода</li> <li>• Ветер</li> </ul>

Использование всего комплекса эмоционально-оздоровительных, познавательных и воспитательных компонентов, заключённых в подвижных играх, способствует осуществлению задач всестороннего воспитания.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. В играх воспитываются основные физические способности ребенка, такие, как быстрота, ловкость, выносливость,

совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки. Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Инструкторам по физической культуре важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий, использовать подвижные игры и игровые упражнения, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается.

В современной педагогической практике одно из приоритетных направлений развивающего образования – это физическое воспитание детей дошкольного возраста, целью которого является создание фундамента физического здоровья детей.

Многократные упражнения детей в действиях под контролем взрослого, как способа, так и порядка их выполнения (особенно на начальном этапе).

Зарядка имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Родители могут составить несложный гимнастический комплекс из нескольких упражнений и ежедневно уделять несколько минут такому занятию с ребенком.

Подойдут упражнения, которые влияют на формирование общей координации движений, правильной осанки, двигательных навыков и развитие физических качеств.

### **Пример комплекса зарядки для дошкольника:**

Ходьба и бег – это небольшая разминка. Приветствуются игровые приемы. Например: «пошли, как мишки», «побежали, как лошадки», «прыгаем, как лягушки».

Упражнения общеразвивающего характера, которые могут проводиться как с использованием предметов (флажки, мячи, погремушки, обручи, детские гантели), так и без них.

В заключение проводится ходьба в умеренном темпе и упражнения на восстановление дыхания.

По значимости и объему общеразвивающим упражнениям отводится основная роль. Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижных суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Обязательное условие при выполнении упражнений – это правильное соблюдение исходного положения. Объяснение взрослого должно быть

четким и кратким. Показ упражнений обязателен. Длительная статическая поза нежелательна, так как отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном на формировании свода стопы ребенка.

**Внимание!** Физическую нагрузку при выполнении упражнений необходимо регулировать во избежание нежелательных последствий. Для этого достаточно наблюдать за внешними признаками утомления детей. Это могут быть: появление одышки, бледность лица или его покраснение, нарушение координации движений.

При появлении признаков утомляемости в этот день физические упражнения следует прекратить, но вернуться к ним в дальнейшем. Возможно, в упрощенной форме.

### **Закаливание детского организма**

О том, что солнце, воздух и вода укрепляют детский организм, известно давно. Использование отдельных средств закаливания повышает общую способность организма реагировать на любые неблагоприятные раздражители. Ребенок, которого закалывают воздухом, скорее приспособится к обливанию, к воздействию солнечных лучей, чем тот, который совсем не закален.

Прекращение закалывающих процедур, примерно через две недели приводит к утрате защитных свойств организма. Поэтому закаливание необходимо проводить систематически, в течение всего года, с учетом сезонных явлений, постепенно увеличивая силу раздражителей, учитывая состояние здоровья, типологические особенности ребенка, его эмоциональное состояние, а также домашние условия и

### **Формы физического воспитания в дошкольном возрасте**

Для успешного осуществления перечисленных задач используются разнообразные формы, средства физического воспитания и различные виды деятельности. Остановимся подробнее на некоторых формах, закладывающих уже в детстве основы внимания к своему организму.

### **Утренняя гигиена и зарядка**

Обучение детей культурно-гигиеническим навыкам — необходимая составляющая физического воспитания.

**Для успешного формирования навыков утренней гигиены необходимы следующие условия:**

1. Доступность используемых предметов гигиены (мыло, зубная щетка, полотенце). Все эти предметы должны располагаться так, чтобы ребенок мог их взять без чьей-либо помощи.

2. Обучение дошкольника алгоритму, как почистить зубы, как тщательно вымыть руки с мылом и пр. Нужно объяснить малышу, что каждая гигиеническая процедура состоит из действий, следующих в строго установленном порядке.

3. Многократные упражнения детей в действиях под контролем взрослого, как способа, так и порядка их выполнения (особенно на начальном этапе).

4. Обязательное выполнение гигиенических требований взрослыми. Полезная привычка не сформируется у ребенка, если ее игнорируют сами наставники.

При обучении детей навыкам утренней гигиены эффективно использование игровой мотивации (например, объясняет игрушка) и художественного слова. Тематические потешки вызывают у детей желание запомнить и выполнить предлагаемые действия.

### **Средства и методы физического воспитания детей**

**Для физического воспитания дошкольников подходят разнообразные средства, которые комплексно воздействуют на детский организм:**

1. гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, поддержание чистоты и порядка, формирование культурно-гигиенических навыков);

2. естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма);

3. физические упражнения.

**Физические упражнения** – одно из основных средств физического воспитания, которое подразделяется на четыре группы: гимнастика, игры, спортивные упражнения, простейший туризм.

### **Гимнастика**

Это специально подобранные физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм. Существует несколько видов гимнастики:

1. общеразвивающая (базовый комплекс упражнений, утренний, после сна и др);
2. гимнастика со спортивной направленностью (акробатика, художественная, ритмическая);
3. лечебная (корректирующая гимнастика);
4. пальчиковая гимнастика (развитие мелкой моторики);
5. психогимнастика.
6. Все перечисленные виды в их простейших формах можно применять в дошкольном возрасте.

Использование психогимнастики благотворно влияет не только на физическое, но и личностно-эмоциональное развитие детей. Дошкольники учатся выражать свои эмоции с помощью выразительных движений всего тела, мимики и пантомимики.

Одним из видов пассивной гимнастики является массаж, который применяется в физическом воспитании детей раннего возраста.

### **Спортивные упражнения**

Взрослым необходимо развивать у детей интерес к различным видам спорта, поощрять их увлечения. Для этого необязательно отправлять дошкольника в специализированные секции.

Упражнения спортивного характера вполне вписываются в обыденную жизнедеятельность семьи. Катание на коньках, лыжах, санках, велосипеде, самокате, плавание, игровые упражнения с предметами (обручи, мячи, кегли) объединяют интересы родителей и детей. Они приносят пользу каждому, кто участвует в таких занятиях.

### **Простейший туризм**

Подобие туризма появляется в жизни дошкольника, если взрослые не просто бывают вместе с ним на природе, а дают первичную информацию о туризме и основных правилах поведения в походах.

Данное средство физического воспитания активно используется в дошкольных учреждениях. Воспитатели практикуют коротенькие тематические походы: «Тропа здоровья», «Экологическая тропа».

**В дополнение к двигательному развитию используются следующие методы:**

- 1.** методы слухового восприятия, основанные на использовании слова (дошкольники слушают описание маршрута, запоминают нужные команды и пр.);
- 2.** методы зрительного восприятия (детям показывают карточки с пиктограммами или рисунками движений, учат использовать флажки и другие метки туристических тропинок);
- 3.** методы двигательного восприятия, которые являются специфическими методами и характерны только в области физического воспитания (обучение специальным движениям — как передвигаться по горной тропинке, как пройти по краю ручейка и подобные).

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Работа в этом направлении должна начинаться с раннего детства и продолжаться в течение всей жизни.

### **Контрольные вопросы**

- 1.** Какие физические качества рекомендуется развивать в дошкольном возрасте?
- 2.** Что такое развитие физических качеств?
- 3.** Чем определяется уровень развития физических качеств?
- 4.** Методы формирования сознания личности (взглядов, оценок, суждений, идеалов).
- 5.** Методы организации деятельности, общения, опыта поведения.
- 6.** Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения.
- 7.** Методы контроля, самоконтроля и самооценки деятельности и поведения.
- 8.** Средства и методы физического воспитания детей

## **VI-МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **6.1 СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

Кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

В школьном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения.

Национальное использование досуга, в котором элементы физической культуры являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.).

И наконец, физкультурная активность в период бурного развития организма существенно облегчает решение общевоспитательных задач (нравственных, трудовых, эстетических).

Направленное использование физической культуры в воспитании детей и молодежи школьного возраста предусматривает решение следующих задач.

### **Оздоровительные задачи**

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.

2. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств. В младшем школьном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений. В среднем школьном возрасте большое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей во всех ее формах, а также добавляется скоростно-силовая подготовка, не связанная с предельными напряжениями силового компонента. В старшем школьном возрасте целесообразно проводить работу по воспитанию скоростно-силовых и собственно силовых качеств, а также общей и анаэробной выносливости.

3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. При любой возможности физкультурные занятия, в том числе и уроки физкультуры, целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.

4. Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков. Эти задачи требуют, чтобы школьники ежедневно выполняли физические упражнения, принимали водные, воздушные, солнечные процедуры, соблюдали режимы учебы и отдыха, сна, полноценного питания. Особенно это относится к младшему и среднему школьному возрасту, так как именно в этих учреждениях (школа, училище, лицей, колледж и т.п.). Они играют роль ориентировочных установок для всех сторон направленного использования физической культуры в период школьного возраста. Однако для разных учебных заведений в зависимости от возраста и форм использования физической культуры они должны быть конкретизированы. Такая конкретизация частично представлена в официальных документах, в программах обязательных курсов, программах секционных занятий коллективов физической культуры и ДЮСШ.

## **6.2 ВОЗРАСТАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Школьный возраст охватывает детей и молодежь с 6—7 до 17—18 лет. В этот период создается фундамент всестороннего физического развития, формируются тип телосложения, осанка, разнообразные двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье. По данным ученых, одним из значимых критериев здоровья детей школьного возраста является их физическое развитие.

Рост и массу (вес) тела считают наиболее существенными медико-социальными и санитарно-гигиеническими показателями, по которым в определенной мере можно судить как о положительном, так и об отрицательном влиянии условий жизни и факторов окружающей среды на организм ребенка.

На основании научных исследований было выявлено, что длина тела, значительно превышающая средневозрастные показатели, может служить своеобразным тестом для отбора подростков, нуждающихся в тщательном медицинском наблюдении и контроле за переносимостью нагрузки. У детей, имеющих значительное превышение (по отношению к средневозрастному) массы тела, возможны отклонения в работе сердечно-сосудистой системы, ее функциональные нарушения. Об этом следует помнить при увеличенных физических нагрузках.

Дети и подростки с увеличенными размерами тела (по сравнению со средними для данного возраста) отличаются повышенной возбудимостью нервной системы и замедленным ее снижением. На занятиях игрового характера, где эмоциональное состояние ярко проявляется, учителю следует предусматривать для них более длительные паузы отдыха. Детям с пониженным весом надо подбирать упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры, для увеличения спирометрии.

### **Особенности возрастного развития**

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11 - 12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов.

Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек - с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет).

**Возрастные особенности физического развития  
детей младшего школьного возраста**

1. Происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка.

2. Относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна (длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса)

3. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет.

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

**Подростковый возраст** - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.

**Темпы прироста различных физических способностей  
у детей среднего школьного возраста (%)**

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Задачи физического воспитания в среднем школьном возрасте.

**Многогранность задач, решаемых в среднем возрасте, позволяет:**

- 1) содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;
- 2) осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);
- 3) продолжать развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- 4) формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развивать волевые и нравственные качества; вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- 5) углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;
- 6) воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;
- 7) вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 8) формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 9) воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- 10) содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

### **6.3 СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Основными средствами физического воспитания детей 12-15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. К ним относятся:

#### **Гимнастические и акробатические упражнения:**

- 1) упражнения в построениях и перестроениях;
- 2) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- 3) общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики с набивными мячами, гантелями (1-3 кг), девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками, скакалками;
- 4) упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах;
- 5) опорные прыжки (прыжки через козла и коня с разбега);
- 6) акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, «мост» и др.).

Гимнастические упражнения являются эффективным средством развития координационных и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости), содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности (упражнения на снарядах).

Основные средства физического воспитания представлены в программах образовательных учреждений. Большое разнообразие физических упражнений предусматривает их использование с учетом тех основных положений, которые отражены в общих принципах отечественной системы физического воспитания.

Принцип всестороннего развития личности предусматривает применение таких средств, которые обеспечивают эффект наибольшего всестороннего физического развития (пропорциональное развитие всех частей тела, основных мышечных групп и физических качеств).

Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой ориентирует на использование в физическом воспитании детей школьного возраста таких средств, которые наиболее эффективно готовят их к

предстоящей трудовой и военной деятельности. К ним относятся прежде всего жизненно важные, в особенности прикладные упражнения.

Принцип оздоровительной направленности предусматривает применение средств, обладающих наибольшей оздоровительной, гигиенической и профилактической пользой, т.е. эффективных для укрепления здоровья и обеспечения нормального функционирования всех систем организма. Такими средствами являются прежде всего циклические упражнения, а также оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, потому что они позволяют формировать жизненно важные умения и навыки, развивать физические способности, повышать адаптивные свойства организма, восстанавливать ранее утраченные его функции. В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы.

**1. Гимнастика.** Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями координированно, точно, красиво. Большое разнообразие упражнений, отнесенных к основной гимнастике, позволяет успешно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимнастики можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки (объему, интенсивности, интервалам отдыха). Поэтому она обладает большими педагогическими возможностями.

**2. Легкая атлетика.** Арсенал основных средств из раздела легкой атлетики составляют самые распространенные и жизненно важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются великолепным, всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все физические качества, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, легкоатлетические упражнения легко поддаются точной дозировке нагрузки.

**3. Плавание.** Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря необычной внешней среде — воде, является плавание. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость

движений. Одновременно в непрерывно чередующиеся гребковые движения вовлекаются почти все мышцы тела человека, многие из которых в обычных условиях практически бездействуют. Такая всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов человека и обменные процессы в его организме. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания.

Во время плавания поток необычных раздражителей устремляется к мозгу, снимает физическое и нервное напряжение, способствует восстановлению сил, придает заряд бодрости и энергии.

Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека. Поэтому она оказывает закаливающее воздействие на организм.

**4. Игры.** Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и т.д.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

Недостаток игры как средства и метода физического воспитания состоит только в том, что физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в гимнастике, легкой атлетике и т.д. Поэтому игры должны подбираться с учетом физической подготовленности и двигательного опыта учащихся.

Важными средствами физического воспитания, позволяющими оптимизировать воздействия физических упражнений на организм человека, являются естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы, которые используются в единстве с физическими упражнениями.

Закаливание солнцем, воздухом, водой оказывает благоприятное влияние на физическое развитие, здоровье, общую работоспособность растущего организма.

Среди гигиенических факторов, содействующих укреплению здоровья, стимулирующих развитие адаптивных свойств организма, выделяют:

1. оптимальное чередование различных видов деятельности (учения, труда, физической культуры, отдыха, режимов сна, питания);
2. соблюдение правил личной и общественной гигиены (уход за своим телом, санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря и т.д.).

## **6.4 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (IX—XI классы). К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений.

### **Особенности возрастного развития.**

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5—8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

### Возрастные особенности физического развития детей старшего школьного возраста

- Замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе.
- Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки.
- Увеличивается мышечная масса и растет сила.
- В этом возрасте появляются благоприятные возможности для развития силы и выносливости мышц.

2

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плече-вой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10—15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6—8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см<sup>3</sup> меньше.

В 15—17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек

снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании. В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

24-Таблица

**Темпы прироста различных физических способностей у детей старшего школьного возраста (%)**

Физические способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные	1,5	0,2	3,1	0,5
Силовые	14,0	9,0	28,0	18,0
Общая выносливость	2,1	0,7	6,4	2,1
Скоростная выносливость	2,1	-0,6	6,3	-1,8
Силовая выносливость	8,5	-2,0	26,7	-6,0

Тем не менее в этот возрастной период сохраняются еще немалые резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делать систематически и направленно.

### **Задачи физического воспитания.**

#### **К ним относятся:**

1) содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

2) приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

3) дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

4) формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;

5) закрепление навыков в систематичных и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;

6) формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

7) дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции.

**Средства физического воспитания.** Программа физической активности детей старшего школьного возраста весьма насыщена и разнообразна. Наиболее целесообразными средствами физического воспитания в этот период являются:

***Гимнастические и акробатические упражнения:***

1) общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

2) общеразвивающие упражнения с предметами: юноши — с набивными мячами 3—5 кг, гантелями до 8 кг, гириями 16 и 24 кг; упражнения на тренажерах; девушки — с обручами, булавами, скакалкой, большими мячами;

3) упражнения на параллельных брусьях и перекладине (юноши), упражнения на бревне и разновысоких брусьях (девушки);

4) опорные прыжки через гимнастического коня;

5) акробатические упражнения: юноши — длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см, стойка на руках, переворот боком с места и с разбега; девушки — сед углом, стойка на лопатках, «мост», кувырки вперед и назад;

6) ритмическая гимнастика;

7) эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и др.

Гимнастические и акробатические упражнения, включенные в программу старших классов, занимают до 30% учебного времени, их отличает большая избирательная направленность, и нацелены они прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для их подготовки к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Для девушек практическая значимость упражнений заключается в том, что они направлены на воспитание грациозности, красоты движений и способствуют развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

### **Легкоатлетические упражнения:**

- 1) беговые упражнения;
- 2) бег с ускорением;
- 3) бег с высокого и низкого старта до 40 м;
- 4) бег на 60 и 100 м с максимальной скоростью;
- 5) эстафетный бег;
- 6) бег в равномерном и переменном темпе: юноши — 20—25 мин; девушки — 15—20 мин;
- 7) кросс: юноши — 3—5 км, девушки — 2—3 км;
- 8) прыжки в длину с 13—15 шагов разбега;
- 9) прыжки в высоту с 9—10 шагов разбега;
- 10) метание малого мяча и гранаты в цель с расстояния 18—20 м (юноши) и 12—14 м (девушки) и на дальность с разбега;
- 11) челночный бег 10x10 м (юноши) и др.

**Спортивные игры.** В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч (гандбол), волейбол, футбол (для юношей).

Регулярное использование спортивных игр в старших классах значительно повышает интерес к занятиям физической культурой.

### **Элементы единоборств:**

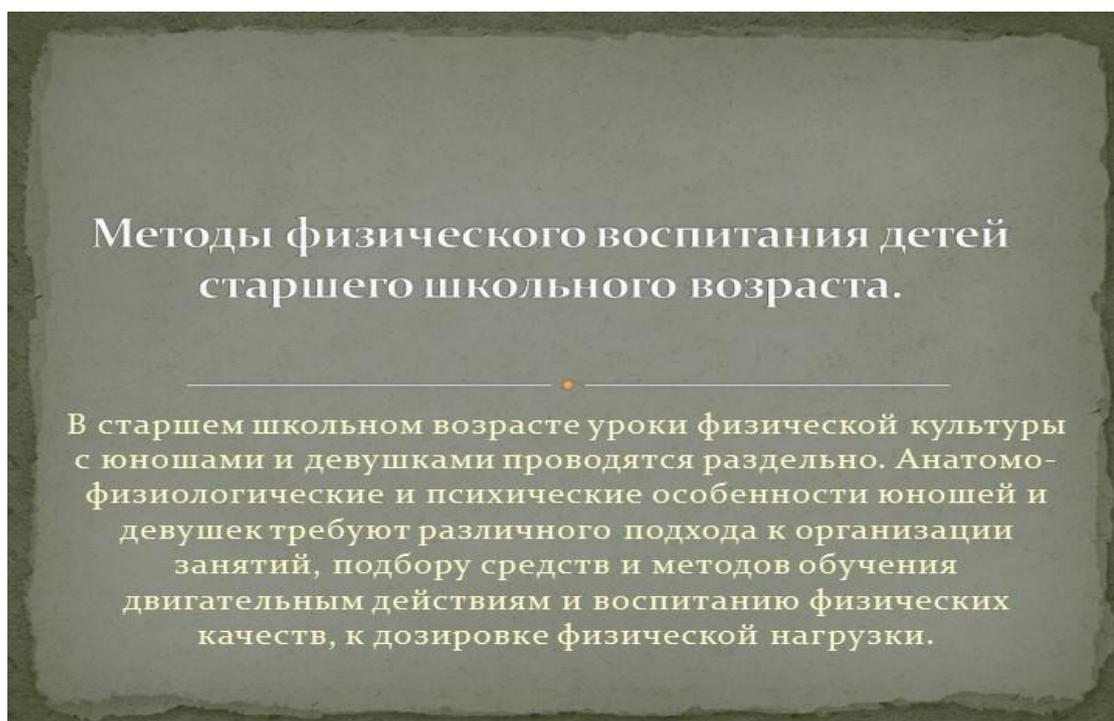
- 1) силовые упражнения и единоборства в парах;
- 2) подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.;
- 3) приемы самостраховки;
- 4) приемы борьбы лежа и стоя;
- 5) учебные схватки.

Наряду с юношами элементы единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

**Физическая подготовленность.** Юноши и девушки старшего школьного возраста должны показывать результаты не ниже показателей среднего уровня развития основных физических качеств.

**Особенности методики физического воспитания.** В старшем школьном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся отдельно. Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, к дозировке физической нагрузки.

## 25-Таблица



Функциональные возможности для осуществления интенсивной и длительной работы у юношей выше, чем у девушек. Физические нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Период восстановления этих показателей до исходного уровня у юношей короче, чем у девушек.

При организации занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

На занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на кондиционные и координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и физические качества.

Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления тренировочной направленности уроков. Доля игрового метода сокращается, а соревновательного — увеличивается.

В работе со старшеклассниками рекомендуется шире, чем в предыдущих возрастах, применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и техникотактической подготовленности.

Прохождение и освоение учебного материала должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков.

## **6.5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются (на основании углубленного медицинского осмотра) на три медицинские группы: основную

(не имеющую отклонений в состоянии здоровья), подготовительную и специальную.

**Подготовительная группа** формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

Основными задачами занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы являются укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

**В специальную группу** включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

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

1. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
2. повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
3. повышение физической и умственной работоспособности;
4. повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

5. формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
6. обучение рациональному дыханию;
7. освоение основных двигательных умений и навыков;
8. воспитание морально-волевых качеств;
9. воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
10. создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Для решения этих задач организуются занятия лечебной физической культурой (ЛФК). Конкретная программа занятий составляется учителем физической культуры совместно с лечащим врачом. В зависимости от характера заболеваний учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять на подгруппы: с болезнями сердца, верхних дыхательных путей и легких, с аномалиями рефракции глаз, с ожирением, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Основной формой физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья является урок, который строится по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная части. Однако от обычных уроков физической культуры он имеет свои принципиальные особенности. В отличие от обычного урока продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается.

## 26-Таблица

- Двигательные режимы для детей с ослабленным здоровьем рекомендуется выполнять при ЧСС 120-130 уд./мин, с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140-150 уд./мин.
- Двигательные режимы при ЧСС 130-150 уд./мин являются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект.
- Учитель физической культуры контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.
- Кроме уроков используются и другие формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья: утренняя гигиеническая гимнастика; гимнастика до уроков, физкультурные минутки во время общеобразовательных уроков; физкультурные паузы во время выполнения домашних заданий; подвижные игры небольшой интенсивности на переменах, различные спортивные развлечения на свежем воздухе в летнее и зимнее время года и др.

В подготовительной части (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Подбор упражнений в основной части урока (20—22 мин) предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, позволяющие дозировать физическую нагрузку, избирательно влиять на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы. Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. Полностью исключаются акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями. В заключительной части урока (3—5 мин) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

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

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

Учитель физической культуры контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

**Кроме уроков используются и другие формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья:**

1. утренняя гигиеническая гимнастика;
2. гимнастика до уроков,
3. физкультурные минутки во время общеобразовательных уроков;
4. физкультурные паузы во время выполнения домашних заданий;
5. подвижные игры небольшой интенсивности на переменах,
6. различные спортивные развлечения на свежем воздухе в летнее и зимнее время года и др.

## **6.6. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ**

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями.

**1. Урок физической культуры.** Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, **так как он:**

- а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 2 раза в неделю по 45 мин каждый. Их основное содержание — двигательная деятельность.

**2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.** В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей (форм) занятий.

**Утренняя гимнастика до учебных занятий.** Ее цель — способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и

настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий — это комплексы из 7—9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6—7 мин (в младших классах — не более 5—6 мин). Комплексы упражнений обновляются через 2—3 недели, т.е. 2—3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде — в помещении (в проветренных коридорах, рекреациях). Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

**Физкультминутки и физкультпаузы на уроках.** Их цель — снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки. Физкультминутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления (нарушения внимания, снижения активности и т.п.) под руководством учителя или физорга. Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок. Комплексы физкультминуток состоят из 3—5 упражнений (потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками), повторяемых по 4—6 раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1—2 мин.

В старших классах проводятся физкультпаузы во время занятий в учебно-производственных мастерских (на уроках труда).

Игры и физические упражнения на удлиненных переменах являются хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности учащихся в процессе учебного дня. Важными условиями проведения физических упражнений и игр на перемене являются наличие хорошо заранее подготовленных мест занятий, достаточное количество инвентаря и оборудования. Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно, по желанию.

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

Физкультурные занятия в группах продленного дня проводятся, как правило, на свежем воздухе. Они не регламентируются так строго по структуре и времени, как уроки физической культуры. Распределение времени выполнения различных упражнений и игр зависит от климатических условий, материальной базы, подготовленности детей. Каждое занятие состоит из трех частей. Первая часть — подготовительная (10—15 мин). Состоит из построения, разновидностей ходьбы, медленного бега, общеразвивающих или подготовительных упражнений. Вторая часть — основная (от 30 до 60 мин, в зависимости от общего времени занятия). Она содержит в себе подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения, а также самостоятельную двигательную деятельность (игры, физические упражнения). Третья часть — заключительная (5—7 мин). В основном направлена на организованное окончание занятий, включает общее построение, спокойную ходьбу, малоинтенсивные подвижные игры, игры на внимание. При такой структуре занятия обеспечивается постепенное нарастание физической нагрузки в начале его и постепенное снижение к концу. Организация физкультурных занятий возлагается на воспитателей групп продленного дня.

**3. Внеклассные формы организации занятий.** К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся: 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции общей физической подготовки; 3) секции ритмической и атлетической гимнастики; 4) школьные соревнования; 5) туристские походы и слеты; 6) праздники физической культуры; 7) дни здоровья, плавания и т.д.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы: а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»; б) удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта; в) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.

### **Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений**

В нашей стране функционирует широкая сеть внешкольных учреждений различного типа, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди школьников в свободное от учебных занятий время.

Внешкольные спортивные, воспитательно-оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста.

1. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР).

2. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах.

3. Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях. Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются организация активного отдыха, физическая подготовка школьников, укрепление их здоровья. Особое внимание уделяется обучению плаванию, различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта. Основные формы и содержание работы: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия (про-гулки, водные и воздушные процедуры и т.п.); занятия в общелагерных спортивных секциях; ежедневные занятия по плаванию; спортивные соревнования, спартакиады.

4. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.

5. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК).

6. Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах).

Разнообразные формы организации физического воспитания создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения за счет широкого диапазона форм и видов физкультурных и спортивных занятий, проводимых во внешкольных спортивных и культурно-оздоровительных учреждениях, для специализированного учебно-материального обеспечения физкультурно-спортивной базы, высокой квалификации специалистов по физической культуре и спорту, которыми располагают внешкольные учреждения.

## **Формы физического воспитания в семье**

**К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся:**

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);
- 2) физкультурные минутки (пауза) во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30—35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40—45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;
- 3) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями **в домашних условиях:**
  - a. силовая (атлетическая) гимнастика;
  - b. оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг);
  - c. стретчинг, калланетика и др.;
- 4) активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3 ч.;
- 5) участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа «Мама, папа, я — спортивная семья») и викторинах;
- 6) семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;
- 7) закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном.

Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны: периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни; приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой; следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей.

## Контрольные вопросы

1. Физическое воспитание детей школьного возраста
2. Формы организации физического воспитания в школе
3. Формы физического воспитания в семье
4. Внеклассные формы организации занятий
5. Формы организации физического воспитания в системе  
внешкольных учреждений
6. Задачи физического воспитания
7. Особенности возрастного развития
8. Социально-педагогическое значение и задачи физического  
воспитания детей школьного возраста
9. Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня
10. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем

## VII-МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ШКОЛАХ

### 7.1 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ)

Систему физического воспитания общего образования называют школьной физической культурой или базовым спортом. В отличие от ДОУ физическое воспитание школьников четко регламентируется требованиями ФГОС и программами по физической культуре, основными из которых являются «Физическая культура» А. П. Матвеева и «Комплексная программа физического воспитания учащихся» В. И. Ляха.

Основной формой проведения занятий физическими упражнениями в системе общего образования является урок физической культуры, проводимый дипломированным специалистом. К уроку физической культуры предъявляются методические и организационные требования, поскольку физическое воспитание в школе представляет собой педагогически правильно организованный процесс, направленно воздействующий на физическое, нравственное и духовное развитие учащихся, где основной формой деятельности является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. Исходя из разнообразия средств и методов, применяемых в физическом воспитании школьников, уроки физической культуры должны иметь различную направленность: образовательно-познавательную, образовательно-обучающую и образовательно-тренировочную. Кроме уроков физической культуры, в рамках общеобразовательной школы используются и **дополнительные формы** занятий. **Малые формы** занятий: вводная гимнастика, физкультурные паузы и минуты, подвижные перемены; **крупные формы** занятий: выполнение домашних заданий, спортивные секции, праздники, и **соревновательные формы**: соревнования, спартакиады.

Необходимо понимать, что физическая культура — это учебный предмет, содержание и преподавание которого направлено на формирование физически и психически здоровой личности, социально активной и способной к дальнейшему саморазвитию. Целью физического воспитания в системе общего образования в настоящее время является воспитание человека, способного и умеющего использовать физическую культуру в дальнейшей жизни после окончания школы. Это достигается специально организованным учебным процессом, где в процессе двигательной деятельности решается указанная цель.

В структуре школьного образования по физической культуре используется большой арсенал *средств физического воспитания* (физических упражнений), который структурируется по признаку видов спорта: упражнения на материале легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, спортивных игр. При этом в каждом периоде возрастного развития существуют специфические особенности.

27-Таблица

<b>Характеристика специфических методов физического воспитания</b>		
<b>Метод</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>
<b>Игровой метод</b>	предназначен для начального обучения движениям, комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «сюжетная» организация;</li> <li>✓ разнообразие способов достижения цели;</li> <li>✓ комплексный характер деятельности;</li> <li>✓ различные пути выигрыша.</li> </ul>
<b>Соревновательный метод</b>	сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.	способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях и в контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнованиях.
<b>Метод регламентированного упражнения</b>	обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ четко предписанная программа движений;</li> <li>✓ точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой;</li> <li>✓ строгое нормирование места и длительности интервалов отдыха и др.</li> </ul>

В средних классах продолжается формирование техники основных движений, на базе которых учащиеся овладевают первоначальными навыками спортивных упражнений, которые постепенно усложняются.

В начальной школе необходимо продолжить процесс формирования основных движений, в том числе и их разновидностей, начатый еще в ДОУ: ходьба, бег, лазания, прыжки и метания. Ведь в младших классах

скадывается база физических упражнений, без которой невозможно дальнейшее направленное физическое воспитание ребенка.

В старших классах школы усложняются требования к технике изученных упражнений, учащиеся изучают новые упражнения, решают достаточно сложные технико-тактические задачи, выполняют упражнения для направленного развития функциональных систем. Кроме того, необходимо вводить специфические упражнения, формирующие у учащихся интерес к будущей профессиональной деятельности, подбор которых является важнейшей задачей для учителя физической культуры.

Используется достаточно большое разнообразие методов физического воспитания: игровой метод (основной в начальной школе) постепенно заменяется на метод строго регламентированного упражнения, который к окончанию обучения в школе становится основным. Это связано с возрастными особенностями школьников и усложнением выполняемых двигательных заданий.

Таким образом, в системе общего образования физическое воспитание большей частью структурировано в учебный предмет «физическая культура», который ставит целью кроме физического воспитания обеспечить умственное и морально-нравственное воспитание личности, способной к постоянному развитию. Для этого используется большой арсенал специфических и общепедагогических средств и методов, которые структурируются в течение всего обучения в школе с постепенным усложнением требований к их применению.

## **7.2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения всех задач физической культуры — всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.).

### **Требования к уроку.**

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом

каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению.

**К основным требованиям по организации и проведению урока физической культуры относятся следующие:**

**1. Четкость постановки целей и задач.** Урок решает *оздоровительные, образовательные и воспитательные* задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных двигательных способностей, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, — не более 2—3.

**2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач.** Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

**3. Целесообразный подбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока.** Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.

**4. Тесная связь уроков с предыдущими и последующими.** Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.

**5. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.** Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.

6. Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения. Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

7. Обеспечение травмобезопасности урока. Повышенная травмоопасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является разнообразная двигательная деятельность на гимнастических снарядах, со снарядами и без снарядов. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам учащихся (ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.). Хорошо продуманная организация урока, приемы и способы помощи и страховки, особое внимание, уделяемое упражнениям с повышенной травмоопасностью (соскоки с гимнастических снарядов, лазание по канату, метание гранаты и др.), позволяют исключить травмирование на уроках.

8. Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся. На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся.

### **Структура урока и характеристика его частей.**

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой вработывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

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

1. обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;
2. активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
3. обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
4. обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

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

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

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

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и

др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 25—30 мин.

**3. Заключительная часть урока.** Цель заключительной части урока — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

1. снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
2. регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
3. подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);
4. сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части урока 3—5 мин.

### **Постановка задач.**

Перед каждым уроком обязательно ставятся конкретные задачи. В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы, исходя из их направленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Педагогические задачи необходимо формулировать, возможно, конкретнее, образовательные же — с указанием уровня овладения техникой движения.

**Образовательные задачи** формируют у учащихся знания по физической культуре, умения и навыки выполнять физические упражнения.

В теории и практике проведения урока приняты следующие правила постановки и формулировки задач.

**При обучении двигательным действиям задачи урока формулируются следующим образом:**

1. при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);

2. при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения...»;

3. при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения...».

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй — разучивания, третьей — совершенствования.

**Оздоровительные задачи** предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм занимающихся.

Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т.д.

При решении задач развития двигательных способностей рекомендуются формулировки с краткой терминологической записью, например: «Развитие быстроты движений в беге на короткие дистанции», «Развитие скоростно-силовых способностей при выполнении прыжка в длину с разбега» и т.д. Как видно из примеров первое слово формулировки задачи — это «развитие», далее указывается конкретная двигательная способность и затем обязательно то упражнение, с помощью которого решается данная задача.

**Воспитательные задачи** обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося.

При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т.д.

### **Организационное обеспечение урока.**

Эффективности урока физической культуры определяется не только методикой проведения урока, но и рядом организационных условий: рационального использования имеющегося оборудования и инвентаря;

применения технических средств обучения; учета специфики места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная местность); характера внешней среды и т.д.

### **Организационное обеспечение урока предусматривает:**

1. создание санитарно-гигиенических условий;
2. материально-техническое обеспечение;
3. выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться). Так, температура воздуха для спортивного зала поддерживается (наиболее благоприятная) в пределах 14—16 °С.

После каждого занятия с классом в школе необходимо проветривать зал в течение всей перемены. Установлено, что вентиляция воздуха в легких человека в покое колеблется в пределах от 4 до 6 л в 1 мин, а при упражнениях высокой интенсивности (бег, спортивные игры и др.) поглощение воздуха организмом возрастает в 10 раз и более. Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воздуха.

Очень большое внимание следует постоянно уделять поддержанию чистоты пола зала, гимнастических матов, снарядов, спортивного инвентаря. Следует проводить после каждого урока влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнастические маты, а капитальную уборку — мытье пола, обтирание снарядов, инвентаря (сначала влажным способом, а затем сухой тряпкой) производить обязательно после окончания всех занятий в зале.

Несоблюдение этих важных санитарно-гигиенических требований приводит к большому скоплению пыли в помещении. Занятия в таких условиях наносят большой вред здоровью, так как в легкие поступает

пыльный воздух. Кроме того, в неубранном зале загрязняются тела и спортивная одежда занимающихся.

Материально-техническое обеспечение урока предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

За последние годы по инициативе многих учителей физической культуры школьные спортивные залы и площадки оснащаются нестандартным (многопропускным) оборудованием, различными устройствами и тренажерами. Использование такого оборудования значительно повышает плотность занятий, вызывает повышенный интерес учащихся, создает широкие возможности для применения наиболее эффективных организационно-методических форм урока и в конечном счете во многом способствует результативности занятий.

### **Методы организации деятельности занимающихся на уроке.**

В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке.

**1. Фронтальный метод** характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например — при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, — учеников.

**2. Групповой метод** предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по ростовесовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

28-Таблица



**3. Индивидуальный метод** заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся,

значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

4. Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

Содержательная сторона урока определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цели, задачи, учебные темы, требования и нормативы. Она составлена таким образом, чтобы учащиеся усвоили ее разделы на уроках за установленное количество часов (68 ч в учебном году).

Педагогическое построение урока определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре урока трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

***В содержание подготовительной части входят:***

1. начальная организация занимающихся (построение, сообщение задач урока, строевые упражнения, упражнения на внимание);
2. различные варианты ходьбы, бега;
3. общеразвивающие и подготовительные упражнения (выполняемые на месте, в движении, без предметов, с предметами).

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части урока следует помнить, что подбор упражнений и их чередование зависят от задач, для решения которых составляется комплекс, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. В комплекс следует включать доступные занимающимся упражнения для всех групп мышц.

### **Как правило, упражнения выполняются на счет 2, 4 и 8:**

1. после предварительного показа и объяснения преподавателя;
2. одновременно с показом и объяснением преподавателя;
3. только по показу;
4. только по объяснению.

Число упражнений в комплексе обычно не превышает 8—10.

При проведении общеразвивающих упражнений для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния **рекомендуется использовать:**

1. хлопки руками;
2. выполнение упражнений с закрытыми глазами;
3. выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз) на счет до 5—7;
4. выполнение упражнений в различном темпе;
5. выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения;
6. выполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений.

При выполнении упражнений рекомендуется ставить перед занимающимися конкретное задание. Например, во время наклона вперед коснуться пола всей ладонью или при выполнении поворота туловища направо из стойки ноги врозь правой рукой коснуться левой пятки, и наоборот.

Для повышения интереса занимающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач подготовительной части урока рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

1. Раздельный способ характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе занимающиеся точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать.

2. Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений с предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке и т.д.).

5. Выполнение упражнений в движении.

**Для успешного решения задач подготовительной части урока преподавателю необходимо:**

1. правильно выбирать место для показа упражнений;
2. в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;
3. кратко и точно называть показываемые упражнения;
4. правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;
5. помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и подсчеты;
6. добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
7. исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися.

**При проведении подготовительной части урока преподавателю необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:**

1. начинались из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук);
2. имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики (различные группы мышц, направления, амплитуду, темп и характер выполнения);
3. содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

В комплекс средств для разминки включают упражнения с поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки.

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

***В содержание основной части урока входят:***

1. разучивание новых двигательных действий;

2. закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
3. развитие двигательных способностей;
4. воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;
5. формирование специальных знаний.

**В процессе обучения двигательным действиям преподавателю следует:**

1. избегать однообразия в манере ведения урока, в подборе средств и методов обучения;
2. использовать разнообразные методы оценки: одобрение, поощрение, замечание, порицание. При этом необходимо соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;
3. индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться требований: учить всех и отдельно каждого;
4. формировать у учащихся умения самостоятельного выполнения физических упражнений.

Для становления навыков в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 8 — 10 раз, а при закреплении уже изученного движения — в пределах 20—30 раз.

Многократное повторение упражнений, необходимое для создания прочных навыков, нередко вызывает у учащихся утомление, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер учебно-практической деятельности. Включение в урок физической культуры подвижных игр, игровых заданий и упражнений, использование игрового метода активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние учащихся и заинтересованность.

Однако необходимо помнить, что игра выступает как вспомогательный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение достаточно хорошо освоено и внимание учащихся сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условиях и ситуации, в которых оно выполняется. Подвижная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмо-

циональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения игр на уроках физической культуры планируется заранее. Выбор игры зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед уроком. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо четко знать, что занимающиеся могут и что еще не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра (в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая в игры тот или иной элемент двигательного действия, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на уроке при формировании навыка.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

В младшем школьном возрасте на этапе разучивания упражнений на уроке следует применять соревновательный метод обучения. Объектом соревновательной деятельности являются показатели качества выполнения элементов или целостных двигательных действий («кто правильнее?», «кто точнее?» и т.п.).

Для того чтобы занимающиеся могли освоить предлагаемый материал урока (выполнить соответствующие действия), преподаватель осуществляет множество действий: объясняет, показывает, наблюдает, анализирует, оценивает работу учащихся и т.д. Процесс освоения занимающимися учебного материала также строится через выполнение ими различных действий: восприятие сведений, усвоение элементов, осуществление повторных, но уже скорректированных действий, совершенствование действий и т.д.

Ни один урок не рекомендуется проводить без включения в него специальных упражнений, способствующих развитию тех или иных двигательных способностей. При выборе упражнений, важно придерживаться следующих рекомендаций:

1. Для достижения лучших результатов в развитии у школьников быстроты следует включать в уроки упражнения по мгновенному реагированию на различные сигналы, преодолению коротких расстояний за минимальное время. Кроме того, необходимо подбирать упражнения, вызывающие быстрые перемещения, скорость действий, частоту движений. Такими упражнениями являются старты из различных исходных положений, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки через скакалку, а также подвижные и спортивные игры, встречные эстафеты и т.д. Такие упражнения (за исключением игр и эстафет) лучше применять в начале основной части урока, когда организм еще не утомлен.

Проявлению максимума скоростных возможностей содействуют соревновательные и игровые приемы выполнения упражнений.

2. Для развития силы типичными являются упражнения общеразвивающего характера без предметов и с предметами (лазание по вертикальному канату, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на гимнастических снарядах, использование гантелей, тренажеров, различные виды единоборств и т.д.).

3. Выносливость надо развивать на каждом уроке, применяя специальные упражнения и увеличивая плотность и интенсивность занятий. Особенно эффективны бег на средние дистанции, кроссы, бег на лыжах, подвижные игры («Ручей», «Кросс по кругу» «Бег с выбыванием», «Смена лидеров» и др.) и спортивные игры. В младших классах в основном применяется бег в медленном, равномерном темпе, т.е. бег со скоростью 2—3 м/с, а также равномерный бег в сочетании с ходьбой и комплексами общеразвивающих упражнений. В средних и старших классах применяется равномерный бег продолжительностью 8—25 мин, повторный бег на отрезках 200—800 м и др.

В основной части занятия упражнения на выносливость всегда следует выполнять последними.

4. Развитию координации движений способствуют подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, полосы препятствий, эстафеты с предметами и различные упражнения с использованием **нестандартного оборудования и др.**

5. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения на равновесие.

Специфика предмета «Физическая культура» помогает преподавателю успешно воспитывать на уроках и личностные качества учащихся. Для того чтобы достигнуть наибольшего эффекта в воспитании нравственности, необходимо применять на каждом уроке различные средства воспитывающего характера. К их числу относятся: подбор заданий, содействующих сплочению коллектива учащихся; организация совместных действий, взаимопомощь, взаимовыручка; поощрение положительных и порицание отрицательных поступков, совершаемых учениками на уроке, и др. Для воспитания личностных качеств надо ставить перед учащимися трудные, но посильные задачи, стимулировать достижение цели. Так, для воспитания смелости и настойчивости можно использовать упражнения, связанные с преодолением нерешительности и страха перед выполнением, например, опорных прыжков, упражнений на гимнастических снарядах и др.

В содержание заключительной части урока, как правило, входят: упражнения, способствующие снижению возбуждения (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на дыхание и расслабление мышц); упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания и упражнения на внимание); мероприятия по подведению итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся; сообщение задания на дом (для всего класса или отдельным ученикам).

### **Дозирование физических нагрузок на уроке.**

**Физическая нагрузка** — это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки — это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. Дозировать нагрузку — значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

**Объем нагрузки** определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями.

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

Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. По характеру мышечной работы нагрузки могут быть стандартными и переменными.

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели — частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления учащихся. Градация внешних признаков по степени утомления при физических нагрузках представлена ниже, в таблице.

28-Таблица



Все указанные выше показатели в различной степени и различных отношениях отражают величину воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, что позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

### План-конспект урока

План-конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом.

Эффективность любого занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в плане-конспекте.

При постановке задач следует исходить из содержания поурочного рабочего плана, учитывать результаты предыдущего урока и сложность

освоения нового материала, а также состав занимающихся, их подготовленность, условия места занятия.

Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации на одном занятии. В плане-конспекте урока формулируются главные задачи, решаемые в основной части урока, и частные. Частные задачи должны быть сформулированы по отдельным упражнениям в каждой части урока и указаны в специальной графе плана-конспекта. Педагогические задачи необходимо формулировать возможно конкретнее, чтобы их можно было решить в рамках одного или нескольких занятий.

Содержание уроков по физической культуре определяется государственными программами и поурочным рабочим планом на четверть.

### **При разработке содержания урока физической культуры необходимо:**

1. определить средства и методы решения каждой из задач урока;
2. уточнить необходимый инвентарь для урока;
3. разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;
4. определить критерии оценки деятельности учащихся на уроке.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей. В практике существуют разные формы составления плана-конспекта. В качестве примера ниже приводится одна из них.

Представленная форма является развернутой формой плана-конспекта урока. Преподаватели, имеющие достаточный опыт педагогической работы и хорошие профессиональные знания, пользуются различными вариантами сокращенной формы плана-конспекта занятия.

### **План конспект урока по физической культуре для обучающихся 6-го класса**

**Учитель:**

**Тема урока:** Волейбол. Освоение техники приёма, передачи и подачи мяча.

**Цель:** обучение техники приёма, передачи и подачи мяча.

**Задачи урока:** 1) Освоить технику приема волейбольного мяча. Путем подводящих упражнений.

2) Освоить технику передачи волейбольного мяча. Путем имитационных упражнений.

3) Воспитательная – привлекать обучающихся к регулярным занятиям волейболом

4.Оздоровительная – укреплять мышцы ног и развивать ориентирование в пространстве.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольная сетка, конусы 6 штук.

**Дата проведения:**

№ п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>Подготовительная часть – 15 мин</b>			
1	Построение. Приветствие	1,5 мин	«Группа в одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Здравствуйте!» «Вольно!» «Меня зовут Шухрат Абдуллаев!»; Сообщение темы урока; «По порядку рассчитайсь!»
	Разминка		
2	Ходьба по залу с заданиями на осанку: а) на носках, руки вверх б) на пятках, руки в стороны в) перекат с пятки на носок, руки перед грудью	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	«Ладони внутрь, живот втянут! Туловище прямо! Таз вперед!» «Туловище прямо, смотреть вперед! Руки в локтях не сгибать!» «Спина прямая, взгляд вперед, локти на уровне плеч!»
3	Бег	3-4 мин	«Бегом – марш!» «Темп средний!»
4	Восстановление дыхания	1 мин	«Вдох-руки через стороны вверх, выдох-вниз»
5	Комбинации из разученных перемещений: приставными шагами правым боком	3 мин 6 конусов	«В стойке волейболиста, рукой касаться конуса!»
6	приставными шагами правым боком	6 конусов	«В стойке волейболиста, рукой касаться конуса!»
7	приставными шагами	6 конусов	«Выполнять в стойке

	два правым боком, два левым		волейболиста, руки активно работают, поворот выполнять полностью!»
8	спиной вперед	6 конусов	«Смотреть через левое плечо!»
5	ускорение	6 конусов	«Ускорение от конуса до конуса!»
<b>Основная часть – 22 мин</b>			
1	Варианты прыжков через скамейку.	6 мин	- на двух ногах (справа, слева) - на двух ногах (2 справа, 2 слева) - на правой ноге (справа, слева) - на левой ноге (справа, слева)
2	Верхняя передача мяча.	4 мин	Во встречных колоннах через сетку.
3	Игра в волейбол.	12 мин	По упрощенным правилам.
<b>Заключительная часть – 3 мин</b>			
1	Построение.	30 сек	«В одну шеренгу становись!»
2	Подведение итогов.	2 мин	«Какая была тема урока?» «Что понравилось, что не понравилось?»

**Учитель физической культуры:**

**Ш.Дж. Абдуллаев**

### **7.3 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей в контексте с государственными стандартами и ещё важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития у него физических навыков и умений является дошкольное и школьное детство. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность молодого поколения в современном экологически не преобразованном обществе.

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

Главная задача физического воспитания – это оздоровительная направленность любого урока или занятия по физической культуре. Содержание и организация работы по физическому воспитанию предусматривает обязательность осуществления контроля. Существуют 3 вида такого контроля: **Педагогический, врачебно-педагогический и врачебный**. Остановимся на одном из трех видов такого контроля – педагогическом.

### **Содержание педагогического контроля.**

**Педагогический контроль** - планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Он проводится для того, чтобы проверить, насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учено-тренировочных занятий. Основная цель педагогического контроля - это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д.

#### **Задачи педагогического контроля:**

1. Оценить эффективность применяемых средств и методов, применяемых на занятии.
2. Определить степень выполнения плана занятия.
3. Установить показатели физической, технической, тактической и теоретической подготовленности учащихся.
4. Выявить динамику результатов и спрогнозировать достижения.
5. Определить талантливых учащихся.
6. Содержание педагогического контроля:
  7. контроль за посещаемостью уроков;
  8. контроль за тренировочными нагрузками;
  9. контроль за состоянием обучающихся;
  10. контроль за техникой упражнений;
  11. учет спортивных результатов;
  12. контроль за поведением во время соревнований.

Педагог обязан следить и записывать в таблицу посещаемости всех отсутствующих на академическом уроке. Расставлять приоритеты по учебным нагрузкам, в концепции педагога есть обязанность распределять детей по учебным группам: Основная и подготовительная. К основной группе относятся дети с хорошим оздоровительным порогом. К

подготовительной группе относят детей с некоторыми проблематичными ограничениями. Из этого следует что детям с основной группой здоровья полагаются более тяжёлые физические установки, а детям с подготовительной группой здоровья освобождение от нормативов Государственного стандарта и один академический час в неделю лечебной физической культуры.

Учитель также должен следить за состоянием учащихся. Начиная с начала учебного года и до конца обучения ученика. Наблюдение проводится не только за состоянием физического здоровья, ещё и за психически личностными качествами и морально психическим настроем учащегося, и гигиеной: Чистая обувь, чистая форма и чистое тело.

Еще одна обязанность в педагогическом контроле-это контроль за техникой упражнений. Особенность этого контроля состоит в том, что у каждого учащегося разный вид телосложения, разный возраст и разные физические возможности. Преподаватель распределяет учащуюся аудиторию на несколько групп и для каждой варьируется своя установочная работа, перед тем как учащиеся будут выполнять задание, педагог должен показать правильность выполнения упражнения. Каждый спортивный норматив Гос. стандарта необходимо фиксировать в (оценочном листе, таблице, журнале), норматив должен соответствовать рабочей программе, соответствовать календарно тематическому планированию и возрасту ученика, только тогда он считается настоящим.

На открытых уроках, соревнованиях необходимо наблюдать за эмоциональным физическим и личностно-психическим состоянием учащегося.

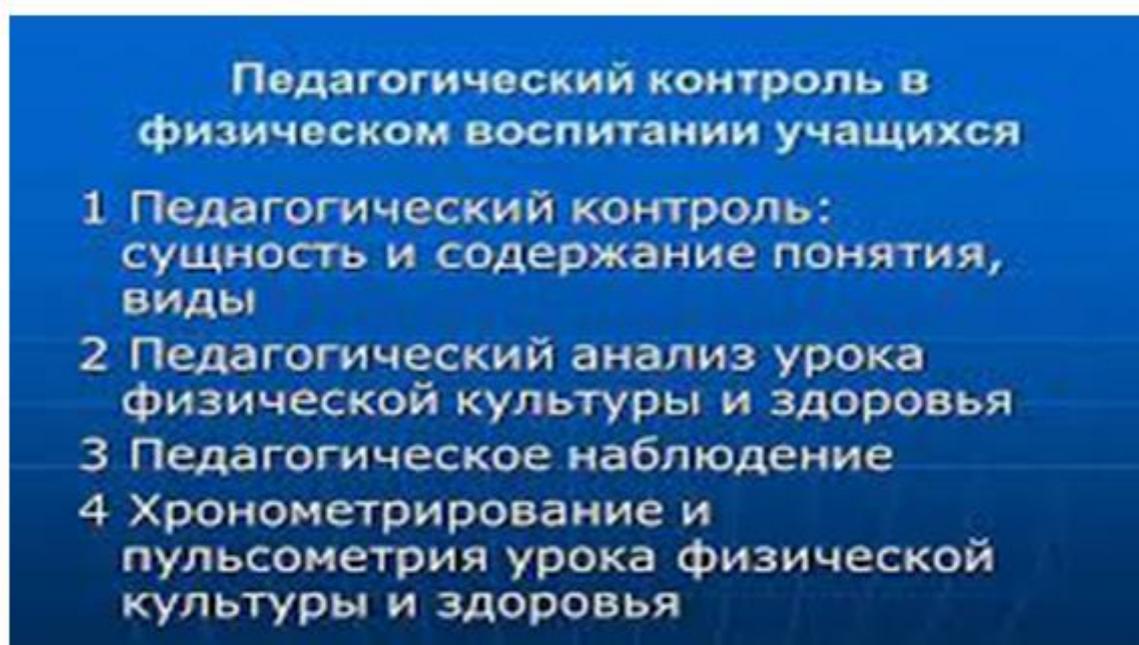
#### **Виды педагогического контроля:**

1. Предварительный контроль.
2. Оперативный.
3. Текущий
4. Этапный контроль
5. Итоговый контроль
6. Хронометрирование деятельности
7. Определение физической нагрузки во время урока
8. Контрольные испытания..
9. Педагогические наблюдения
10. Основные требования, предъявляемые к контролю:

11. своевременность (соответствие срокам планирования);
12. систематичность (регулярность);
  - а) объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
  - б) полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса ФВ).
  - в) Заключение.

Педагогический контроль в настоящее время обязан присутствовать на уроках физической культуры. В настоящее время в окружающем мире допускаются множество факторов касающихся, как и физические стороны учащихся, так и умственно-психические. Я считаю, что педагог должен контролировать и анализировать физическое развитие и воспитание своих учеников, что приведёт только к лучшему.

## 29-Таблица



Сейчас другое время, есть ученики, которым присуще девиантное поведение, и которых нельзя даже оставлять на минуту, в таких случаях педагогический контроль должен присутствовать, Суть в том, что даже если дети особо одарённые, педагогическому контролю есть место. Учитель показывает упражнения, следит за здоровьем, беседует с учениками, вносит нормативы в журнал, следит за чистоплотностью детей.

## 7.4 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### Урок физической культуры в 6 «Б» классе

**Дата проведения:**

**Место проведения:** спортивный зал

**В классе по списку:** 26 чел.

**Присутствовало:** 24чел.

**Занималось:** 24 чел.

**Вид урока:** комбинированный

**Тип урока:** изучение нового материала

**Задачи урока:**

**Образовательная:** совершенствование техники ведения мяча в шаге с изменением направления; закрепление техники передачи мяча в парах от груди.

**Оздоровительная:** развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.

**Воспитательная:** воспитание коллективизма, товарищества, внимания.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, обручи, кегли.

**1. Подготовка к уроку.** Перед началом урока ознакомилась с конспектом урока. Конспект оформлен грамотно и соответствует общеустановленной форме. Изучаемая тема на данном уроке: «Баскетбол».

Ведение мяча с изменением направления» совпадает с программным материалом по занятиям на текущую четверть.

Используемые средства в каждой части урока соответствуют поставленным задачам с учетом психофизиологических и педагогических закономерностей обучения, а также с уровнем физического развития учащихся. Отмечается содержательность организационно - методических указаний .

**2. Организация и проведение урока.** Спортзал и спортивное оборудование подготовлены для проведения данного урока (баскетбольные мячи, кегли, гимнастические обручи). Одежда и обувь учащихся соответствует требованиям техники безопасности.

В начале урока отмечается быстрое построение учащихся, четкая и доходчивая форма донесения информации о задачах урока от учителя. На уроке использовался фронтальный, поточный и индивидуальный метод организации работы учащихся.

Подготовительная часть проведена в соответствии с планом, правильный подбор общеразвивающих упражнений, подготовительных и подводящих упражнений способствовал функциональной подготовке организма учащихся к выполнению основных задач урока. Но на подготовительную часть урока время затрачено больше запланированного времени за счет отсутствия четких организующих команд (перестроения в движении, изменения направлений движения, увеличение времени перехода от одного упражнения к другому и снижением темпа выполнения двигательных действий). Моторная плотность - низкая.

Основная часть урока проведена в соответствии с планом. Для ознакомления с новыми упражнениями применялся метод объяснения, многократного показа и дифференцированного подхода. При выборе методических приемов на этом этапе урока учитель успешно применял работу класса в парах и группах.

При распределении учеников учитывался как уровень физической подготовленности каждого учащегося, так и половые различия (девочки, мальчики). Поэтому на протяжении выполнения новых и ранее изученных упражнений учащиеся осуществляли взаимоконтроль и взаимопомощь.

Наиболее слабым ученикам учитель предлагал повторять подводящие упражнения, а ученикам, которые освоили новую технику, предлагал усложненный вариант выполнения упражнения, при этом, не отступая от решения основной задачи урока – изучение нового материала. Моторная плотность за счет изучения нового материала - средняя

В заключительной части урока проведена игра средней интенсивности на выявление учеников, которые лучше остальных применяли полученные умения и знания в учебной игре.

Общая моторная плотность урока - средняя, что соответствует типу урока.

**3. Деятельность учащихся на уроке.** При проведении урока ученики вели себя дисциплинированно, внимательно слушали и выполняли инструкции учителя, старались исправлять допущенные технические ошибки и соблюдать технику безопасности (дистанция в парах, темп выполнения заданий, работа по сигналу учителя). При проведении игры проявляли организованность, соблюдение правил безопасности, взаимопомощь партнеру по команде.

Учитель на протяжении всего урока побуждала учащихся к самостоятельным усилиям, в процессе игры создавала проблемные ситуации для класса, побуждала их к наблюдению за партнером, поощряла за правильное исправление ошибок, что обеспечило на уроке заинтересованность всех учащихся. В конце урока учитель выделил наиболее успешных учеников.

#### **4. Результаты урока.**

Поставленные образовательные и оздоровительные задачи на уроке реализованы не в полном объеме, за счет уменьшения времени в основной части урока. Необходимо отметить высокое качество решения воспитательных задач.

#### **5. Выводы и предложения.**

Качественная подготовка учителя, разнообразие применяемых приемов и методов в процессе урока и уровень собственной физической подготовленности положительно повлияли на качество ведения урока. Необходимо обратить внимание на рациональное распределение времени на различных этапах урока. Деятельность учителя на уроке заслуживает оценки «хорошо»

### **7.5. ПРОТОКОЛ ПУЛЬСОМЕТРИИ И ХРОНОМЕТРАЖА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Проведение пульсометрии на уроке физической культуры или его части помогает оценить соответствие и обоснованность нагрузок с учётом индивидуальным особенностям занимающихся, содержанию и условиям проведения занятий. Пульсометрия играет вспомогательную роль в контроле за уроком физического воспитания в общеобразовательной школе. На основании показателей пульса (ЧСС) выясняется реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, вызванная выполнением упражнения или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока, что позволяет оценить эффективность регулирования нагрузки с учетом возрастных и физических особенностей учащихся.

#### **Проведение пульсометрии на уроках физической культуры**

Пульсометрия урока физической культуры или его части помогает оценить соответствие нагрузки возрасту, индивидуальным особенностям учащихся, содержанию и условиям проведения занятий. Пульсометрия

играет вспомогательную роль в контроле за уроком физического воспитания в школе. На основании показателей пульса выясняется реакция сердца на нагрузку, вызванная определенным упражнением или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока, что позволяет оценить эффективность регулирования нагрузки. Для этого вычерчивается физиологическая «кривая нагрузки».

Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к развертыванию работоспособности. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно—сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин. Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки. В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин. Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы—170—180 уд/мин.

Диапазон нагрузок высокой интенсивности составляет 161—175 уд/мин, средней интенсивности 130—160 уд/мин и низкой 110—130 уд/мин. В каждый урок рекомендуется включить 2—3 коротких «пика» нагрузки продолжительности ЧСС 90—100 % от максимальной.

При проведении пульсометрии на уроке физкультуры частота сердечных сокращений подсчитывается в течение 10 секунд в наиболее характерные моменты урока: за 5 мин до звонка, на 1-й минуте урока; после подготовительной части урока, 2—3 раза в течение основной части (до и после основных упражнений); после заключительной части урока.

Оценка пульсовых данных и пульсовой кривой должна сопровождаться всесторонним анализом. Показатели пульса у разных лиц, как и у одного и того же лица в разное время и при разных обстоятельствах, не совпадают. Измеряют же, как правило, частоту сердечных сокращений лишь у одного занимающегося. Кроме того, следует иметь в виду, что эти изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые в уроках физического воспитания нередко достигают значительной силы. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульсометрии возможна лишь при учете данных педагогического наблюдения, которое фиксируются частично в графе «Примечания». Содержание и порядок записей ясен из названия отдельных граф протокола.

**Для обеспечения информативности данных важно соблюдать следующие условия:**

1. Своевременно подготовить часы (с секундной стрелкой) или секундомер,
2. который включается по звонку и не выключается до конца урока (без этого невозможно оформить кривую нагрузки);
3. Подготовить протокол для черной записи показателей;
4. Заблаговременно выбрать объект наблюдения—по возможности наиболее
5. значимой для анализа. Это должен быть «средний» ученик, характеризующий основную массу учащихся данного класса.

Характеристику намеченного ученика дает учитель физической культуры. По возможности наблюдать за работой нескольких разнотипных представителей класса (и подсчитать их пульс): девочки и мальчики; сильного и слабого по подготовленности учеников, старательного и нерадивого и т. п. В этом случае каждого ученика наблюдают разные люди. Анализ и обобщение всех данных можно поручить одному из помощников, который оформляет соответствующие материалы.

Намеченного для наблюдения ученика необходимо заблаговременно предупредить, поставив его в известность о цели, содержании и порядке предстоящей процедуры. Подсчитывается пульс перед выполнением упражнений или серии упражнений и сразу после их выполнения. Для этого хронометрист должен своевременно подойти к занимающемуся, чтобы не отвлекать его и избежать паузы после выполнения работы, причем желательно все измерения производить, когда занимающиеся находится в одной и той же свободной основной стойке.

После окончания урока полученные десятисекундные показатели пульса переводят в минутные, по которым оформляется графическое изображение динамики пульса в течение урока—его «кривая».

При анализе полученных данных учитывается тип урока и запланированное в конспекте содержание. Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к разворачиванию работоспособности.

По высоте «кривой» условно можно судить об интенсивности нагрузки, а по величине площади «кривой» и проекции от исходного пульса об ее объеме. Записи в примечании дают ответ на возникшие вопросы.

Для того чтобы анализ полученных данных был достаточно убедительным, необходимо изучить специальную литературу о

функциональных особенностях сердечной деятельности учащихся соответствующего возраста.

**ПРОТОКОЛ**  
**наблюдения за пульсом**  
*(образец оформления)*

**Предмет наблюдения—изменение пульса учащегося \_\_\_\_\_ в**  
**процессе урока физической культуры в \_\_\_\_\_ классе, проведенного «\_\_»**  
**\_\_\_\_\_ г.**

**Задачи урока:**

1. Обучить броску с двух шагов.
2. Совершенствовать выполнение броска мяча двумя руками от груди.
3. Развивать скоростные способности и скоростную выносливость.
4. Добиваться внимательного отношения к требованиям педагога.

**Запись наблюдения**

№ п /п	Наименование действий, предшествующих подсчету пульса	Время подсчета пульса от начала урока	Частота за		Примечан ия
			10 секунд	1 минута	
1	2	3	4	5	6
1	Перед входом в зал	9 ч 55 мин	18	108	
2	В начале урока (по звонку)	10 ч 00 мин	16	96	
3	Окончание подготовительной части урока	10 ч 00 мин	27	162	Разминка проводилась в движении
4	Выполнение 1-й серии упражнений: до; после	10 ч 13 мин 10 ч 16 мин	22 25	132 150	
5	Выполнение 2-й серии упражнений: до; после	10ч 20 мин	20 26	120 156	Затянувшееся перестроение

		10 ч 25 мин			
6	Участие в игре: до; после	10 ч 27 мин 10 ч 35 мин	21 28	126 168	Играл активно
7	После заключительной части урока	10 ч 45 мин	18	108	Игра на внимание



### ***Оценка объема и интенсивности нагрузки в уроке.***

Анализ полученных данных и графическое изображение динамики показателей пульса свидетельствует о значительном объеме и интенсивности нагрузки в уроке.

### **Рекомендации проводящему уроку.**

Урок типа совершенствования усвоенного материала должен характеризоваться более высокими нагрузками.

Несмотря на ценность основной части урока, на 21-й минуте урока наблюдалось слабая организация занимающихся, что привело к нарушениям

дисциплины, снижению моторной плотности урока и неоправданному снижению ЧСС.

Хорошо была организована игра, поэтому ЧСС была достаточно высокой, что позволило сохранить оздоровительную направленность урока.

Необходимо уделять внимание и заключительной части урока, так как она призвана обеспечить целесообразное восстановление функций организма и переход к последующей деятельности. После выполнения игры на внимание обязательно следовало дать упражнения на дыхание и расслабление (это отсутствовало на данном уроке).

### **Протокол хронометрирования урока физической культуры по легкой атлетике, проводимого студенткой Кузиевой Ф.И.**

*Дата:* 25.04.2023 г. *Место проведения:* спортивный стадион школы.

*Класс:* 7 «А»

*Количество учащихся по списку:* 24

*Присутствовало на уроке:* 22

***Задачи урока:***

1. Обучить технике бега на короткие дистанции.
2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
3. Развивать скоростно-силовые способности, координационные способности.
4. Укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
5. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.

Наблюдение проводилось за Кобилжонов К.К.

Урок хронометрировала: студентка-практикантка Кузиева Ф.И.

Части урока	Содержание урока и виды деятельности учителя и учащихся	Показание секундомера	Виды деятельности				Простой по вине учителя
			Объяснение и показ	Выполнение упражнений	Ожидание и отдых	Вспомогательные действия	
1	2	3	4	5	6	7	8
Подготовит	1. Простой 2. Построение	1'15 "				10"	1'15 5"10"

<b>ельна я часть</b>	3. Учет посещаемости	1'35"	30"				
	4. Постановка задач урока	2'05"	10"				
	5. Ходьба и разновидности	2'15"		2'05"			
	6. Бег и его разновидности	4'20"		4'30"			
	7. Упражнения на восстановление дыхания	8'50"	5"	15"		15"	15"
	8. Перестроение	9'05"	5"	20"			
	9. ОРУ		5"				
	1) объяснение, показ	9'35"	5"	15"			
	Выполнение			20"			
	2) объяснение, показ	9'40"	5"	15"			
	Выполнение	10'00"	5"				
	3) объяснение, показ	10'00"		25"			
	Выполнение	5"		15"			
	4) объяснение, показ	10'20"					
	Выполнение	10'20"					
	5) объяснение, показ	10'40"					
	Выполнение	0"					
	6) объяснение, показ	10'50"					
	Выполнение	11'00"					
		5"					
	11'10"						
	0"						
	11'30"						
	5"						
	11'40"						
	0"						
	11'50"						
	5"						
	<b>Итого</b>	11'55"	1'10"	8'40"		25"	1'40"
		5"	"	"			0"

<b>Ос нов- ная часть</b>	1.Перестроение	13'00"				40"	25"
	2.Объяснение задания	13'10"	10"				
	3. Бег по прямой дистанции	15'00"	10"	1'50"			
	4. Бег по повороту	15'10"					
	5.Техника низкого старта и стартового разгона.	17'10"	15"	2'00"		20"	10" 10"
	6.Финиширование	19'20"			10"		
	7.Перестроение	19'50"	10"				
	8.Объяснение задания	20'05"	25"	2'20"		20"	10"
	9. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	24'00"		2'05"		15"	
	10. Прыжок в длину с разбега 5-7 шагов.	26'50"			2'45"		
	11. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов.	29'20"		15"			
	12.Перестроение	29'50"					
	13.Объяснение задания	30'20"					
	14. Игра «Пионербол»	38'00"					
	<b>Итого</b>	38'00"	1'30"	14'25"	7'10"	1'35"	1'25"

<b>Зак лючи тельн ая часть</b>	1.Построение	38'20"				10"	10"
	2.Подведение итогов урока, домашнее задание	39'30"	1'10"				30"
	3.Организован ный выход из зала	40'00"					
	<b>Итого</b>	<b>40'00"</b>	<b>1'10"</b>			<b>10"</b>	<b>40"</b>
<b>Всего</b>	<b>40'00"</b>	<b>3'50"</b>	<b>23'05"</b>	<b>7'10"</b>	<b>2'10"</b>	<b>3'45"</b>	

**Общая плотность урока - отношение рационально затраченного времени (сумма времени 4-7 графы) к общему времени урока**

$$\Sigma = 3'50'' + 23'05'' + 7'10'' + 2'10'' = 36'15''$$

$$36'15'' \text{ ОП} = \frac{\dots}{40'00''} \times 100 \% = 90,38 \%$$

**Моторная плотность урока - отношение времени, затраченного на выполнения упражнений (графа 5), к общему времени урока.**

$$23'05'' \text{ МП} = \frac{\dots}{40'00''} \times 100 \% = 57,2 \%$$

### **Выводы и рекомендации**

Анализируя хронометраж урока физической культуры в 7 «А» классе общеобразовательной школы №2 проводимого Кобилжонов К.К., отмечаю, что общая плотность урока составила 90.38 %. По методическим требованиям данный урок считается хорошим (ОП не ниже 90%). Это, прежде всего, объясняется тем, что по общепринятой классификации данный урок относится к типу уроков совершенствования двигательных действий, характерной чертой которых является высокая плотность урока. Общее время простоя за урок составило 3'45" (несвоевременное построение класса после звонка, опоздание учеников на урок, нечеткое выполнение команд учителя к перестроению, несвоевременная подготовка инвентаря, не всегда понятное и доступное для учеников объяснение учителя, досрочное окончание урока).

Двигательная плотность урока составила 57.2 %. Это средний, но соответствующий норме показатель (35 – 70 %) продуктивности занятий

физическими упражнениями. Одной из причин данного цифрового показателя является «излишнее» время, затраченное на отдых между упражнениями при ведении мяча и между эстафетами.

**Для повышения плотности данного урока рекомендую:**

1. Более тщательно готовиться учителю к уроку, продумывая все
2. его стороны: организационную, учебную, воспитательную.
3. Своевременно, точно со звонком, начинать и заканчивать урок.
4. Заблаговременно готовить спортивный инвентарь и раздаточный материал.
5. Поддерживать дисциплину и порядок на уроке (не допускать опоздание учеников и несвоевременное построение на урок).
6. Более тщательно готовиться к объяснению, показу упражнений и двигательных заданий;

**Подписи:**

проводившего хронометраж \_\_\_\_\_ Абдуллаев Ш. Дж.  
учитель, проводившего урок \_\_\_\_\_ Кобилжонов К.К.

## **МОДУЛЬ-VIII. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

### **8.1 ПЛАНИРОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

К компетенции государственных органов управления системой образования относится разработка стандартов для образовательных учреждений различных типов: дошкольных, общеобразовательных, специальных, начального, среднего, высшего и послевузовского профессионального образования.

В статье 34 прописаны государственные образовательные стандарты и государственные образовательные требования, а в статье 35 Закона Республики Узбекистан «Об образовании» (2020) говорится о внедрении учебных планов и учебных программ в образовательный процесс.

Содержание, порядок разработки и внедрения учебных планов и учебных программ в соответствующих государственных образовательных учреждениях и организациях определяются Министерством дошкольного образования, Министерством народного образования, Агентством по развитию Президентских, творческих и специализированных школ при Кабинете Министров Республики Узбекистан и Министерством высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан.

Учебные программы общеобразовательных предметов должны быть направлены на всестороннее развитие личности, формирование знаний, умений, навыков, кругозора и развитие способностей обучающихся.

Введение компетенций в нормативную и практическую составляющую образования дает возможность решать проблему, типичную для школ Узбекистана, когда ученики могут хорошо овладеть набором теоретических знаний, но испытывают значительные трудности в деятельности, требующей использования этих знаний для решения конкретных жизненных задач или проблемных ситуаций. Именно компетентностный подход стал особенно продуктивным для разработки современных педагогических технологий в подготовке школьников.

**Педагогическая технология**— это систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса. Описание любого учебно-воспитательного процесса представляет собой описание некоторой педагогической системы.

Следовательно, естественно, что педагогическая технология в модельной форме — это проект определенной педагогической системы, реализуемый на практике.

Воспроизводимость и планируемая эффективность педагогической технологии целиком зависят от ее системности и структурирования. В ней реализуются цели повысить эффективность образовательного процесса, гарантировать достижение учащимися запланированных результатов обучения.

**В структуру педагогической технологии входит разработка основных документов планирования по физическому воспитанию:**

1. общего плана работы по физическому воспитанию;
2. годового плана-графика учебного процесса;
3. поурочного рабочего (тематического) плана на четверть;
4. плана-конспекта урока.

Указанные документы планирования в логическом и содержательном отношении связаны между собой. Каждый последующий, более частного характера документ разрабатывается в соответствии с

***К основным документам планирования относятся:***

1. план-график прохождения учебного материала по физической культуре на год;
2. план-график прохождения учебного материала на четверть (I,II,III,IV);
3. конспекты или планы-конспекты уроков по физической культуре;

По форме они могут быть составлены: текстовым способом (конспект урока) и графическим (годовой, четвертной планы-графики).

**Виды планирования:** перспективное (годовое), текущее (четвертное); оперативное (конспект).

Действующие в настоящее время программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений характеризуются в основном комплексным и базово-вариативным подходом к построению учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе.

**Комплексный** - это традиционный подход к физкультурному образованию учащихся, куда входят следующие разделы: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, уроки физической

культуры, внеклассные формы занятий физической культурой и спортом, а также общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Базово-вариативный подход раскрывает содержание урочных форм занятий через базовые виды двигательной деятельности и возможность свободного выбора направленности занятий с учетом национальных и региональных особенностей и углубленного изучения одного или нескольких видов спорта по выбору учителя и определяемых самой школой.

### **Анализ основных документов планирования.**

Каждый документ планирования имеет свою технологию разработки. Остановимся на основных ее особенностях.

#### **При планировании учебного материала необходимо учитывать:**

1. «Требования к уровню подготовки учащихся по образовательной области «Физическая культура».
2. особенности климатогеографических условий региона;
3. особенности подготовленности учащихся;
4. материальную оснащенность учебно-спортивной базы, наличие соответствующего оборудования и необходимого инвентаря.

### **1. План-график на учебный год**

План-график на год составляется для каждой параллели классов. **При разработке графика необходимо соблюдать следующую последовательность действий:**

1. изучить возможности учащихся, материально-техническую базу, региональные и национальные особенности;
2. сопоставить с программными требованиями;
3. наметить количество часов на каждый раздел программы.

Сначала ставятся образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи на учебный год. Образовательные задачи формулируются с учетом планируемого содержания уроков ФК в течение года. Оздоровительные должны учитывать сензитивные периоды в развитии двигательных способностей детей, носить комплексный характер и указывать на необходимость формирования правильной осанки. Воспитательные задачи планируются с учетом возрастных личностно-психологических особенностей учащихся.

Раздел «Вид программного материала» включает две части: базовую и вариативную. Содержание базовой части разрабатывается на основе материала (видов двигательной деятельности) программы, вариативная часть может включать виды спорта по выбору учителя.

Особое внимание следует обратить на количество часов, отведенное в программе на базовую и вариативную части уроков физической культуры: например, в 5-х классах на базовую часть отведено 50(75) часов и на вариативную часть 18(27) часов. В сумме всегда будет 68(102) часов (в скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю).

Раздел «Основы знаний» включается в базовую часть, а теоретический материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 часа в четверти), так и в процессе практических уроков физической культуры.

## **2. План-график по физической культуре на четверть**

Данный план представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти в соответствии с поставленными задачами и состоит из двух разделов:

1. задач и содержания учебного материала;
2. распределения задач и содержания по урокам .

### **Перед тем, как составить план-график на четверть, необходимо:**

1. уточнить какие двигательные действия были пройдены в предыдущие годы, и какие будут изучаться в последующие (формулировка задач: «обучать», «совершенствовать»);
2. установить уровень физической и функциональной подготовленности занимающихся по данному разделу (формулировка задач: «развивать»);
3. подобрать средства, строго соответствующие поставленным задачам;
4. параллельно с решением образовательных и оздоровительных задач наметить и воспитательные задачи, сформулированные в плане-графике на год;
5. определить контрольные упражнения для оценки качества решения поставленных задач и успеваемости школьников;
6. запланировать самостоятельную работу учащихся с учетом содержания материала четверти и нормативных показателей.

### **План-график на четверть условно включает в себя 6 частей:**

- 1.** в первой части раскрывается содержание **образовательного** учебного материала из раздела «Основы знаний»;
- 2.** во второй части ставятся задачи, и раскрывается содержание учебного материала, направленного на овладение техникой двигательных действий: подбираются подводящие упражнения для облегчения освоения сложно-технических элементов и упражнения для совершенствования технических элементов в усложненных условиях;
- 3.** в третьей части решаются задачи, связанные с развитием физических качеств и подбором соответствующих упражнений;
- 4.** в четвертой части ставится воспитательная задача, и указываются средства ее решения.
- 5.** в пятой части планируется домашнее задание, сроки его объяснения и проверки;
- 6.** последняя часть содержит контрольные упражнения и нормативы.

Материал, связанный с освоением техники, распределяется по всей четверти с учетом степени сложности. При распределении материала необходимо помнить о принципах доступности и систематичности, для этого, в начале четверти планируется освоение наиболее простых двигательных действий с постепенным усложнением от урока к уроку. Перерывы в обучении должны быть небольшими. Необходимо учитывать явления «переноса» в обучении двигательным действиям. Упражнения для развития физических качеств должны быть прикладными (т.е. связанными с изучаемым разделом программы).

### **3. План – конспект урочного занятия**

Целью этого плана является разработка методики решения учебных задач урока, определение оптимального состава средств, методов и форм учебной деятельности, обеспечивающих в своей совокупности и логике эффективное и качественное проведение урока.

Основой разработки данного плана является вертикальное (пространственное) планирование, которое позволяет создать целостную пространственную структуру урочного занятия.

**План – конспект разрабатывается в два этапа.**

**На I этапе (предварительном)** – формулируются задачи и подбираются средства, методы и формы организации учебной деятельности, т.е. разрабатывается методика.

**На II этапе** оформляется сам конспект с учетом условий, в которых будет проводиться урок.

Для современного урока характерно комплексное планирование задач освоения знаний, формирования практических умений, развития физических способностей и воспитания личностных качеств учащихся.

Все документы планирования можно разделить на 2 группы: государственные документы (они носят статус директивных документов) и документы, разрабатываемые преподавателем-тренером на основе государственных (унифицированные программы, планы). Основными документами планирования учебного процесса физического воспитания в школе является: годовой план-график очередности прохождения программного материала, четвертные (рабочие) планы и конспекты уроков.

Годовой (крупноцикловой) план является переходным между перспективным и этапными планами. Он является фрагментом многолетней программы, детализированный в менее крупном масштабе времени.

**Г о д о в о й п л а н - г р а ф и к** включает:

1) распределение учебного времени для каждой параллели классов (с учетом климатических условий, материальной базы и подготовленности учащихся);

2) график очередности прохождения программного материала классом (для чего программные ФУ или темы теоретических сведений нумеруются).

Примерный годовой план-график очередности прохождения программного материала учениками 9-го класса

**Ч е т в е р т н о й** план-график является документом этапного планирования. В практике его часто называют рабочим или поурочным планом. Он разрабатывается на основе годового плана и все аспекты крупноциклового планирования, в нем конкретизируются и получают дальнейшую детализацию. Составление четвертного плана начинается с конкретизации задач обучения. Для этого предварительно необходимо выделить новые упражнения в типовой программе. Кроме рубежных (стержневых) задач

учебного процесса в данной четверти намечаются частные задачи, тем самым планируются этапы обучения двигательным действиям. (Стержневая задача: обучить подъему переворотом. Частные задачи: на низкой перекладине толчком одной и махом другой - толчком двумя - из виса - проверить и т.д.).

Объектами рабочего планирования являются не только основные упражнения типовой программы и план-график, но и соответствующие подводные, подготовительные, контрольные упражнения и домашние задания. В рабочем плане указываются задачи и средства основной части занятия отдельно для мальчиков и для девочек. Затраты времени на разучивание двигательных действий планируются приблизительно, используя практический опыт и исследовательские сведения.

Обязательно должна выдерживаться рациональная последовательность выполнения двигательных действий при текущем планировании - преемственность занятий (разучивание новых двигательных действий на положительном фоне уже сформированных двигательных умений и навыков).

После определения образовательных задач конкретизируются развивающие и воспитательные текущие задачи. Оздоровительные задачи решают, учитывая воздействие на организм применяемых средств и методов, а при недостаточном их воздействии - введением в урок специальных упражнений и подвижных игр. Совершенствуя физические качества, следует также сформулировать частные задачи: формы и виды проявления физических качеств, на какие мышечные группы будет оказано воздействие. Надо определить средства и методы для решения частных задач, определить занятия и величины нагрузок, определить сроки промежуточного и итогового тестирования.

Сформулировав образовательные и развивающие задачи при этапном планировании, следует создавать предпосылки в процессе их реализации и для решения воспитательных задач. Последние могут формулироваться исходя из уровня воспитанности и поведения учеников, наблюдений и бесед с ними, содержания основной части занятия.

В подготовительной части перечисляются основные и специальные упражнения, называется характер общеразвивающих упражнений. В заключительной части даются упражнения на внимание, расслабление, танцевальные элементы и упражнения для самостоятельного выполнения вне школы.

### **Существует 3 варианта разработки четвертных планов.**

Первый вариант: поурочный текстуально-описательный (от 1-го до последнего занятия в четверти). Второй вариант: тематический (по разделам от 1-го до последнего занятия: гимнастика, затем спортивные игры и т.д.). Его преимущество - больше возможностей для варьирования содержания занятий при изменяющихся внешних условиях. В третьем варианте разрабатываются:

1) график учебно-воспитательной работы (примерно соответствует годовому графику очередности прохождения учебного материала, но по урокам на четверть);

2) методические разработки основных учебно-воспитательных задач (конкретные задачи уроков и учебные задания для их решения - типа картотеки).

В настоящее время в школе получил распространение унифицированный годовой план-график для параллельных классов, объединяющий в себе элементы годового и четвертного планов. Используется комбинированный способ составления плана: текстуально-описательный, числовой, графический. Он включает: содержание основных упражнений по разделам; последовательность их прохождения по четвертям и урокам; количество отведенных часов по разделам; образовательные задачи урока (графически); контрольные тесты для проверки физических качеств. Он может включать также: распределение учебных часов по разделам и четвертям; нормативы и требования, домашние задания. (Вычертить на доске).

**К о н с п е к т у р о к а** является наиболее конкретным документом и относится к оперативному планированию. Он составляется на основе четвертного плана с учетом конспекта предыдущего занятия. Конспект обычно составляется для параллельных классов, но в нем указываются особенности работы в каждом из них. Он отличается детальной разработкой этапного плана с учетом реального хода и результатов предыдущего занятия. Конспект завершает систему планирования и в значительной степени несет организационную функцию. Вначале разрабатывается основная часть урока, а затем, исходя из особенностей ее содержания, - вводная и заключительная.

Подробно раскрыть содержание конспекта по рисунку. В “шапке” конспекта обычно указываются общие задачи. Сейчас рекомендуется вводить

в конспекте дополнительную (слева) графу, в которой указывать частные задачи.

Внеурочная работа проводится всем педагогическим коллективом с привлечением медперсонала, общественных организаций и родителей. Практическая ее коррекция осуществляется учителями ФК.

**Основными документами, регламентирующими внеурочную работу, являются:**

1. общешкольный годовой план внеурочной работы по ФВ;
2. раздел “ФВ” в планах воспитательной работы классов;
3. календарь спортивно-массовых мероприятий;
4. расписание занятий секций и кружков.

Проектировочные умения не приобретаются сразу и не остаются неизменными; они совершенствуются в процессе формирования педагогического мастерства. Так, на 1-ом этапе его формирования преподаватель, предварительно ознакомившись с двигательными возможностями и способностями учеников, самым тщательным образом составляет конспект и разрабатывает методику проведения и организации первых занятий. Особенно это важно для начинающих преподавателей, проводящих занятия в состоянии повышенной возбудимости. Преподаватель видит только ближайшую цель и результат обучения.

По мере становления педагогического мастерства преподаватель-тренер видит конечные результаты обучения, это позволяет ему лучше проектировать текущие занятия. Свободно варьируя частными задачами обучения с учетом перспективных целей, педагог более эффективно планирует и осуществляет весь процесс обучения и воспитания занимающихся.

## **8.2 ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

**Планирование физического воспитания** — это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

**По срокам планирования различают следующие его виды:** перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

**Перспективное планирование** - это планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

**Текущее планирование** - охватывает этапы работы (например в общеобразовательной школе — это планирование на учебную четверть).

**Оперативное планирование** - осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно не определяется жесткими рамками методических предписаний.

### **Требования к планированию в физическом воспитании**

**1.Целевая направленность педагогического процесса.** Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности для ее достижения (возможности занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения). С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных, промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации. Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

**2. Всесторонность тонирования задач педагогического процесса.**Требование состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

**3. Учет закономерностей физического воспитания.**Планирование только тогда является эффективным, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и усвоения параллельно знаний по данному предмету) и на соответствующих указанным закономерностям педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и др.). В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

**4. Конкретность планирования.** Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план. Чем меньше срок, на который составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план- конспект одного урока (занятия).

### **8.3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ**

При разработке любого плана рекомендуется придерживаться следующей последовательности основных операций.

**1.** Прежде чем приступить к планированию, надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Без таких сведений нельзя полноценно осуществить планирование. Кроме того, данные нужны для комплектования однородных групп по состоянию здоровья и уровню подготовленности при проведении курса физического воспитания в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях и других организациях.

Необходимые предварительные сведения преподаватель получает посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Устанавливаются исходя из поставленных задач нормативы и требования, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий и расчет учебного времени на прохождение, разработку теоретического и практического содержания программы.

5. Устанавливается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются намечаемые нагрузки по объему и интенсивности.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана. Подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключение приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т.д. Рекомендуются, когда это возможно, содержание планов выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют целостно воспринимать различные элементы содержания, показатели и представить взаимосвязь между ними.

Таким образом, планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе от обобщенного к более детальному.

## **Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.**

Основными документами планирования в физическом воспитании являются: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий. Все документы планирования в логическом и содержательном отношении связаны между собой. Каждый последующий, более частного характера документ разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом же реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

**По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа.**

**1.** Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, средних и высших специальных учебных заведениях. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

**2.** Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий).

**3.** Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочий план и план-конспект занятия).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами). Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков разрабатываются самими преподавателями исходя из отпавных официальных документов — учебного плана и программы.

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

**Учебным планом устанавливаются:** а) общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСШ и других спортивных школах; б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

**Учебная программа** — это документ планирования учебной работы, в котором определяются: а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе — курса физического воспитания, в ДЮСШ — спортивной тренировки по избранному виду спорта; б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), который должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

**Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов:**

1. уроки физической культуры;
2. физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; физическая культура во внеурочное время;
3. физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

**Учебные программы имеют следующую типовую структуру:**

1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий, даются указания по планированию и учету и др.;

2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также

зачетные требования и учебные нормативы по освоению двигательных действий и развитию физических качеств;

3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности и развития учащихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом содержанием и объемом часов, отведенных на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года (учебного — в общеобразовательной школе и годичного цикла спортивной тренировки в ДЮСШ). В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

План-график составляется для однородных учебных групп (например, в школе для каждой параллели классов, вузе для групп одного и того же курса и учебного отделения).

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений. Однако главным в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала программы являются педагогические закономерности процесса физического воспитания (формирования двигательных навыков, направленного развития физических качеств и др.).

Программный материал распределяется по учебным неделям в порядке постепенного нарастания требований к занимающимся как по сложности техники выполнения упражнений, так и по физической нагрузке.

В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы.

**План-график** — это чисто организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена). Он дает лишь общее целостное

представление о прохождении программного материала в течение учебного года.

Рабочий (тематический) план составляется на основе учебной программы и годового плана-графика прохождения программного материала и представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной Четверти (семестра). В практике физического воспитания рабочий план имеет разные названия — тематический план, план на одну четверть, на один семестр. В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Рабочие планы составляют в текстовой и графической форме.

**В содержание рабочего плана входят:**

1. конкретные учебно- воспитательные задачи уроков (общие и частные);
2. теоретические сведения по физическому воспитанию;
3. основные средства (физические упражнения), способы их применения и величины нагрузок (с указанием их объема и интенсивности на каждый урок);
4. контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

**При распределении в рабочем плане учебного материала по урокам необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:**

1. придерживаться дидактического правила от простого к сложному, при этом принимать во внимание повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе их систематических занятий;
2. при разучивании двигательного действия нецелесообразно делать большие перерывы между уроками, т.е. следует применять концентрированное во времени обучение;
3. всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания на одном уроке отрицательно взаимодействующих двигательных действий;

4. на тех занятиях, на которых запланировано обучение двигательным действиям, следует предусматривать сообщение основ знаний о технике изучаемого действия, влияния этого физического упражнения на организм, правилах обеспечения безопасности при его выполнении; для решения задач физического воспитания следует использовать на уроке средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся;

5. количество и содержание задач на одном уроке должны соответствовать возможностям занимающихся и учебно-материальному обеспечению урока.

В рабочем плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно раскрывается содержание каждого конкретного урока. Расписание занятий должно быть по возможности постоянным, стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

План-конспект урока (занятия) разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания.

### **Годовой план-график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 6 классов ш. №12 г. на 2022 -2023 учебный год.**

	Всего о	1 -		2-		3-			4-	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теория	В процессе урока									
Гимнастика	13						13			
Лёгкая	14	8							6	
Спортивные	21		4	1					3	1
Футбол	12		6							6
Кураш	6							6		
Шахматы	2				1	1				
Контрольная работа	Контрольные нормативы принимают на последнем уроке пройденной темы.									
<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20 часов</b>	<b>16</b>					

## Рабочая план на I четверть для учащихся 6 классов

	Разделе программы	1-четверть (18 часов)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	Теория	В процессе урока																		
	Гимнастика																			
	Лёгкая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+											
	Спортивные игры																+	+	+	+
	Футбол									+	+	+	+	+	+					
	Кураш																			
	Шахматы																			

## Поурочный план I четверть для учащихся 6 классов

Ур	Тема	ча	Д
1-2-урок	<b>Теория:</b> Лёгкая атлетика, медицинский контроль, влияние вредных привычек на здоровье человека. <b>Практика:</b> Бег с изменением направления, подход к барьеру под наблюдением учителя, обучение спортивной ходьбе	2	
3-урок	<b>Теория:</b> Лёгкая атлетика, медицинский контроль. Влияние вредных привычек на здоровье человека <b>Практика:</b> выход низкого старта с максимальной скоростью, бег на 30, 60 метров.	1	
4-урок	<b>Практика:</b> Лёгкая атлетика, эстафетный бег, барьерный бег барьеры высотой 30-40см.	1	
5-урок	<b>Теория:</b> Лёгкая атлетика, техника безопасности на уроках физкультуры <b>Практика:</b> обучение прыжку через барьер, кроссовая подготовка	1	
6-7-урок	<b>Практика:</b> Лёгкая атлетика, обучение прыжку через барьер, кроссовая подготовка бег 1500м.	1	
8-9-урок	<b>Теория:</b> Лёгкая атлетика, история и виды легкой атлетики.	2	
10-11-урок	<b>Теория:</b> Футбол, история футбола и когда футбол возник в Узбекистане.	2	

12-13-	<b>Теория: Футбол,</b> Большое внимание футболу в Узбекистане.	2	
14-урок	<b>Теория: Футбол,</b> режим дня.	1	
15-урок	<b>Теория: Волейбол,</b> Теория Негативное влияние вредных привычек на здоровье человека.	1	
16-урок	<b>Теория: Волейбол,</b> правила приема пищи <b>Практика:</b> волейбольная комбинация (прием, передача и нападающий удар)	1	
17-18-урок	<b>Теория: Гандбол,</b> Использование спортивных игр в развитии умственных и волевых качеств, способствующих активности детей, вызывает у них интерес к различным играм, физическим упражнениям, соблюдение повестки дня. Правила соревнований.	2	

### Рабочая план на II четверть для учащихся 6 классов

	6-класс	2-четверть (14 часов)														
		1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	
		9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	
.	Теория	В процессе урока														
.	Гимнастика															
.	Лёгкая атлетика															
.	Футбол															
.	Спортивные игры															
.	Кураш															
.	Шахматы															

## Поурочный план II- четверть для учащихся 6 классов

	Тема	часо	Дата
19-урок	<b>Теория: Волейбол</b> , история игры волейбол . <b>Практика:</b> правила волейбола, расстановка игроков на площадке, нижняя подача мяча.	1	
	<b>Теория: Волейбол</b> , правила волейбола. <b>Практика:</b> точные передачи мяча двумя руками сверху, нижний прием и передача мяча в сетку.	1	
21-22-урок	<b>Теория: Волейбол</b> , режим питания и личная гигиена <b>Практика:</b> обучение нижнему приему мяча	2	
23 24-урок	<b>Теория: Волейбол</b> , вредные привычки. <b>Практика:</b> верхний прием и передача мяча в парах.	2	
25 урок	<b>Теория: Баскетбол</b> ,правила баскетбола <b>Практика:</b> ОРУ, техника безопасности на уроке баскетбола. введение мяча. техника	1	
26-урок	<b>Теория: Баскетбол</b> , размеры баскетбольной площадки , вес мяча и т.д. <b>Практика:</b> строевые упражнения. ведение	1	
27 урок	<b>Теория: Баскетбол</b> , судейская практика <b>Практика:</b> прием и передачи мяча. Передача мяча в парах.	1	
28-урок	<b>Теория: Баскетбол</b> , правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений	1	
29-урок	<b>Практика: Баскетбол</b> , броски под кольцом с места и в прыжке, штрафные броски.	1	
30-31-урок	<b>Теория: Баскетбол</b> , тесты “Алпомиш и Барчиной” <b>Практика:</b> передачи мяча в тройках, развитие физических качеств, ловкости и выносливости, игра баскетбол.	2	
32- урок	<b>Практика: Шахматы</b> , как делать мат ферзем, двумя слонами и ладьей в шахматах.	1	

## Рабочая план на III четверть для учащихся 6 классов

№	6-класс	3-четверть (20 часов)																			
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Теория	В процессе урока																			
2.	Гимнастика																				
3.	Лёгкая атлетика																				
4.	Футбол																				
5.	Спортивные игры																				
6.	Кураш																				
7.	Шахматы																				

Поурочный план III- четверть для учащихся 6 классов	Тема	часов	Дата
33-урок	<b>Практика: Шахматы</b> , как делать мат ферзем, двумя слонами и ладьей в шахматах. Игровая практика	1	
34-35- урок	<b>Теория: Гимнастика</b> , виды гимнастики <b>Практика:</b> строевые упражнения, акробатика , кувырки вперед и назад	2	
36- урок	<b>Практика: Гимнастика</b> , обучение стойки на лопатках (свечка) и “мостик”	1	
37- урок	<b>Теория: Гимнастика</b> , положительное влияние гимнастических упражнений на здоровье человека. <b>Практика:</b> опорный прыжок через гимнастического	1	
38-урок	<b>Практика: Гимнастика</b> , опорный прыжок через гимнастического козла, прыжки через скакалку	1	
39-40- урок	<b>Теория: Гимнастика</b> , Положительное влияние гимнастических упражнений на здоровье человека. <b>Практика:</b> ОРУ, лазание по канату в 2-3 приема, опорный прыжок.	2	
41-42-урок	<b>Теория: Гимнастика</b> , личная гигиена и режим дня. <b>Практика:</b> «Ласточка», сгибание и разгибание рук в упоре от пола (мальчики) и от гимнастической скамейки (девочки), обучение кувырку вперед и назад.	2	
43-44-урок	<b>Теория: Гимнастика</b> , положительное влияние гимнастических упражнений на здоровье человека. <b>Практика:</b> опорный прыжок через гимнастического козла, прыжки через скакалку.	2	
45-46-урок	<b>Практика: Гимнастика</b> , упражнение на равновесие на гимнастическом бревне.	2	
47-48-урок	<b>Практика: Кураш</b> , подготовительные упражнения для борьбы кураш, обучение приему «задняя подсечка»	2	
49-50-урок	<b>Теория: Кураш</b> , правила гигиены ухода за телом. <b>Практика:</b> обучение зацепам, техника обучение контролю	2	
51-52- урок	<b>Теория: Кураш</b> , физкультура и спорт <b>Практика:</b> развитие физических качеств гибкости и выносливости, схватки в парах, судейство.	2	

## Рабочая план на IV- четверть для учащихся 6 классов

Урок	Тема	часов	Дата
53-54- урок	<b>Теория:</b> Легкая атлетика, упражнение на развитие физических качеств скорости и ловкости <b>Практика:</b> выполнение фаз в прыжках в длину с разбега, стойка в высоком старте, выход со старта , обучение стартовому ускорению	2	
55-56- урок	<b>Теория:</b> Легкая атлетика, виды бега <b>практика:</b> прыжки в высоту способом “перешагивание”, бег чередующийся с шагом в течении 8 минут, прыжки в длину с места.	2	
57-58- урок	<b>Теория:</b> Легкая атлетика, правила закаливания на воде <b>Практика:</b> техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки), челночный бег 4*10 м, метание теннисного мяча на дальность, обучение бега на 1000 - 1500 м.	2	
59-60- урок	<b>Теория:</b> Гандбол, развитие физических качеств (сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость) <b>Практика:</b> тактика игры в нападении, обучение опорному броску и бросок через защиту	2	

### 4-четверть

61-62- урок	<b>Практика:</b> Баскетбол, передачи мяча в тройках, развитие физических качеств, ловкости и выносливости, игра баскетбол.	2	
63-64- урок	<b>Теория:</b> Футбол, школьные соревнования “Умид нихоллари”. <b>Практика:</b> обучение удару головой, игра футбол.	2	
65-66- урок	<b>Практика:</b> Футбол, передачи мяча головой в парах, жонглирование мяча.	2	
67-урок	<b>Теория:</b> Футбол, развитие физических качеств (сила, скорость, ловкость, выносливость, гибкость) <b>Практика:</b> развитие скоростной выносливости, игра в обороне, тактические	1	
68-урок	<b>Теория:</b> Футбол, АФУ и ФИФА <b>Практика:</b> тактика игры в нападении, обучение финтам, розыгрыш стандартных	1	

## Контрольные вопросы

1. Требования к планированию.
  2. Предпосылки к планированию.
  3. Направления планирования.
  4. Виды планирования.
  5. Формы и способы планирования.
  6. Перспективное планирование.
  7. Этапное планирование.
  8. Методическая последовательность планирования
  9. Краткосрочное планирование.
  10. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании
11. Документы планирования в школе:
    - а) годовой план-график;
    - б) этапный (четвертной) план-график;
    - с) конспект урока.

## МОДУЛЬ-IX. СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА

### 9.1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

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

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

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

30-Таблица



Исходя из сказанного выше, спорт в узком понимании можно определить как собственно соревновательную, специфической формой которой является

система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей (Л.П.Матвеев, 1977).

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

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

Таким образом, спорт в широком понимании представляет собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению множества отдельных видов спорта, которых насчитывается в настоящее время более 200. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения спортивной борьбы и правилами соревнований. Наиболее распространенные виды спорта включены в программу зимних и летних Олимпийских игр.

Все виды спорта, получившие широкое распространение в мире, можно классифицировать по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп (Л. П. Матвеев, 1977):

**1-я группа** — виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. К данной группе относится большинство видов спорта;

**2-я группа** — виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления;

**3-я группа** — виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс);

**4-я группа** — виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамоделли, автомоделли и др.);

**5-я группа** — виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.);

**6-я группа** — многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).

Достижение высоких спортивных результатов возможно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

**Система подготовки спортсмена включает в себя четыре крупных блока:**

1. систему отбора и спортивной ориентации;
2. спортивную тренировку;
3. систему соревнований;

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

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

Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов возможны при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки. Отсюда вытекает понятие «школа спорта», под которым понимают систему подготовки спортсмена, сложившуюся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики. В практике спорта широко распространены понятия «спортивная деятельность» и «соревновательная деятельность». Зачастую их употребляют как синонимы, однако содержание и смысловое значение каждого из них значительно отличаются друг от друга.

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

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

Соревновательная деятельность по отношению к официальным соревнованиям выступает в своем абсолютном значении как собственно соревновательная деятельность. И в этом плане это есть специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно значимых и личных результатов. Собственно соревновательная деятельность спортсменов осуществляется в соревнованиях

**Соревнования** — важный фактор познания человеческих возможностей и формирования этических взаимоотношений, а также форма общения между людьми или группами людей.

Конечным результатом соревновательной деятельности является спортивное достижение, которое характеризуется количественным или качественным уровнем показателей в спорте.

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

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

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

Такие виды спорта, как шахматы, шашки, бридж, модельно-конструкторские дисциплины, непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.

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

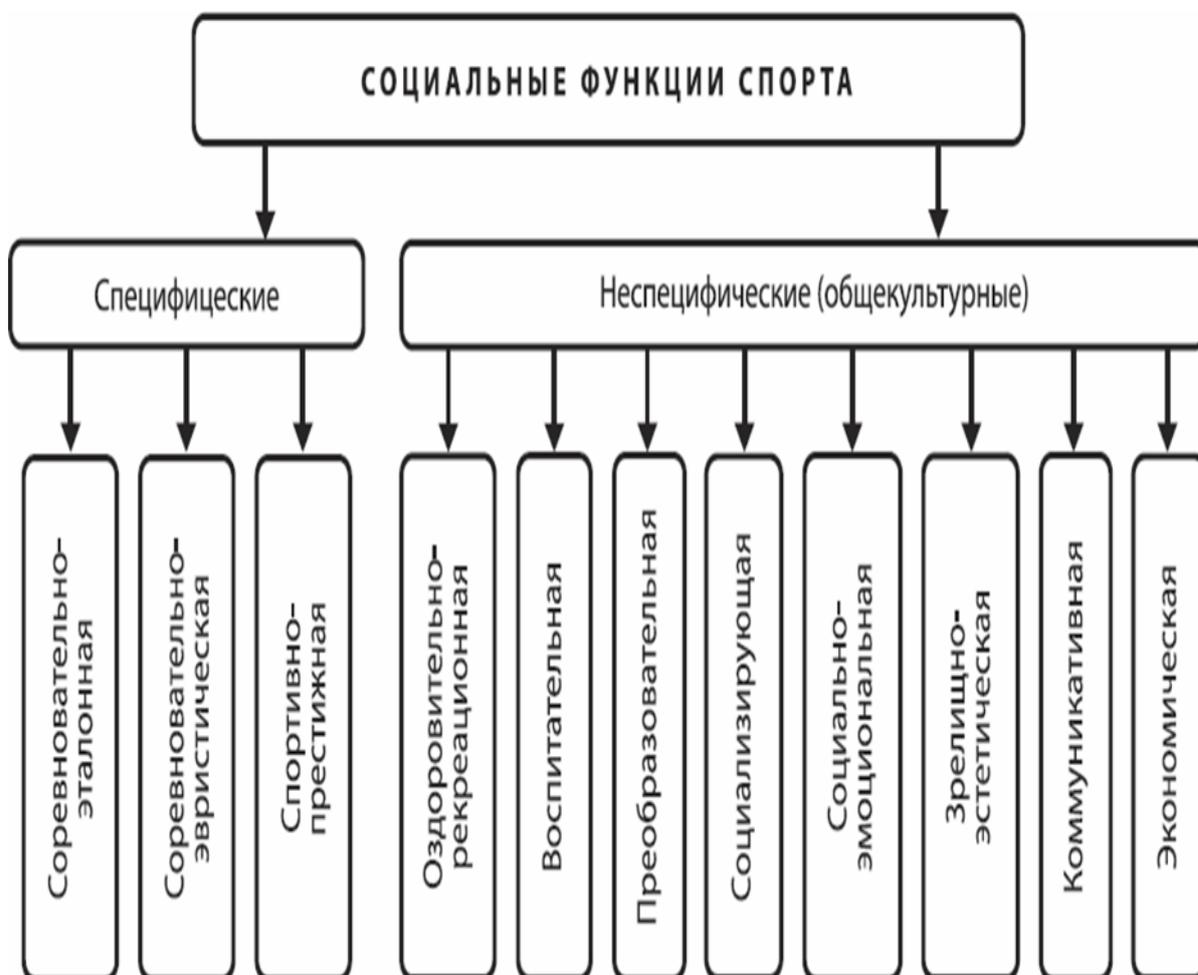
Спортивное движение в нашей стране и во всем мире, как правило, охватывает практику массового спорта. Многомиллионная армия детей, подростков, юношей, девушек и взрослых людей, занимаясь спортом, укрепляют свое здоровье, получают радость от общения с людьми, совершенствуются в избранной спортивной специализации, повышают свои физические кондиции, общую работоспособность и достигают спортивных результатов в соответствии со своими возможностями.

## 9.2 СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА

**Социальные функции спорта.** Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на специфические (свойственные только ему как особому явлению действительности) и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции.

Таблица-31



Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

**Соревновательно-эталонная функция.** Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого в личном плане спортивного результата или места в соревновании.

Фиксируемые в спорте рекорды и достижения, выполнение классификационных норм приобретают широкое признание и служат своеобразным показателем индивидуальных и общечеловеческих возможностей. В отличие от технических эталонов «спортивный эталон» исторически не остается неизменным, а все время прогрессирует, стимулируя тем самым мобилизацию усилий спортсмена на самосовершенствование. Эталонная функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений, однако в той или иной мере она свойственна и спорту в целом, в том числе массовому общедоступному через систему специально организованных соревнований.

**Эвристически-достиженческая функция.** Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения (Л. П. Матвеев, 1991). Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы.

Необходимо совершенствовать способности к полной мобилизации своих возможностей в соревнованиях и наиболее эффективно их использовать на разных этапах многолетней подготовки, чтобы подниматься все время на новый уровень мастерства. Подобно гигантской творческой лаборатории спорт проторяет таким образом пути к высотам человеческих достижений. Подтверждением этому могут служить слова лауреата Нобелевской премии Арчибальда Хилла о том, что наибольшее количество сконцентрированных

физиологических данных содержится не в книгах по физиологии, а в мировых спортивных рекордах.

**К социально-общественным прежде всего относят функцию** личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для личностно-направленного воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания и развития. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а посредством системы воспитательно-направленных отношений, складывающихся в сфере спорта.

Так как спорт включен в социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

**Оздоровительно-рекреативная функция** проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большая роль отводится спорту и в работе со взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и

развлечений. Особенно это ярко проявляется в массовом спорте, где не ставится цели достижения высоких спортивных результатов.

**Эмоционально-зрелищная функция** раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане привлекательны сложно координированные виды спорта, такие, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, праздничное настроение — все это привлекает истинных поклонников спорта. Популярность спорта как зрелища характеризуется эмоциональностью и остротой восприятия, затрагивающего личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому.

Почти для всех спорт интересен как эмоционально насыщенное зрелище. Современные технические средства коммуникаций, особенно телевидение, способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ, как никогда прежде, расширилась, а это увеличило влияние спорта на эмоциональный мир человечества.

Без болельщиков спорт перестал бы быть сколько-нибудь общезначимым социальным явлением. Сопереживая с теми, кто соревнуется на спортивной арене, болельщики отождествляют себя с кем-либо из них, как бы сами участвуют в спортивных баталиях, борьбе характеров, разрешении спортивных конфликтов на эмоционально-образном уровне, находят яркие примеры для подражания и поводы утвердиться в своей жизненной позиции.

**Функция социальной интеграции и социализации личности.** Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности.

Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе вовлекаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, усвоения ее социального опыта как в сфере спорта, так и в более широком масштабе.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т.е. сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общности интересов и деятельности по их удовлетворению. Популярность спорта, естественная оценка спортивных успехов с престижными интересами народа, нации, государства делают его удобным каналом для воздействия на массовое сознание. В современном мире этот канал используется и в коммерческих целях.

**Коммуникативная функция.** Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «Спорт для всех» и олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности. Следует отметить, что в настоящее время Международный олимпийский комитет объединяет около 200 национальных олимпийских комитетов.

**Экономическая функция.** Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Развитие науки о спорте, материально-технической базы, подготовка кадров — все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений.

Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений. Однако это малая толика того, что вкладывают государство и общественные организации в развитие спорта. Основная ценность нашего общества — это здоровье. И в этом аспекте роль спорта неопределима.

**Основные направления в развитии спортивного движения. Спорт во всем мире развивается в основном по двум направлениям:**

- 1) общедоступный спорт (массовый);
- 2) спорт высших достижений.

Общедоступный спорт включает в себя: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся.

В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиции).

Основу общедоступного спорта составляет школьно-студенческий спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища, институты и др.).

Таким образом, школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня. В массовое спортивное движение входит также профессионально-прикладного спорт как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

**Физкультурно-кондиционный** спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях.

### **9.3 РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ**

Основные цели и задачи развития физической культуры и спорта в Узбекистане – воспитание здорового молодого поколения, всемирное поощрение и развитие народных игр и видов спорта, активное вовлечение в физкультурное движение самых широких слоев населения, достижение органического единства физического воспитания с практикой строительства общества.

Граждане Республики Узбекистан независимо от пола, расы, национальности, языка, религии, социального происхождения, убеждений,

личного и общественного положения имеют право на занятие физической культурой и спортом, создание общественных физкультурно-спортивных объединений, участие в управлении физкультурно-спортивным движением. Иностранцы граждане и лица без гражданства имеют в области физической культуры и спорта равные права с гражданами Республики Узбекистан.

Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан является органом государственного управления в области культуры и спорта, на которое возложено реализация целей и задач Государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Закон Республики Узбекистан "О физической культуре и спорте" рассматривает физическую культуру и спорт как дело государственной важности, цель которого – служение интересам широких слоев населения, обеспечение массовости и доступности, являющимися одним из основных условий физического воспитания, занятиями спортом в любом возрасте.

Основной целью проведения Государственного реестра видов спорта культивируемых в Узбекистане является совершенствования статистической отчетности в области физической культуры и спорта, а также систематизации видов спорта и спортивных дисциплин.

Только по видам спорта, включенных в Государственный реестр, допускается готовить специалистов среднего и высшего профессионального образования, открытие отделений в спортивных школах, утверждение соответствующих квалификационных требований для специалистов и их присвоение, утверждение классификационных норм, требований и условий выполнения спортивных разрядов, спортивных званий и их присвоения и другие мероприятия законодательного характера, направленные на систематизацию и дальнейшее развитие видов спорта в Узбекистане.

**Спорт высших достижений** — деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне — престижа Родины.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена; высокая цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие

требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений.

В то же время спорт высших достижений как бы вырастает из общедоступного спорта, связан с определенной преемственностью в отношении средств и методов подготовки, стимулирует массовое спортивное движение, создавая ориентиры достижений.

**Современный спорт высших достижений также неоднороден. В настоящее время в нем наметился ряд направлений:**

1. супердостиженческий (любительский) спорт;
2. профессиональный спорт;

**профессионально-коммерческий спорт:**

- достиженческо-коммерческий спорт;
- зрелищно-коммерческий спорт.

Супердостиженческий (любительский) спорт в настоящее время все больше приобретает признаки профессионального спорта в той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочно-соревновательной деятельности.

Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть себя любителями (хотя заработки их в настоящее время часто граничат с заработками профессионалов). Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, Республике. Успешное выступление на этих соревнованиях позволяет им поднять свой рейтинг, а в дальнейшем, перейдя в чистые профессионалы, добиться более высоких гонораров.

Основное отличие профессионально-коммерческого спорта от так называемого супердостиженческого любительского заключается в том, что он развивается как по законам бизнеса, так и по законам спорта в той мере, в какой их можно воплотить в подготовке спортсменов-профессионалов.

На систему соревнований спортсменов-профессионалов оказывают влияние определенные целевые установки, заключающиеся в успешном выступлении в длинной серии стартов, следующих один за другим, что связано с материальными вознаграждениями за каждый старт в соответствии с «стоимостью» атлета на «спортивном рынке». В связи с этим асть

профессионалов не ставит перед собой задачу войти в состояние наивысшей готовности спортивной формы только 2—3 раза в годичном цикле. В течение длительного периода времени ни поддерживают достаточно высокий, однако не максимальный уровень подготовленности.

### **Спортсменов- профессионалов можно разделить на три группы:**

К первой группе следует отнести спортсменов, которые стремятся успешно выступить как на Олимпийских играх, чемпионатах мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов.

Ко второй группе следует отнести спортсменов, имеющих высокие результаты, но не настраивающихся на успешное участие в крупнейших соревнованиях. Главная их задача — успешное выступление в различных кубковых, коммерческих соревнованиях и стартах по приглашению.

К третьей группе следует отнести спортсменов-ветеранов, особенно специализирующихся в спортивных играх, единоборствах, фигурном катании на коньках. Эти спортсмены, поддерживая средний уровень физической подготовленности и очень высокий технический уровень, сопровождающийся высоким артистизмом, демонстрируют высшее спортивное мастерство ради зрителей и высоких заработков.

Промежуточное положение в спортивном движении между общедоступным (массовым) спортом и спортом высших достижений занимают спортсмены, занимающиеся в системе детских спортивных школ, клубов, секций.

По статистическим данным, в Республике Узбекистан число занимающихся на различных этапах многолетней подготовки в спортивных школах **следующее:**

- начальной подготовки — 70,6%;
- начальной и углубленной специализации — 27,1%;
- спортивного совершенствования — 1,7%;
- высшего спортивного мастерства — 0,45%.

Таким образом, в спорт высших достижений переходит всего около 2% занимающихся. Из 2 млн детей и подростков, юношей и девушек только 34,5 тыс. становятся высококвалифицированными спортсменами.

Таким образом, современная система спортивных школ и клубов работает как на спорт высших достижений, так и на общедоступный (массовый) спорт.

### **Контрольные вопросы**

1. Основные направления в развитии спортивного движения
2. Система подготовки спортсмена
3. Социальные функции спорта
4. Достижение высоких спортивных результатов
5. Классификация спорта по (Л. П. Матвееву)
6. Система отбора и спортивной ориентации
7. Соревновательная деятельность
8. Современный спорт высших достижений
9. Профессионально-коммерческий спорт

## **МОДУЛЬ-Х СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **10.1 ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки, как уже было ранее сказано, являются система отбора и спортивной ориентации;

1. система соревнований;
2. система спортивной тренировки;
3. система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности:

- подготовка кадров;
- научно-методическое и информационное обеспечение;
- медико-биологическое обеспечение;
- материально-техническое обеспечение;
- финансирование;
- организационно-управленческие факторы; факторы внешней среды.

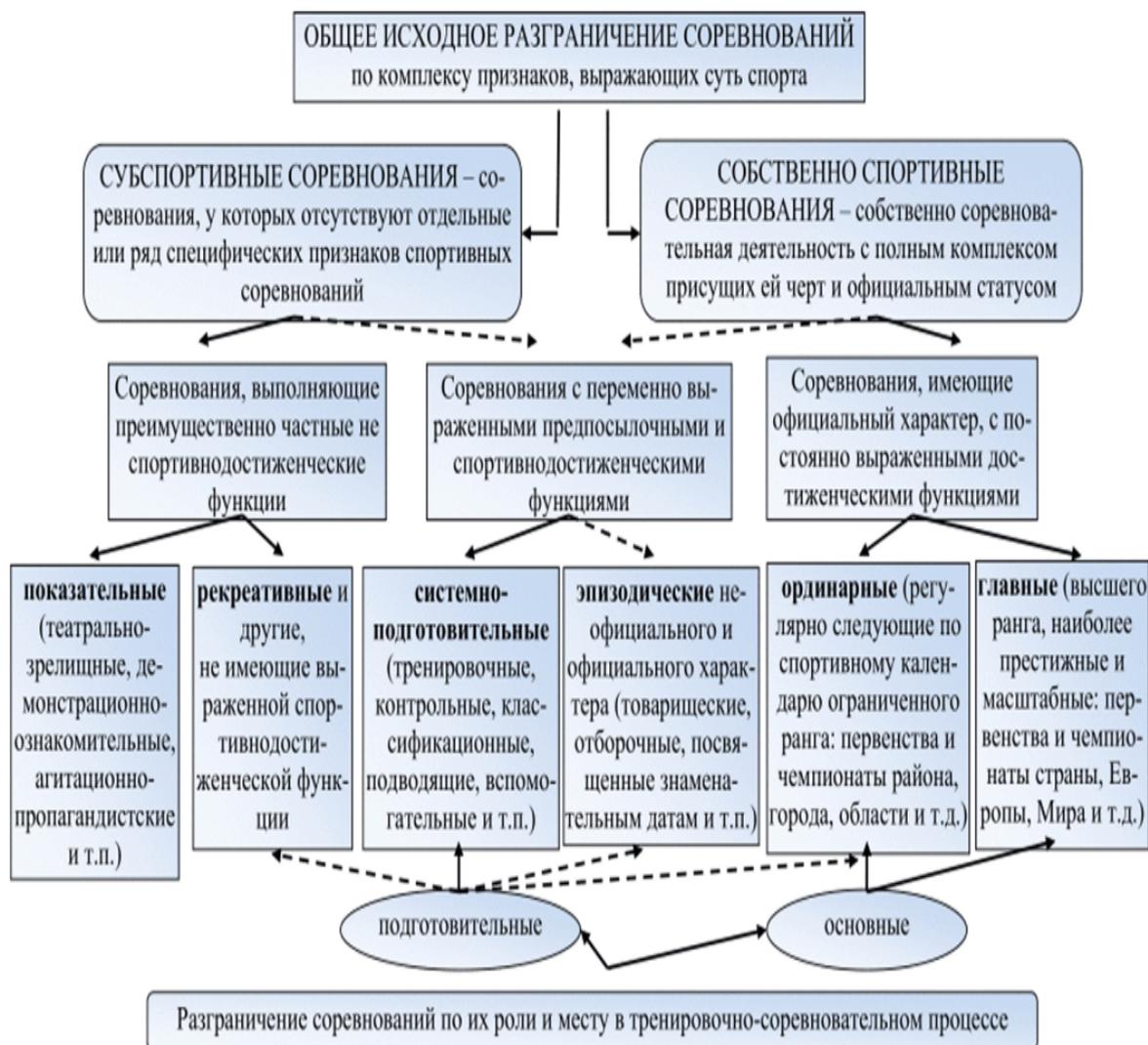
Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и развития ее.

Система отбора и спортивной ориентации — это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине). В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.



Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства — врожденного и приобретенного, биологического и социального (В.Н.Платонов, 1987).

Система соревнований. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.



С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в каждом виде спорта образуются системы соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях.

Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма.

- Система спортивной подготовки – это многолетний специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсменов и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля.

Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чаще всего Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования — чемпионаты Республики, регионов и т.д.

Система спортивной тренировки. Эффективность функционирования системы соревнований, т.е. достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

## Спортивная тренировка

— это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена.

Таким образом, при выполнении каких-либо физических упражнений в ходе подготовки осуществляется спортивная тренировка.

Если же спортсмен в качестве зрителя во время матча изучает тактические действия соперников, то в этот момент подготовка проводится, а тренировка — нет.

содержание

Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**Кадры.** Прогресс отечественной системы подготовки спортсменов обеспечивается уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

**Научно-методическое, медико-биологическое и информационное обеспечение.** Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя: довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и академиях физической культуры нашей страны; комплексные научные группы (КНГ), созданные при сборных командах России, ряда республик и областей; врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты при различных спортивных организациях. К этой системе следует отнести и специализированные

книжные издательства, газеты, журналы, спортивные редакции телевизионных компаний, информационные центры, оснащенные компьютерной техникой.

**Эта система выполняет следующие функции:**

1. выявляет тенденции развития спорта, осуществляет научное предвидение путей развития основных компонентов системы подготовки спортсменов и прогнозирование;
2. разрабатывает теоретические, методические программно-нормативные основы спорта;
3. совершенствует организационно-управленческие, экономические и материально-технические факторы;
4. разрабатывает медико-биологические проблемы спорта, а также осуществляет реализацию практических мер по сохранению и восстановлению здоровья спортсменов, повышению их работоспособности;
5. разрабатывает психологические проблемы спорта и обеспечивает реализацию практических мер по психическому обеспечению спортивной подготовки;
6. ведет подготовку и переподготовку кадров по физической культуре и спорту;
7. обеспечивает специалистов по спорту информацией.

**Таблица-36**



В тренировочном и соревновательном процессах широко применяются диагностическая, измерительная, вычислительная техника, аудио- и видеоаппаратура и т.д.

Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствовали привлечению к комплексному научному и информационному обеспечению подготовки спортсменов специалистов различного профиля — педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др.

**Материально-техническое обеспечение.** За последние годы в спорте произошли кардинальные изменения, связанные с совершенствованием материально-технической базы, созданием новых моделей инвентаря, оборудования, тренажеров, спортивной обуви, одежды и др. Многочисленные специализированные фирмы ежегодно разрабатывают новейшие (более совершенные) образцы спортивных изделий, что способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

**Финансирование спорта осуществляется из различных источников:** государственного бюджета, коммерческих организаций, спонсорства, а также из местных бюджетов. Это позволяет создать условия для бесплатных занятий спортом наиболее одаренных детей, подростков и взрослого населения в спортивных школах, в системе образования и некоторых других организаций.

В последние годы федерации по видам спорта, ДСО, регио-нальные, ведомственные спортивные организации, клубы, команды успешно переходят на самофинансирование и другие нетрадиционные формы финансового самообеспечения, что позволяет эффективно решать многие вопросы в системе спортивной подготовки.

В связи с постоянным совершенствованием технологий, повышающих эффективность функционирования системы соревнований и системы тренировки, отмечается тенденция к удорожанию процесса подготовки спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Расчеты показывают, что затраты на подготовку одного спортсмена в год на этапе высшего спортивного мастерства в 800—1000 раз (а в некоторых видах спорта и более) выше, чем на этапе начальной подготовки.

**Факторы внешней среды.** Функционирование системы подготовки спортсменов нельзя строить в отрыве от социальных, экономических, демографических условий и природной среды. Все эти факторы оказывают существенное влияние на развитие тех или иных видов спорта. Например, в северных районах предпочтение должно быть отдано зимним видам спорта, в горных — горнолыжному спорту и т.д., где преобладает население определенного морфотипа, целесообразно развивать все виды борьбы, тяжелую атлетику и нецелесообразно — баскетбол, волейбол. В то же время существует и обратная зависимость. Система спорта в целом или ее региональные подсистемы активно воздействуют на среду, особенно социальную, что в определенной степени преобразует ее в соответствии с потребностями общества.

На эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса. С одной стороны, они могут способствовать повышению спортивной работоспособности, а с другой — значительно снизить ее. Особенно важно учитывать факторы внешней среды в процессе подготовки к важнейшим соревнованиям.

**Управление и организационная структура.** Система управления совершенствованием спортсмена — это совокупность управляемой и управляющей подсистем, действие которых направлено на реализацию программ и достижение поставленных задач. Она носит комплексный характер и охватывает все уровни — управление непосредственно подготовкой спортсменов, местный, региональный, федеральный. На каждом уровне решаются специфические задачи, соподчиненность и скоординированность которых определяет системность управления. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты — биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и др.

В системе управления выделяют организационную структуру и механизм, обеспечивающий функционирование системы и достижение целей. Под организационной структурой следует понимать совокупность взаимосвязей и соподчиненности различных спортивных организаций, цели, задачи и функции системы в целом и отдельных ее компонентов, потоки информации между ними.

**Механизм управления** — это комплекс различных методов, приемов, стимулов, которые применяются людьми в управлении подготовкой спортсменов.

Структура отечественной системы подготовки спортсменов складывалась исторически, она включает в себя множество различных организаций и носит государственно-общественный характер. В настоящее время в рамках этой структуры осуществляется управление как массовой физической культурой, так и спортом высших достижений. В условиях исключительно сложного строения организационной структуры проявляются различные тенденции: с одной стороны, интеграция, кооперирование, координация, с другой — административная и функциональная обособленность, формирование узковедомственных и узкоорганизационных целей.

## **10.2 СИСТЕМА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ (на примере гимнастики)**

Развитие современного спорта, особенно на этапе высших достижений, сопровождается постоянным ростом уровня спортивных достижений, трудности соревновательных программ и мастерства исполнителей, эффективное и перспективное решение данных задач связано прежде всего с научной разработкой системы и технологии управления соревновательной деятельностью (СД) спортсменов.

В соответствии с современными представлениями в структуре подготовки спортсменов выделяют три основные подсистемы: спортивную тренировку, соревнования, вне тренировочные и внесоревновательные факторы. Основным результатом системы подготовки является спортивное достижение, уровень которого определяется одаренностью занимающегося, направленностью и эффективностью всей системы подготовки.

Долгое время усилия специалистов были направлены на совершенствование методологических основ спортивной тренировки, и только в последние годы наблюдается повышенный интерес ученых и практиков к изучению соревновательной деятельности спортсменов.

Как показывает анализ научно-методической литературы, в настоящее время широкое распространение получили исследования отдельных составляющих СД, в основе которых лежит деление соревновательной программы на части, временные отрезки или технико-тактические варианты, при этом используется различная степень детализации с последующей

оценкой собственно соревновательных действий, которые определяются как компоненты СД. Большое внимание уделяется разработке модельных характеристик различных сторон подготовленности и состояний спортсменов в процессе соревновательной борьбы. Однако такие исследовательские подходы не всегда позволяют рассмотреть СД как целостную систему.

Нам представляется, что в качестве концепции, определяющей исследовательские подходы в изучении этого важного компонента подготовки спортсменов, должна выступать современная теория деятельности, согласно которой в основе любой деятельности лежит система интеллектуальных и моторных действий, реализуемых посредством целенаправленных субъект-объектных отношений и связей. При этом успешное выполнение деятельности определяется комплексом навыков, среди которых выделяют двигательные, мыслительные, сенсорные и навыки поведения.

Изучение научной литературы позволяет заключить, что СД необходимо рассматривать как целостную, самостоятельную систему, которая имеет конкретную мотивацию, содержание, результат, и как сам процесс, состоящий из внешних и внутренних сторон.

Развивая точку зрения ведущих отечественных специалистов, мы пришли к выводу, что соревновательная деятельность в видах гимнастики - это специфически организованная форма проявления двигательных способностей, выработанных в процессе тренировки навыков и мотивированного поведения, которая направлена на достижение максимально возможного спортивного результата в процессе соревнований. Систему СД гимнастов и акробатов можно представить в виде схемы.

## Система соревновательной деятельности спортсменов в видах на примере гимнастики

Таблица-37

Результат			
Биологический	Педагогический	Психологический	Социальный
<p style="text-align: center;"><b>Внутренние факторы (подсистемы)</b></p> <p><b>Мотивация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-потребность</li> <li>-мотив</li> <li>-цель</li> <li>- тактика</li> </ul> <p><b>Готовность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-техническая</li> <li>-тактическая</li> <li>-функциональная</li> <li>- психическая</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Соревновательная программа</b></p> <p><b>Соревновательные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сложность</li> <li>-техника</li> <li>-ритм</li> <li>-выразительность</li> <li>- композиция</li> </ul> <p><b>Соревновательная нагрузка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-физиологическая</li> <li>-физическая</li> <li>- психическая</li> </ul> <p><b>Поведение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-соревновательная адаптация</li> <li>-предшествующий опыт</li> <li>-болельщик</li> <li>-соперники</li> <li>-судьи</li> <li>-партнеры</li> <li>- тренер</li> </ul>		<p style="text-align: center;"><b>Внешние факторы (подсистемы)</b></p> <p><b>Организация соревнований:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-подготовительные</li> <li>-подводящие</li> <li>-контрольные</li> <li>-отборочные</li> <li>- главные</li> </ul> <p><b>Судейство:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-положение о соревнованиях</li> <li>-правила соревнований</li> <li>- судейская коллегия</li> </ul> <p><b>Условия функционирования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-государственные и общественные организации</li> <li>-федерация</li> <li>-материально-техническая база</li> <li>-особенности</li> <li>-места проведения</li> <li>-медицинское обеспечение</li> <li>-режим жизни</li> <li>-питание</li> <li>-восстановление</li> <li>- материальное стимулирование</li> </ul>	

Предлагаемая система соревновательной деятельности и ее содержание определяются прежде всего направленностью на достижение высшего результата и должны рассматриваться с двух взаимосвязанных сторон - внешней и внутренней. К внутренним факторам СД гимнаста относятся подготовленность спортсмена, его собственно соревновательные действия и поведение. Внешняя сторона СД заключается в организации данной деятельности и условиях ее функционирования.

**Внутренние факторы СД в спортивных видах гимнастики включают следующие компоненты:**

**1. Подсистему мотивации.** Она состоит из следующих частей: а) потребностей в соревновательных отношениях; б) мотивов; в) целей; г) стратегии и тактики, которые вырабатываются исходя из конкретных условий. Подсистеме мотивации отводится одна из ведущих ролей в системе СД.

**2. Подсистему готовности.** Среди множества компонентов следует выделить основные: а) техническую готовность - умение выполнять соревновательные упражнения, композиции; б) тактическую - умение вести борьбу в условиях соревнований; в) функциональную - определенный уровень развития физических качеств, функций и систем организма; г) психическую - комплексное состояние боевой готовности к выполнению соревновательных упражнений. Оптимальное соотношение всех компонентов подсистемы готовности обеспечивает необходимый уровень развития спортивной формы.

**3. Подсистему соревновательных действий.** Собственно соревновательные действия (ССД) - это подготовленная в соответствии с правилами соревнований программа упражнений, выполняемых на оценку и определяющих спортивный результат.

**Основными компонентами ССД в спортивных видах гимнастики являются:**

1. сложность программы;
2. техника выполнения отдельных элементов и всего упражнения в целом; выразительность движений;
3. ритмическая структура комбинации;
4. композиционное построение упражнения.

**4. Подсистему соревновательных нагрузок.** В процессе соревновательной деятельности на организм спортсменов воздействует множество факторов, которые определяют направленность, характер и величину соревновательных нагрузок. Основными составляющими данной подсистемы являются показатели физической, физиологической и психической нагрузок.

**5. Подсистему поведения.** Информация о восприятии среды, поведении участников соревнований, динамике собственного состояния также во многом обуславливает эффективность соревновательной деятельности.

**Среди множества компонентов необходимо выделить наиболее значимые:**

1. соревновательную адаптацию;
2. накопленный индивидуальный опыт СД;
3. поведение болельщиков;
4. соперников;
5. партнеров;
6. судей;
7. тренера.

На основе подсистем мотивации и готовности разрабатывается соревновательная программа к конкретным соревнованиям.

**Внешние факторы системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики включают в себя следующие компоненты:**

**1. Подсистему соревнований.** Подготовленная программа реализуется в процессе соревнований, которые в зависимости от решаемых задач могут быть: подготовительными, подводящими, контрольными, отборочными и главными.

**2. Подсистему судейства.** Основными составляющими данной подсистемы являются: а) положение о соревнованиях, которое разрабатывается проводящей организацией и в зависимости от программы, спец требований и т.д. оказывает значительное влияние на содержание выполняемых комбинаций; б) правила соревнований, с помощью которых можно управлять как СД, так и развитием вида гимнастики; в) судейская коллегия. Субъективный характер судейской оценки соревновательных упражнений

позволяет также считать данную подсистему одной из главных во всей соревновательной деятельности гимнастов и акробатов.

Подсистемы **соревнования** и **судейства** отражают организационные аспекты соревновательной деятельности спортсменов.

**3. Подсистему условий функционирования.** На СД оказывают существенное влияние различные факторы, которые, не являясь определяющими, могут значительно улучшить или ухудшить конечный результат. К ним прежде всего следует отнести: а) государственные и общественные организации, проводящие соревнования; б) федерации по видам спорта, которые разрабатывают положения и правила соревнований, готовят судейские кадры; в) материально-техническую базу проводимых соревнований; г) особенности места проведения турниров; д) медицинское обеспечение участников; е) наличие эффективных средств восстановления физических и психических сил; ж) материальное стимулирование участников; з) рациональный режим жизни и питания спортсменов в процессе СД. Данные факторы во многом обеспечивают благоприятные условия функционирования системы СД как в период непосредственного проведения соревнований, так и во время подготовки к ним.

Итогом и системообразующим фактором в структуре соревновательной деятельности гимнастов и акробатов является спортивный **результат**, выраженный в экспертной судейской оценке достигнутого уровня технического мастерства исполнителей. Соревновательный результат включает в себя следующие составные части: социальную, биологическую, педагогическую и психологическую.

В предлагаемой системе соревновательной деятельности можно выделить факторы **обеспечения** и факторы **реализации**. В спортивных видах гимнастики факторами обеспечения являются подсистемы готовности, соревнований, судейства и условий функционирования. К факторам реализации следует отнести подсистемы мотивации, соревновательных действий, соревновательных нагрузок и поведения.

Предлагаемая система СД в видах гимнастики, безусловно, не является совершенной и законченной. Однако уже сейчас она позволяет систематизировать знания о деятельности спортсменов в процессе соревнований и определить ее основные компоненты. Это поможет тренерам

более целенаправленно подготовить спортсменов к достижению высокого результата, развивать и совершенствовать эти прекрасные виды спорта.

### **10.3 СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ И ТЕНДЕНЦИИ ИХ РАЗВИТИЯ**

Спортивное достижение, как правило, характеризуется победой над соперником, оцениваемой в баллах, голах, очках; демонстрацией результатов, выраженных в показателях времени, расстояния, массы, точности поражения цели, более качественным выполнением сложных двигательных комбинаций с оценкой их композиции и т.д.

Спорт немислим без стремления к высшим (абсолютным) достижениям, которые являются как бы эталоном оценки резервных возможностей как отдельного человека, так и сообщества людей в целом. Однако особенности спорта и его показателей в виде спортивных достижений заключаются в том, что если сегодня абсолютные достижения под силу узкой группе выдающихся; спортсменов, то через несколько лет они становятся достоянием все более и более широкой массы занимающихся.

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Спортивные достижения определяются тремя группами факторов: индивидуальными факторами (первая группа), научно-техническим прогрессом (вторая группа) и социально-экономическими факторами (третья группа). Рассмотрим эти факторы более подробно.

**Индивидуальная одаренность спортсмена.** Современная наука различает задатки, одаренность и способности человека. Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, являющимися условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности. Необходимо отметить, что способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами определенной деятельности.

Врожденно обусловленным компонентом способностей является одаренность. Она обеспечивает человеку возможность успешного выполнения соответствующей ей деятельности. По отношению к спорту можно говорить о физических и психических качествах и свойствах

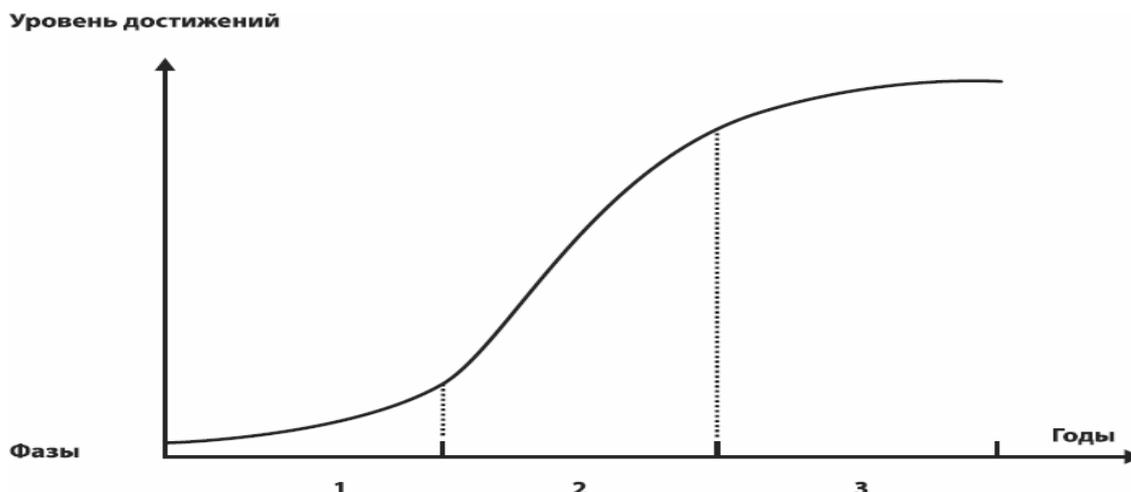
личности, обеспечивающих успешность осуществления определенной соревновательной деятельности.

Одаренность постепенно становится главным критерием при переходе В основе развития определенных способностей к видам спорта лежат и определенные задатки, под которыми понимаются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности. Однако высший уровень различных способностей человека всегда является результатом его развития в процессе рационально построенной деятельности, а в спорте — системы подготовки. Сами по себе задатки человека могут только содействовать развитию способностей. А для этого необходимы направленное воспитание, развитие и обучение. Таким образом, задатки человека в сочетании с одаренностью при оптимальном педагогическом воздействии, а в отдельных случаях при использовании накопленного предыдущими поколениями опыта дают возможность развить определенные способности.

**При оценке спортивных способностей тренер сталкивается с тремя ключевыми моментами:**

1. составом способностей к определенному виду спорта;
2. объективной и более ранней оценкой у каждого человека этих способностей с целью прогнозирования особенностей хода его дальнейшего совершенствования;
3. какими путями добиться формирования этих способностей, если они недостаточно развиты, или чем их компенсировать в случае их низкого уровня.

Степень подготовленности к спортивному достижению. Решающее значение, определяющее достижение высоких результатов, имеет целенаправленная подготовка спортсмена. Направленно воздействуя на природные задатки, тренер добивается необходимого развития способностей спортсмена, обеспечивающих прогресс в избранном виде спорта. При этом главным условием является большая самоотдача спортсмена, выраженная в целеустремленной тренировке и достижении главной и промежуточных (этапных) целей. Одним из обязательных условий при этом являются значительные затраты усилий спортсмена на самосовершенствование. Ни один из самых одаренных спортсменов не сможет достичь высоких результатов без упорного труда.



В этой связи спортивные достижения — это «показатель размера полезных затрат усилий спортсмена на самосовершенствование, показатель его успехов на этом пути» (Л.П.Матвеев, 1977). В настоящее время тренировочные нагрузки и общие затраты времени в процессе подготовки спортсменов достигают значительных величин. Достаточно сказать, что в различных видах спорта общий объем времени, отводимого на тренировку и соревнования, колеблется в пределах от 800 до 1500 ч в год. В определенных спортивных дисциплинах практикуются трех- и четырехразовые тренировочные занятия в день.

Все это предъявляет высокие требования к психическим качествам и свойствам личности спортсмена. Только высокомотивированный на достижения спортсмен может выдержать такие нагрузки при высокой самоотдаче и требовательности к себе.

Усредненная логистическая кривая развития спортивных достижений в историческом аспекте отдельного вида спорта и у отдельного индивидуума.

**Первая фаза** этой кривой связана с зарождением вида спорта, разработкой правил и регламента проведения соревнований, четким определением предмета соперничества спортсменов или команд, созданием специфической для данного вида спорта методики тренировки и техники выполнения упражнений. В этой фазе спортивные достижения имеют тенденцию к незначительному повышению. В индивидуальном развитии спортсмена эта фаза связана с началом занятий определенным видом спорта, овладением азами техники, тактики, физической подготовленности. Существенное увеличение темпов прироста спортивных достижений на этом этапе может

быть обусловлено прямо противоположными причинами: высокой одаренностью юных спортсменов или форсированной их подготовкой.

**Вторая фаза** логистической кривой отражает непрерывный и достаточно бурный рост спортивных достижений, связанный с повышением количественных и качественных параметров тренировочных нагрузок, совершенствованием технической, тактической и психической подготовленности спортсменов, использованием более качественного инвентаря и оборудования при достаточно устоявшихся правилах и регламентах соревновательной деятельности. Другими словами, чем больше начинают трудиться спортсмены и чем выше качество этой деятельности, тем более выражен рост спортивных достижений. В индивидуальном плане добавляется фактор биологического возраста, долговременной адаптации организма, приобретения человеком спортивного и жизненного опыта.

**Третья фаза** логистической кривой связана с замедлением роста достижений как в целом в определенной спортивной дисциплине, так и в индивидуальном развитии при приближении к максимально возможным результатам. Медленный рост спортивных достижений наблюдается на фоне значительных усилий как самого спортсмена, так и всех участников, обеспечивающих его подготовку. Общество в лице спортивных федераций, клубов, спонсоров вкладывает большие средства в систему подготовки. Рост спортивных достижений обеспечивается уже не только совершенной и высокоэффективной системой тренировки, но и переориентацией системы соревнований, приобретающей все более и более коммерческие основы, а также большим удельным весом всех факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности (финансы, организация и управление, научно-методическое, медико-биологическое, материально-техническое обеспечение и др.).

Таким образом, степень подготовленности спортсмена зависит от использования им эффективных тренировочных и соревновательных систем, а также от сознания важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

**Эффективность системы подготовки спортсмена определяется следующими факторами:** современной методикой тренировки; рациональной системой соревнований; использованием прогрессивной техники и тактики; материально-техническим обеспечением; научно-

методическим, медико-биологическим и информационным обеспечением спортсменов, тренеров, врачей и др.

Первое место в этой группе факторов занимают научно-методические основы системы спортивной подготовки. Только на основе современных научных данных, переработанных в методические разработки и рекомендации и нашедших свое место в структуре спортивной тренировки, можно говорить об эффективности подготовки спортсмена.

Значительную роль в тренировочном процессе играют средства и методы восстановления спортсменов после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также приемы повышения их спортивной работоспособности. На эффективность системы подготовки спортсмена влияют разработка и применение высококачественного инвентаря, оборудования, обуви, одежды, защитных приспособлений, тренажеров (механических, электромеханических, электронных) различной конструкции и назначения.

Важным моментом в вопросах повышения эффективности системы подготовки спортсменов является совершенствование их тактической и технической подготовки. Во многих видах спорта тактическая и техническая подготовки являются доминирующими сторонами мастерства, определяющими успех всей системы. От своевременных разработок новых элементов и комбинаций, тактических приемов в конечном счете зависит уровень спортивных достижений.

**Размах спортивного движения и обеспечение его кадрами.** Эффективность функционирования спорта в любой стране зависит от такого фактора, как размах спортивного движения. Социолого-статистический анализ показывает: чем больше людей включено в занятия спортом, тем большее количество спортсменов выходит в большой спорт, а это, в свою очередь, повышает конкурентность среди них и отражается на спортивных результатах.

Увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой необходимых специалистов: тренеров, инструкторов, преподавателей, врачей, работников спортивных сооружений и др. Квалификация этих специалистов во многом способствует повышению спортивных достижений в общей массе занимающихся, а также и у высококвалифицированных и выдающихся спортсменов.

**Социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение.** Уровень спортивных достижений той или иной страны во многом зависит от условий материальной жизни общества, которые играют главенствующую роль в определении общей жизнедеятельности человека. Совокупный уровень достижений во многих видах спорта, культивируемых в различных странах, взаимосвязан с показателями материального благосостояния народа, а также с показателями средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности человека (А. М. Максименко, 1969). В то же время развивающиеся страны с невысоким экономическим потенциалом могут с успехом развивать два-три вида спорта, отражающие этнические и географические особенности населения и его традиции. Примером этого могут служить бегуны Эфиопии и Кении, боксеры Латинской Америки, футболисты африканских стран и др. Однако развитие многих популярных и массовых видов спорта в комплексе не под силу этим странам в связи с экономическими условиями жизни общества.

В заключение следует отметить, что спортивные достижения отражают успехи человека в совершенствовании своих способностей

### **Контрольные вопросы**

1. Системы тренировочно-соревновательной подготовки
2. Система соревнований
3. Система спортивной тренировки;
4. Система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности
5. Материально-техническое обеспечение
6. Финансирование спорта
7. Управление и организационная структура в спорте
8. Индивидуальная одаренность спортсмена
9. Степень подготовленности к спортивному достижению

## **МОДУЛЬ-ХІ. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

### **11.1 ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

**Система подготовки спортсмена** - это весь комплекс мероприятий, направленных на достижение целей: тренировка, теоретическая подготовка, обеспечение качественным инвентарем и спортивной формой, медицинское обеспечение, питание, личное творчество тренера и его финансовая подпитка.

Если рассматривать систему подготовки спортсмена с общепедагогических позиций, то это передача тренером и усвоение спортсменом необходимых в спорте знаний, формирование и совершенствование требующихся в сфере спорта умений и навыков, наряду с воспитанием физических, волевых, нравственных и других качеств индивида, необходимых для прогрессирования в спорте.

**Система подготовки спортсмена включает:**

1. Систему тренировки.
2. Систему соревнований.
3. Систему внутренировочных и внесоревновательных факторов (это дополнительные факторы, которые выходят за рамки тренировочной и соревновательной деятельности, но так или иначе способствуют прогрессу спортивных достижений).

Рассмотрим структуру спортивной тренировки. Прежде всего определим само понятие структура.

**Структура** - это схема, которая связывает все в единое функциональное целое; это состав элементов в целом и закономерный порядок их связи (это функциональное понятие). Разобраться в структуре - значит разобраться в самом явлении на три четверти.

**Когда мы говорим о структуре спортивной тренировки, то имеем в виду два аспекта:**

- 1) Статический аспект структуры - элементы тренировочного занятия в данном разрезе времени (что сейчас может быть).

2) Динамический аспект структуры - структура процесса системы тренировки во времени (когда мы говорим об основной цели тренировки - максимальном совершенствовании, а этот процесс не может быть мгновенным).

В данном случае речь идет о многолетней спортивной тренировке, которая состоит из этапов (табл. 39).

**Примерная длительность крупных этапов многолетней спортивной деятельности**

**Таблица -39**

Этап	Стадия	Число лет
<i>Базовая подготовка</i>		
1.	Начальный базово-подготовительный этап (этап приобщения к спорту, первичной спортивной ориентации, общей базовой подготовки).	1-3
2.	Основной базово-подготовительный этап (этап уточнения и начала углубленной спортивной специализации, специализированной базовой подготовки).	2-3
<i>Максимально-реализационная (стадия максимальной реализации индивидуальных спортивно-достиженческих возможностей)</i>		
3.	Пред кульминационный этап (этап развертывания углубленной спортивной специализации с возможно полной активизацией спортивной деятельности; у одаренных спортсменов - это этап перехода к спортивной профессионализации).	
4.	Кульминационный (этап наиболее активной спортивной деятельности, сопряженной с индивидуально максимальными достижениями).	4-5
<i>Завершающая стадия спортивного долголетия</i>		
5.	Стабилизационный этап (этап поддержания достигнутого уровня спортивной результативности).	4-6
6.	Переходно-обще кондиционный (этап переключения на физкультурно-спортивную деятельность типа обще кондиционной тренировки).	Без определенных временных границ

## Рассмотрим теперь элементы этапов спортивной тренировки.

Под *элементом* понимается часть процесса, которая сохраняет в себе все основные свойства и признаки этого процесса. Основное свойство процесса тренировки - направленность на макроцикл спортивной тренировки (его еще называют максимальный, или большой, цикл).

### Элементы этапов спортивной тренировки.

Таблица-40

Макроцикл	Продолжается год-полтора; спортивная форма проходит все три стадии своей динамики: стадию улучшения, стабилизации и временной утраты.
Мезоцикл	Продолжается месяц-полтора и имеет задачу формирования кумулятивного тренировочного эффекта, то есть перехода на новый уровень адаптации.
Микроцикл	Длится около недели и его задача - получение всех нужных суммарных тренировочных эффектов.
Тренировочное занятие и отдых после него	Получение ближайшего тренировочного эффекта не по звонку (продолжительность занятия зависит не от расписания, а от намеченной цели - когда она будет достигнута, тогда занятие и закончится).

**Соревнование** - это экстремальная ситуация, в которой проявляются максимальные возможности.

В спорте существует объективная система соревнований. **Эта система имеет свои законы:**

#### 1) Ступенчатость системы соревнований:

**1-я ступенька** - для всех желающих с минимальной подготовкой и медицинской справкой. За эту ступень отвечает коллектив физкультуры (основная ячейка системы спорта);

**2-я ступенька** - участвуют лучшие, например, спортсмены 2-го разряда (это уровень города, района, области);

**3-я ступенька** - участвуют спортсмены 1-го разряда (уровень республики);

**4-я ступенька** - союзные и международные соревнования;

**5-я ступенька** - Олимпийская сборная и т.д.

## **2) Общедоступность системы соревнований.**

**3) Преемственность** - единые для всех, но имеют специфику для каждой ступени. Например, коллектив физкультуры должен обеспечить массовость, город - отбор талантов, республика должна обеспечить подготовку высшего мастерства для своей республики (со своими национальными особенностями, национальными видами спорта).

**4) Стабильность** - определенные дни, часы, программа проведения соревнований.

В системе подготовки спортсмена соревнования могут быть основными и вспомогательными.

**Основные** - те соревнования, на которых спортсмен и тренер планируют показать высшее достижение.

**Вспомогательные** - это контрольные, подводящие соревнования.

Состояние спортсмена перед высшим достижением пред патологическое, поэтому основные соревнования в системе подготовки очень и очень редки, так как необходимо определенное время, чтобы вывести из этого состояния и сохранить уровень тренированности. С другой стороны, необходима целая серия таких соревнований (примерно через два-три месяца). Так как могут быть различные помехи в достижении высшего результата.

Во вспомогательных контрольных соревнованиях спортсмен должен решать определенные задачи, показывать свои максимальные возможности, но самый лучший результат он все равно не покажет, так как не находится в высшей спортивной форме.

**Подводящие вспомогательные соревнования** - это, как правило, два-три старта после подготовительного периода, когда у спортсмена много сил, хорошая техника, необходимо почувствовать это и попробовать решить различные тактические задачи.

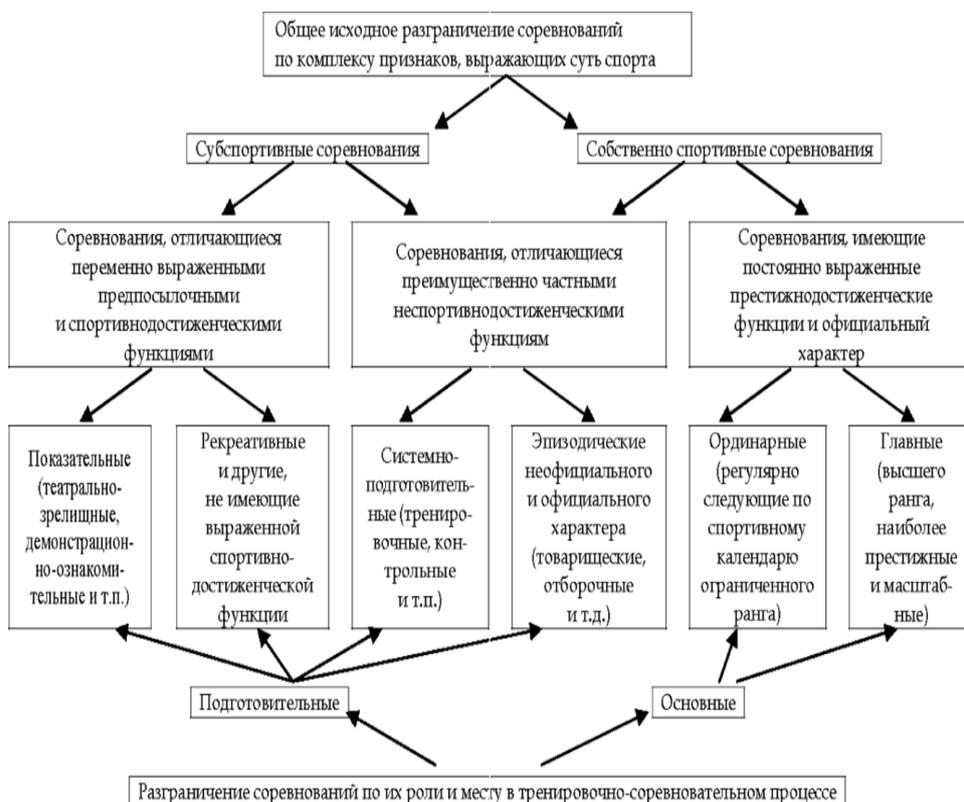
Понятия «*спортивное состязание*» отчасти совпадают, так как оба отображают процесс конкурентного сопоставления реальных спортивно-достиженческих возможностей спортсменов (или команд), организованный в форме регламентированного соперничества.

**Термин «спортивное соревнование» шире, чем «спортивное состязание», так как оно охватывает:**

- соревновательную деятельность спортсменов (их состязание);
- соучастие в состязании заинтересованных лиц (тренеров, спортивных арбитров, болельщиков и т.д.);
- обусловленные спортивным состязанием взаимоотношения между непосредственными его участниками (спортсменами) и соучастниками;
- формы организации соревновательной деятельности, поведения участников и соучастников состязания и отношений между ними, придающие всему этому упорядоченность как целостному событию спортивной жизни.

### Основные направления классификационных подходов в систематизации спортивных соревнований

Таблица-41



Таким образом, спортивное соревнование - это не только соревновательная деятельность спортсменов, но и все, что сопряжено с нею.

Под соревновательной деятельностью подразумевают совокупность действий спортсмена в процессе состязания, объединенных соревновательной целью и объективной логикой ее реализации.

**Собственно спортивные соревнования** - соревнования, характеризующиеся всеми определенными признаками собственно соревновательной деятельности спортсменов с официальным статусом.

**Основы теории и методика физической культуры и спорта** соревнование приобретает в современном спорте в случае, если оно:

- включено в официальный спортивный календарь, то есть утверждено в заблаговременно принятом спортивными организациями перечне соревнований с указанием сроков, масштаба и назначения;
- организуется согласно официальному положению о соревновании - четко оформленному нормативному документу (как Олимпийская хартия), в котором определяется состав его участников, порядок их допуска и выступлений, конкретизируется регламент и критерии определения исхода соревнования, другие стороны и условия его организации;
- проводится в соответствии с правилами соревнований, официально действующими в видах спорта, и обеспечивается квалифицированным спортивным арбитражем.

**Субспортивные соревнования** - ряд соревнований, органически включенных в подготовку спортсмена и подчиненных ее логике, имеют, по сути, подготовительно-тренировочный либо подготовительно-контрольный характер, либо они имеют лишь чисто внешнее сходство с собственно соревновательной деятельностью и значимы для пропаганды спорта, установления спортивных связей и в качестве своеобразной формы спортивной рекреации и т.д. (в рамках отдыха или развлечения).

Универсальное назначение спортивных соревнований вытекает из самой сущности спорта, где выявляются спортивно-результативные способности соревнующихся.

**Особенности различных соревнований в спорте обусловлены рядом причин:**

- основное назначение, ранг (уровень престижности) и масштаб соревнования (локальный, региональный или более широкий);
- особенности состава участников (суммарное количество, возрастные, половые, квалификационные и другие особенности);
- условия допуска к участию (предусматриваются ли предварительные отборочные старты, обуславливается ли. Система подготовки спортсмена пуск заблаговременной демонстрацией определенного достижения и т.д.);
- способ определения исхода соревнования (определение победителей, результатов и ранговых мест всех остальных участников), регламент (организационный распорядок) и его фактически складывающийся режим (с выбыванием или без выбывания соревнующихся по ходу соревнования в зависимости от демонстрируемых ими результатов; единовременные, одноразовые или двух- и более этапные старты);
- условия времени, места, материально-технического и арбитражного обеспечения соревнования, его зрительская аудитория и складывающаяся вокруг него эмоциональная и социальная атмосфера.

**Единый спортивный календарь.** Это более или менее систематизированный перечень соревнований, планируемых и официально утверждаемых спортивными организациями (федерациями, комитетами, клубами и т.д.) в календарной последовательности с указанием дат, места и принятого обозначения (или типа) соревнований по видам спорта, а также комплексных соревнований (если таковые предусматривают в сводном плане).

**Единые спортивные календари бывают:**

- *сводно-комбинированные* (то есть сводящие на организационном уровне календарные планы соревнований по различным видам спорта);

- *спортивно-видовые* (рассчитанные на охват всех контингентов спортсменов, приобщенных к определенному виду спорта);

- *избирательно-контингентные* (то есть предназначенные для отдельных контингентов спортсменов, дифференцированных по уровню спортивной квалификации, возрасту, полу, другим признакам).

## **Рассмотрим теперь основные требования, предъявляемые к общему сводному календарю соревнований в современном спорте:**

- регулярность соревнований различного типа и ранга, которая позволяла бы спортсменам стартовать многократно на протяжении крупных циклов тренировочное-соревновательного процесса (типа годовых или полугодовых). Во многих видах спорта это практически предполагает такое количество и такую частоту соревнований в крупных циклах, при которой достаточно подготовленные спортсмены получали бы возможность стартовать еженедельно на протяжении большей части года;
- охват широких контингентов спортсменов различной квалификации, возраста и пола (за исключением избирательно-контингентных спортивных календарей);
- последовательность в распределении соревнований менее высокого и более высокого ранга (такая, чтобы соревнования менее высокого ранга предшествовали, как правило, соревнованиям более высокого ранга);
- принципиальная соразмерность интервалов между особо престижными общезначимыми соревнованиями и усредненных величин времени, объективно необходимых для приобретения или сохранения спортивной формы (как состояния оптимальной готовности спортсмена к достижениям) наиболее вероятными участниками этих соревнований. Это требование приобретает чрезвычайную важность, когда два и более соревнования высшего ранга (например, Олимпийские игры и чемпионат мира) приходится совмещать в рамках одного и того же тренировочное-соревновательного цикла;
- стабильность календаря (то есть гарантированность того, что его утвержденные основные пункты не будут подвергаться пересмотру без крайней необходимости).

Совокупность соревнований тогда превращается в систему, когда выявляются связи и соподчинения. А признаком системы является ясность структуры и содержания.

### **Функции системы соревнований в системе подготовки спортсмена:**

- 1. Организующая** - выделение всех соревнований, содержание которых определяет выбор средств подготовки.
- 2. Контролирующая** - контроль является результатом соревнований в системе подготовки. Для того чтобы разобраться

## 11.2 СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

В уровне подготовленности ученика, тренер должен зафиксировать все результаты соревновательного периода и рассчитать средний результат в соревновательном периоде. Существует понятие состояния рекордного и состояния стабильного спортивной формы. Состояние рекордное очень неустойчиво. Состояние стабильной спортивной формы - устойчивое состояние, данный уровень отображает качество подготовки. В подготовке спортсмена тренер должен ориентироваться на стабильный уровень. Система соревнований контролирует качество подготовки спортсмена и качество работы тренера. И в этом источник конфликта между интересами спортсмена и интересами лиц, отвечающих за систему подготовки.

**Тренирующая** - тренировка есть адаптация к нагрузке. Соревновательный результат - это результат адаптации к нагрузке. Адаптация очень специфична. В соревнованиях есть ответственность всегда, этого нет в тренировке. К ответственности человек не адаптирован. Необходимо сделать из спортсмена бойца, провести его через систему соревнований, чтобы он адаптировался к фактору ответственности. Спортсмен высокого класса должен больше участвовать в соревнованиях, так как соревнования являются для него тренировкой. В соревновании есть фактор ответственности за результат, чего нет и нельзя смоделировать в тренировке. Выступление на соревнованиях должно быть как тренирующее средство. Необходимо планировать работу по психологической подготовке к соревнованиям.

### **Система вне тренировочных и вне соревновательных воздействий как элемент системы подготовки спортсмена**

Вне тренировочные и вне соревновательные воздействия -это такие факторы подготовки, которые не связаны напрямую с упражнениями:

1. психологические;
2. педагогические;
3. медико-биологические и другие, которые направлены на оптимизацию восстановительных процессов и повышение отдельных компонентов работоспособности.

Оптимизация восстановительных процессов подразумевает восстановление в ходе упражнения, между упражнениями и между занятиями.

Когда речь идет о восстановлении **в ходе упражнений**, необходимо, чтобы меньше тратилось психологической энергии. **Для этого требуется:**

1. обеспечить положительный эмоциональный фон занятия (стимулятором является тренер, его личность, дружелюбность, привлекательность, профессиональные качества);
2. присутствие в группе истинного лидера (по личностным качествам, опытности);
3. в ходе самой тренировки не акцентировать внимание спортсмена на тяжесть задания, а отвечать самой постановкой сопутствующего задания;
4. предупреждать человека о тяжести работы, но не говорить при этом, что это невыполнимая работа, нужно предупреждать и стимулировать выполнение упражнений;
5. избавить спортсмена от необходимости контролировать количество выполняемой работы;
6. использовать игровую форму выполнения заданий, музыкальное сопровождение как отвлекающий прием.

Оптимизация восстановительных процессов **между упражнениями** подразумевает активный отдых, когда нагрузка малая или средняя. При больших нагрузках активный отдых затормаживает процесс восстановления. Эффективен самомассаж сухожилий, коленного сустава, поясницы, кистей, самомассаж для предупреждения хронических заболеваний связок, суставов.

Необходимо включать профилактические мероприятия для предупреждения травм. Если тренировка длится более трех часов, то через каждые 30 минут после 1,5 часов занятия необходимо делать перерыв в 5-7 минут с потреблением напитков с минеральными солями, так как происходит увеличение вязкости крови и организм нуждается в жидкости.

**Восстановление между занятиями** - это, главным образом, психолого-педагогические средства. Если после занятия спортсмен продолжает применять идеомоторную тренировку.

*Система подготовки спортсмена*- то восстановление затормаживается на 60%. Необходимо полное отключение от тренировки. У тренера должно быть хобби, которым он может увлечь своих учеников; можно привлекать внимание и интерес к животным, театру, книгам и т.д.

### *Медико-биологические средства*

#### **Медико-биологические средства включают:**

1. Разные виды массажа.
2. Водные процедуры (для не пловцов хорошо плавание 20-30 минут при температуре 27-28 °С); контрастный душ ускоряет восстановление на 30% только в течение 5-6 дней, потом на 20%, 10% и стабильно на 5-6%.
3. Компрессы, согревающие неработающие части на ночь (для больных спортсменов).
4. Пребывание и тренировка в условиях среднегорья (2800-3000 м - верхняя граница; 800 м - нижняя).
5. Фармакологические препараты для восстановления (их действие узкоспециализированное, могут затормаживать естественные восстановительные процессы в организме, привести к ослаблению какого-либо органа). Без приема фармакологических препаратов, восстановительные процессы растут с ростом работоспособности.

Такие факторы природной среды, как влияние на состояние организма солнечной радиации, содержание кислорода в атмосфере и ее давление, тепловое и динамическое воздействие воздушной и водной среды, значимы в подготовке спортсмена, прежде всего, своим общим оздоровительным и закалывающим эффектом.

Оптимизация средовых условий подготовки спортсмена предполагает, само собой разумеется, соблюдение норм и требований общей и спортивно-прикладной гигиены наряду с гигиенически оправданным условием средств оперативного воздействия на динамику работоспособности. В числе последних особенно популярны в качестве средств обеспечения посленагрузочного восстановления издавна принятые и любившиеся в сфере спорта бани, купания, душевые и другие водные процедуры в сочетании с массажем. Вместе с тем состав гигиенических средств оптимизации восстановления довольно быстро пополняется с использованием современных аппаратных и иных возможностей (искусственная аэрони-

зация, ультрафиолетовое облучение, так называемая «функциональная цветомузыка» и многое другое).

### ***Тренировка как центральная часть в системе подготовки спортсмена***

К тренировке относят ту часть подготовки, которая построена на системе упражнений. Результатом тренировки является адаптация человека к специфической нагрузке.

Разница между подготовкой и тренировкой состоит в том, что тренировка обеспечивает адаптацию к нагрузкам, а подготовка обеспечивает адаптацию к деятельности. Основное специфическое назначение тренировки - адаптация к нагрузкам.

**Спортивная тренировка** - это целенаправленный, системно организованный процесс совершенствования физических и духовных способностей личности, осуществляемый посредством регулярных занятий физическими упражнениями. Это процесс управления развитием спортсмена (его спортивным совершенствованием).

Эффект систематической тренировки воплощается в приобретении и повышении уровня тренированности спортсмена. Она составляет основу его подготовленности к спортивным достижениям.

Под «подготовленностью» спортсмена понимают комплексное динамическое состояние спортсмена, которое является общим следствием его подготовки и характеризуется совокупностью таких показателей, как достигнутый уровень развития физических и психических качеств, необходимых для успеха в спорте, степенью освоения спортивно-технического и тактического мастерства.

В процессе многолетней спортивной деятельности уровень подготовленности спортсмена закономерно изменяется. Основную роль в этом играет систематическая тренировка.

Большой вклад в развитие функциональных вопросов тренировки внесли выдающиеся тренеры Н.Г. Озолин, Б.А. Аркадьев, А.В. Тарасов, В.И. Алексеев и многие другие.

**Система подготовки спортсмена** элемент, который схож с новым, но гораздо легче). Там, где есть большое количество разнообразных

подводящих упражнений, там быстрее и качественнее происходит освоение новых двигательных действий;

а) развивающие упражнения (способствуют развитию сердечно-сосудистой системы, дыхательной и т.д.) Задача - целенаправленно с помощью их воздействовать на те качества спортсмена, которые способствуют достижению результата в соревновательной деятельности.

б) обще подготовительные упражнения - нужны в любом возрасте, но отношение к ним будет зависеть от квалификации спортсмена. Опять необходимо исходить из специфики вида спорта, например, для лыжников летом бег или упражнения на лыжероллерах являются обще подготовительными и т.д.

**Общепедагогические средства** - это средства словесного и наглядного воздействия. Они используются в спортивной тренировке в своем специфическом преломлении. Многословие и недостаток словесного материала отрицательно сказываются на тренировочном процессе. Информация должна нести в себе точность, по возможности количественную оценку, а если к этому прибавить и наглядность, то будет большой эффект. Нельзя также забывать и о контингенте занимающихся (новичок или квалифицированный спортсмен). В зависимости от этого должна строиться речь. Средства наглядного воздействия (видеомагнитофоны, обработка информации на дисплее) тоже необходимо применять грамотно. Примером срочной или (сверхсрочной) информации может служить устройство для спортсменов-ходоков, в пятку кроссовок которых монтируется датчик, дающий сигнал в слуховой анализатор в том случае, если спортсмен перешел на бег.

#### **Дополнительные средства спортивной тренировки:**

1. тренажерные устройства, используемые для обучения двигательных действий;
2. тренажерные устройства для воспитания физических качеств;
3. тренажерные устройства сопряженного воздействия на спортсмена;
4. средства отставленной, срочной и прелиминарной (сверхсрочной) информации (основатель В.С. Фарфель);
5. средства вычислительной техники;
6. средства естественно-средовых факторов природы (высокогорье, среднегорье, равнина);

7. гигиенические средства оперативного воздействия на динамику работоспособности;
8. материально-технические средства спортивной тренировки;
9. медико-биологические средства повышения работоспособности и восстановления.

Методы спортивной тренировки характеризуют способ применения средств тренировки с целью решения конкретных задач в подготовке спортсменов. Все их можно разделить на три группы: направленность, цикличность и нагрузочность.

**Под направленностью воздействия на организм спортсмена следует понимать:**

- соревновательный метод, когда в работу включаются на максимуме определенные энергетические источники систем организма;
- специально-подготовительный метод, который избирательно тренирует отдельные системы организма;
- обще подготовительный метод используется для тренировки систем организма, обычно не загруженных в процессе соревнований, а также для восстановления его работоспособности.

Цикличность применения тренировочных заданий предусматривает также методы тренировки, в которых в одном случае критерием нагрузки служит продолжительность и интенсивность мышечной работы (однократный метод), в другом - наряду с продолжительностью и интенсивностью добавляется еще и количество повторений упражнения (серийный метод), многосерийный метод, который включает целую систему параметров нагрузки и отдыха.

По нагрузке различают облегченные, оптимальные и жесткие тренировки, характер которых определяется степенью восстановления работоспособности организма.

### **11.3 АДАПТАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

В результате регулярных, правильно организованных занятий физическими упражнениями повышаются физические возможности организма, осваиваются новые виды движений. Для того, чтобы самостоятельные занятия принесли такой эффект, необходимо иметь представление об основных положениях теории тренировки организма, знать

главные правила организации физкультурных занятий. Только овладев такими знаниями, можно рассчитывать на успех самостоятельных занятий.

Прежде всего необходимо остановиться на узловых, принципиально важных вопросах. По мнению профессора В. К. Бальсевича, к таковым следует отнести прежде всего следующие положения.

Главным механизмом, на основе которого достигается тренировочный эффект от воздействия физических упражнений, является механизм адаптации (приспособления) к особенностям их воздействий.

**Адаптация** - это способность организма изменять своё состояние в ответ на внешнее воздействие в соответствии с характерными особенностями этих воздействий. Точное изменение деятельности организма в соответствии с силой воздействия на него извне является замечательным свойством адаптации, позволяющим организму довольно легко приспосабливаться к изменяющимся условиям жизнедеятельности.

**Различают два вида адаптации: срочную и кумулятивную.**

Примером срочной адаптации могут служить изменения, происходящие в организме в результате однократных воздействий физическими упражнениями. Например, повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС), кровяного давления и т. п. под влиянием пробегания определённого отрезка дистанции или реакция организма на изменение температуры воздуха и т. п.

Кумулятивная адаптация характеризуется такими приспособительными изменениями, которые возникают под воздействием систематически повторяющихся внешних воздействий. Характерным примером такой адаптации является эффект закаливания или повышение тренированности под воздействием регулярных тренировочных нагрузок.

Таким образом, процесс кумулятивной адаптации является биологической основой тренировочного эффекта. В результате такого эффекта достигается прогрессивное повышение возможностей организма, который оказывается в состоянии выполнить значительно больший объем интенсивной нагрузки.

Такое становится возможным благодаря своеобразному накладыванию эффектов от отдельных упражнений и отдельных занятий друг на друга. Именно поэтому после серии нагрузок, например силового характера,

человек становится сильнее, а после регулярного повторения длительных нагрузок - выносливее. Для достижения положительных условий эффекта адаптации необходимо соблюдать ряд условий:

**Первое условие** заключается в постоянном предъявлении организму новых повышенных требований. При регулярном повторении одних и тех же по величине внешних воздействий (нагрузок), процесс активного приспособления к ним, сопровождающийся повышением функциональных возможностей организма, продолжается только определенное время. Затем данные параметры нагрузки становятся привычными (в результате полной адаптации к ним) и перестают быть активными раздражителями. Для дальнейшего развития организма необходимо интенсифицировать занятия.

**Существует два пути такой интенсификации:**

1. повышение нагрузки от занятия к занятию;
2. изменение характера нагрузки. Возможно и сочетание этих двух путей.

Следование по первому пути приводит преимущественно к количественным изменениям показателей двигательной функции (увеличение силы, выносливости, быстроты и др.). Использование второго пути позволяет сознательно формировать преимущественно качественные показатели двигательной функции человека (разносторонность физического развития, овладение разнообразными двигательными навыками и др.)

**Второе условие** состоит в том, что процесс занятий должен носить регулярный характер, не прерываться на длительное время, а интервалы между отдельными занятиями должны быть оптимальными. Без выполнения этого условия достижение кумулятивного развивающего эффекта становится невозможным.

Ранее уже упоминалось об уникальнейшем свойстве живого организма - способности к сверхвосстановлению после воздействия физической нагрузкой. В идеальном варианте для достижения максимального тренировочного эффекта необходимо, чтобы очередная порция нагрузки (очередное занятие) пришлась на фазу сверхвосстановления. В этот момент организм обладает значительно большими возможностями, чем те, которые у него были ранее. Это позволяет предъявить ему более значительные нагрузки и ожидать ещё большего эффекта сверхвосстановления. Если же в этот

момент очередного воздействия нагрузкой не происходит, то через некоторое время функции организма приходят в исходное состояние, эффект от предыдущего занятия утрачивается и приходится начинать всё сначала. Этим и объясняется очень значительный и ничем не восполняемый вред больших перерывов между смежными занятиями.

Время наступления фазы сверхвосстановления зависит от многих факторов: общего объёма, интенсивности, характера нагрузок, уровня подготовленности занимающегося, текущего состояния организма и др. Поэтому дать рекомендации, пригодные на все случаи жизни, невозможно. В самом общем виде можно только рекомендовать начинающим заниматься не менее 3 раз в неделю с одинаковыми интервалами между занятиями. Более точное определение времени наступления фазы сверхвосстановления становится возможным только в результате кропотливой деятельности, направленной на более полное познание особенностей и возможностей собственного организма, умения тонко чувствовать и управлять его состоянием.

**Третье условие** предполагает строгое соответствие нагрузок текущему состоянию и индивидуальным возможностям организма занимающегося.

Недостаточные по величине нагрузки бесполезны. Нагрузки, превышающие возможности занимающегося, могут оказать повреждающее воздействие на организм. Это становится особенно опасным, когда речь идёт о растущем организме, у которого многие органы и функции ещё не до конца сформированы. В связи с этим обстоятельством необходимо так подбирать нагрузки, чтобы их содержание, характер, величина, направленность вызывали существенное напряжение всех органов и функциональных систем, но в то же время не были бы непосильными, соответствовали текущему состоянию организма.

**Четвёртое условие** связано с необходимостью учёта наиболее благоприятных ("сенситивных") возрастных периодов для развития тех или иных двигательных способностей. Дело в том, что в растущем организме различные органы и функциональные системы развиваются неравномерно и неодновременно (гетерохронно). В связи с этим и наилучшая готовность организма к выполнению нагрузок различного характера наступает в разные сроки. Учёные определили, что наибольший эффект от занятий, направленных на развитие физических качеств, следует ожидать тогда, когда эти воздействия совпадают по времени с наиболее благоприятным периодом

естественного хода развития того или иного физического качества. Однако это не значит, что в другие периоды совсем не надо уделять внимания их развитию. Здесь уместно вспомнить афоризм: "Работа формирует орган". Воздействуя специфической нагрузкой на ещё не совершенную функцию, мы тем самым способствуем её более эффективному развитию. Однако подобное воздействие, как правило, бывает очень умеренным и осторожным.

#### **11.4. СТАДИИ АДАПТАЦИИ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ У СПОРТСМЕНОВ**

Адаптация в спорте определяется тем, что организм спортсмена должен приспособливаться к физическим нагрузкам в относительно короткий срок. Форсированные тренировочные и соревновательные физические нагрузки, использованные в короткий срок для достижения высшего спортивного мастерства спортсмена, могут вызвать несоответствие во времени с его адаптационными возможностями и осложниться функциональными расстройствами, которые проявляются различными патологическими нарушениями.

Скорость наступления адаптации во многом зависит от состояния здоровья и тренированности спортсмена. В связи с этим для практики спорта большое значение имеет разработка системного обоснования адаптации организма в процессе достижения высшего спортивного мастерства.

В динамике приспособительных реакций в процессе подготовки спортсменов выделяют четыре стадии адаптации: физиологического напряжения, адаптированности, дизадаптации и реадаптации (А.С. Солодков, 1974, 1981).

Принципиальное значение в спорте имеют две первые стадии — физиологического напряжения и адаптированности. Применительно к общей схеме адаптации такие стадии свойственны людям в процессе приспособления к любым условиям деятельности. Стадия физиологического напряжения организма (аналогична стадии тревоги) — **это:**

1. преобладание процессов возбуждения в коре головного мозга;
2. распространение возбуждения на подкорковые и нижележащие двигательные центры;
3. увеличение функциональной деятельности коры надпочечников, показателей вегетативных систем и обмена веществ;

4. увеличение количества двигательных единиц и дополнительных мышечных волокон в двигательном аппарате;

5. увеличение в работающих мышцах концентрации АТФ, креатинфосфата и гликогена.

При этом, однако, спортивная работоспособность неустойчива. Стадия адаптированности организма (аналогична стадии резистентности) соответствует состоянию тренированности спортсмена, основанной на новом уровне функционирования организма для поддержания гомеостаза.

#### **При этом:**

1. функциональные сдвиги находятся в пределах физиологической нормы;

2. работоспособность спортсменов стабильна и даже возрастает. Стадия дезадаптации (аналогична стадии истощения) — это:

3. перенапряжение адаптационных механизмов;

4. включение компенсаторных механизмов, при интенсивных тренировочных нагрузках;

5. недостаточный отдых между нагрузками;

6. отсутствие активации нервной и эндокринной систем;

7. снижение общей функциональной устойчивости организма;

8. эмоциональная и вегетативная неустойчивостью, раздражительность,

9. вспыльчивость, головные боли, нарушение сна;

10. снижение умственной и физической работоспособности.

11. Стадия дезадаптации соответствует состоянию перетренированности спортсменов.

#### **Стадия реадaptации (восстановления):**

1. возникает после длительного перерыва в систематических тренировках или их прекращения;

2. приобретение исходных свойств и качеств организма;

3. снижение уровня тренированности и возвращения некоторых показателей к исходным величинам.

Однако возникшие в процессе длительных и интенсивных физических нагрузок структурные изменения в сердечной и скелетных мышцах, нарушенный уровень обмена веществ, гормональные и ферментативные

перестройки, своеобразно закрепленные механизмы регуляции к исходным значениям, как правило, не возвращаются. Причем за систематические чрезмерные физические нагрузки, а затем их прекращение организм спортсмена в дальнейшем платит определенную биологическую цену. В дальнейшем это может проявляться развитием кардиосклероза, ожирением, снижением устойчивости клеток и тканей к различным неблагоприятным воздействиям и повышенным уровнем общей заболеваемостью.

## 11.5. АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Физические тренировки оказывают многогранное влияние на организм и сердечно-сосудистую систему в частности, повышая ее функциональные возможности. Формирование адаптивных процессов в системе кровообращения сопряжено с изменениями функций других систем. В процессе физических тренировок складываются механизмы, лежащие в основе адаптации. Они обеспечивают тренированному организму преимущества перед нетренированным, позволяют ему выполнять мышечную работу такой продолжительности и интенсивности, какую нетренированный не способен осилить.

Таблица-42

### Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам

**Работа сердца при физической нагрузке обеспечивает увеличение потребления кислорода.**

**МПК** - наибольшее количество кислорода, потребляемое за 1 минуту на 1 кг массы (мера аэробной мощности).

- Нетренированный взрослый человек - 45 мл/кг
- Спортсмен – 60-80 мл/кг

**Срочная адаптация** – увеличение МОД, МОК, УОК, АД при нагрузке.

При **динамических нагрузках** УО возрастает линейно до 1/3 МПК, в далее МОК увеличивается в основном за счет ЧСС.

УО приближается к максимальному при 40% МПК и ЧСС около 110/мин. САД возрастает до 170-200 мм.рт.ст., ДАД увеличивается незначительно (на 5-10 мм).

При **статических нагрузках** МОК растет незначительно, за счет в основном ЧСС.

САД увеличивается немного, ДАД существенно.



Адаптированный к физическим нагрузкам организм отличается более экономным функционированием физиологических систем в покое при умеренных физических усилиях, а также способностью достигать при максимальных нагрузках такого высокого уровня функционирования этих систем, какой недоступен нетренированному. В результате физических тренировок повышается резистентность организма к повреждающим воздействиям и неблагоприятным факторам.

### **Срочная и долговременная адаптация**

Каким же образом изменяется функциональное состояние организма и как происходит адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам?

**По мнению Ф.З. Меерсона, в развитии большинства адаптационных реакций прослеживаются два этапа:**

1. начальный этап срочной, но несовершенной адаптации;
2. последующий этап совершенной долговременной адаптации.

### **Этап долговременной адаптации**

**Таблица-43**

#### **На уровне системы кровообращения**

- Умеренная гипертрофия миокарда, увеличение числа коронарных капилляров и просвета сосудов.
- Повышение мощности энергообеспечения миокарда
- Большая максимальная скорость сокращения и расслабления, при нагрузках большой минутный объем.
- Все это плюс эффективное извлечение кислорода и перераспределение крови при нагрузках НЕ ПРИВОДИТ к уменьшению кровотока во внутренних органах.
- Экономизация работы сердца в покое.

## **Этап срочной адаптации**

Этап срочной адаптации развивается непосредственно после начала действия раздражителя — физической нагрузки. Он может реализоваться только на основе ранее сформировавшихся физиологических механизмов. Важнейшая черта срочного этапа адаптации заключается в том, что деятельность организма протекает на пределе его физиологических возможностей — при почти экстремальной мобилизации функционального резерва — и далеко не в полной мере обеспечивает необходимый адаптационный эффект. Так, бег неадаптированного человека происходит при близких к максимуму величинах минутного объема сердца и легочной вентиляции, при максимальной мобилизации резерва гликогена в печени. При этом возрастает уровень лактата в крови, что лимитирует интенсивность нагрузки, поэтому двигательная реакция не может быть ни достаточно быстрой, ни достаточно длительной. Таким образом, адаптация реализуется «с места», но оказывается несовершенной.

**Этап долговременной адаптации** возникает постепенно на основе многократной реализации срочной адаптации. Увеличение функции органов и систем, необходимое для выполнения физических нагрузок, закономерно влечет за собой повышение мощности энергосодержащих структур и активацию нуклеиновых кислот и белков в клетках, образующих этот орган. Активация приводит к формированию структурных изменений, которые увеличивают мощность систем, ответственных за адаптацию. Формируется так называемый структурный след, который составляет основу перехода срочной в долговременную адаптацию.

Повышение физиологической функции клеток систем, ответственных за адаптацию, способствует повышению скорости транскрипции РНК на структурных генах ДНК в ядрах этих клеток. Увеличение количества информационной РНК инициирует рост числа программированных этой РНК рибосом и полисом, в которых интенсивно протекает процесс синтеза клеточных белков. В результате масса структур увеличивается, и повышаются функциональные возможности клетки — сдвиг, составляющий основу долговременной адаптации.

## Контрольные вопросы

1. Что такое физиологическая адаптация?
2. Что такое физиологическая норма?
3. В чем заключается различие срочной и долговременной адаптации?
4. Что обозначают специфическая и неспецифическая стадии адаптации?
5. Дайте характеристику стадиям стресса.
6. Охарактеризуйте стадии адаптации.
7. В чем особенность адаптации дошкольников?
8. Каковы закономерности адаптации ЦНС школьников к физическим нагрузкам?
9. Почему важно в учебном процессе использовать метод показа?
10. Чем объяснить преобладание на старте у школьников состояния предстартовой лихорадки и какое это имеет значение?
11. В чем заключается особенность адаптации энергетики и вегетативных систем при мышечной деятельности школьников?
12. Опишите особенности реакции организма школьников на работу максимальной мощности.
13. Каковы особенности адаптации школьников к специфическим физическим упражнениям?
14. Каковы причины быстрого утомления школьников?
15. В чем особенности адаптации системы крови, кровообращения, дыхания и эндокринных желез к физическим упражнениям школьников?
16. В чем особенность адаптации детей младшего, среднего и старшего школьного возраста?
17. Каково влияние физических нагрузок на рост и укрепление костей? не очень значительным. Характеристика системы спортивной подготовки спортсмена
18. Элементы этапов спортивной тренировки
19. Термин «спортивное соревнование»
20. Основные направления классификационных подходов в систематизации спортивных соревнований
21. Субспортивные соревнования
22. Единый спортивный календарь
23. Функции системы соревнований в системе подготовки спортсмена
24. Система вне тренировочных и вне соревновательных воздействий
25. Медико-биологические средства
26. Общепедагогические средства
27. Дополнительные средства спортивной тренировки

## **МОДУЛЬ -XII. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Термин «**тренировка**» происходит от английского слова training, означающего упражнение. Долгое время это значение вкладывали и в понятие «спортивная тренировка», понимая под этим термином повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата.

Постепенно содержание понятия «спортивная тренировка» расширилось и сейчас понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

### **12.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

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

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

**В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:**

- 1.** освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- 2.** совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- 3.** воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- 4.** обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

5. приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность спортсмена, как правило, подразделяют на общую и специальную. Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. Общая тренированность формируется, прежде всего под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье.

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

Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, влияет на их уровень. Например, техническое совершенствование спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных качеств — силы, быстроты, гибкости, координационных способностей. Уровень проявления двигательных качеств,

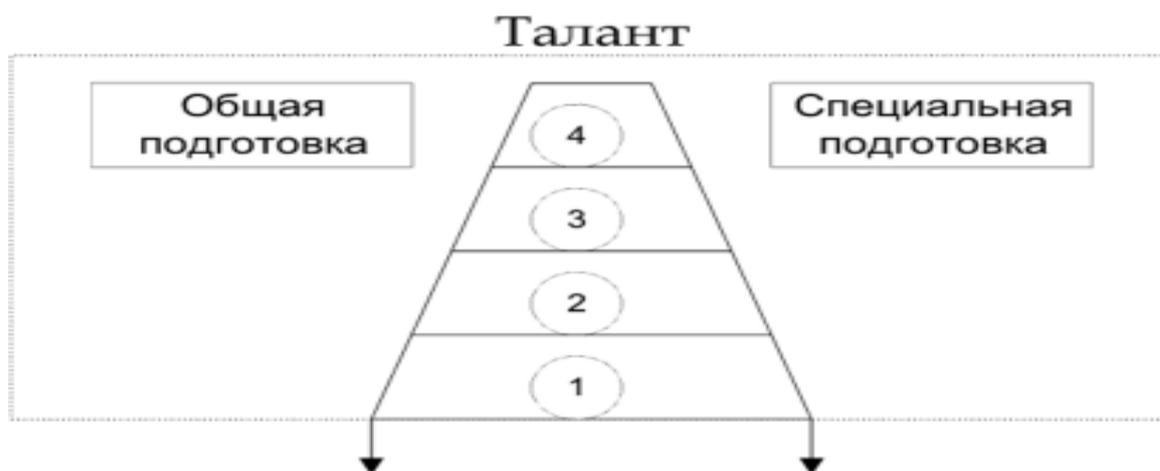
например выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Отметим также, что тактическая подготовленность связана не только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, с умением составлять рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и с уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

**Спортивная форма** — это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической).

**Целью спортивной тренировки** является воспитание квалифицированных спортсменов, подготовленных к высокопроизводительному труду и защите Родины. При этом многогранный учебно-тренировочный процесс должен обеспечивать всестороннее, целостное и гармоничное развитие личности спортсменов и решать три группы задач - *воспитательные, оздоровительные и образовательные*.

Итак, схематично тренировку можно представить следующим образом

**Таблица-44**



**Где:**

**1 - физическая подготовка**, ее принято подразделять на общую и специальную.

Общая физическая подготовка спортсмена направлена на разностороннее воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), которые, хотя и относятся к числу специфических в избранном виде спорта, но также обуславливают успех спортивной деятельности. Она играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений.

Общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта. Общую физическую подготовку необходимо строить таким образом, чтобы полностью использовать положительный перенос и исключить отрицательный.

Например, спортсмены спортивно-силовых видов (метатели, прыгуны и т.д.) в общей физической подготовке намного шире используют упражнения с отягощениями, чем бегуны-стайеры или велосипедисты-шоссейники, причем величина отягощения существенно различается в зависимости от особенностей избранного вида спорта. В видах спорта циклического характера, предъявляющих требования к выносливости, общая физическая подготовка направлена на совершенствование так называемых анаэробных, аэробных и смешанных энергетических факторов спортивной работоспособности, опять же в зависимости от предмета специализации. Общая физическая подготовка у борцов и боксеров насыщена разнообразными упражнениями, развивающими скоростно-силовые и координационные способности, быстроту двигательных реакций и выносливость в работе переменной интенсивности.

Видно, что общая физическая подготовка так или иначе специализируется в зависимости от особенностей избранного вида спорта. Но она не тождественна специальной подготовке, иначе утрачивалась бы ее роль в системе спортивной тренировки.

Специальная физическая подготовка стоит ближе к виду спорта, которым занимается спортсмен и направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида. Если, например, спортсмен специализируется в прыжках в высоту, то его специальная физическая подготовка будет заключаться в развитии прыгучести, силы ног, скоростных качеств.

Специальная физическая подготовка спортсмена представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Например, спринтер должен обладать высокоразвитыми скоростными способностями и скоростно-силовыми в особом соотношении, обозначаемом термином «спринтерская мощь», а также развитой спринтерской выносливостью, основанной на возможностях аэробного использования энергетических ресурсов мышечного сокращения. Стайеру же нужна выносливость, основанная на совершенном протекании аэробных обменных процессов. От борца требуется высокая силовая выносливость, координационные способности и гибкость, сочетаемая с изометрическими и динамическими силовыми способностями. У гимнастов особую роль играет способность быстро осваивать новые формы движений, способность выразительно и точно выполнять комбинации специальных упражнений по заданной программе, а также координационная и силовая выносливость, позволяющая сохранять качество движений на протяжении всей программы гимнастического многоборья.

**Цель физической подготовки** - обеспечить адаптацию к механическому компоненту нагрузок (очень условно). Не только физические, но, вообще, фундаментальные качества определяют успех в данном виде спорта.

## 12.2 СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

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

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

Удельный вес избранных соревновательных упражнений в большинстве видов спорта, за исключением спортивных игр, невелик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования.

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

### Общие подготовительные упражнения

Таблица-45



Другим примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия (упражнения на лыжероллерах у лыжников, упражнения на батуте у прыгунов в воду и гимнастов и т.д.). К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого прежде всего заключается в том, что очень часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений, что особенно важно учитывать в индивидуальных видах спорта.

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

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

Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связок движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

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

Значение обще подготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов.

Влияние обще подготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом обще подготовительных упражнений на тренировке и особенно на ее ранних этапах.

**При выборе обще подготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:**

1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, **определяющих спортивный результат:**

1. при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;
2. при воспитании собственно силовых способностей — упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;
3. при воспитании быстроты движений и двигательной реакции — спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;
4. при воспитании координационных способностей — элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что обще подготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством состав этих средств в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

Включение обще подготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности.

## 12.3 МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

**В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:**

1. общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
2. практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

**К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:**

1. правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;
2. демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
3. применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
4. применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

**К методам строго регламентированного упражнения** относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении целостно-конструктивного и расчленено-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

**Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. В качестве примера можно привести греблю на дистанциях 5000 и 10 000 м с постоянной и переменной скоростью, бег на дистанциях 5000 и 10 000 м как с равномерной, так и с переменной интенсивностью. Указанные упражнения будут способствовать, как правило, повышению аэробной производительности спортсменов, развитию их выносливости к длительной работе, повышению ее экономичности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Например, при пробегании на коньках дистанции 8000 м (20 кругов по 400 м) один круг проходится с результатом 45 с, следующий — свободно, с произвольной скоростью. Такая тренировочная работа будет способствовать воспитанию специальной выносливости, становлению соревновательной техники.

Прогрессирующий вариант нагрузки связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий — с ее снижением. Так, проплывание дистанции 500 м (первый стометровый отрезок проплывается за 64 с, а каждый последующий — на 2 с быстрее, т.е. за 62, 60, 58 и 56 с) является примером применения прогрессирующего варианта. Примером нисходящего варианта является пробегание на лыжах 20 км (4 круга по 5 км) с результатами соответственно 20, 21, 22 и 23 мин.

Широко применяются в спортивной практике и **интервальные методы** тренировки (в том числе повторные и комбинированные). Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха

является типичным для данных методов. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на совершенствование специальной выносливости: 10 x 400; 10 x 1000 м — в беге и беге на коньках, в гребле.

Примером варьирующего варианта могут служить серии для совершенствования спринтерских качеств в беге: 3x60 м с максимальной скоростью, отдых — 3—5 мин, 30 м — с ходу с максимальной скоростью, медленный бег — 200 м. Примером прогрессирующего варианта являются комплексы, предполагающие последовательное прохождение отрезков возрастающей длины (пробегание серии 400 м + 800 м + 1200 м + 2000 м) либо стандартной длины при возрастающей скорости (шестикратное проплавание дистанции 200 м с результатами — 2 мин 14 с; 2 мин 12 с; 2 мин 10 с; 2 мин 08 с; 2 мин 06 с; 2 мин 04 с). Нисходящий вариант предполагает обратное сочетание: последовательное выполнение упражнений уменьшающейся длины или выполнение упражнений одной и той же продолжительности с последовательным уменьшением их интенсивности.

В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты. Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну или несколько серий.

В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

**Игровой метод** используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

**В качестве примеров усложнения условий соревнований можно привести следующие:**

1. соревнования в условиях среднегорья, жаркого климата, при плохих погодных условиях (сильный встречный ветер в беге на короткие дистанции, в велосипедном спорте и т.п.);
2. соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньших размеров, при большей численности игроков в команде соперников;
3. проведение серии схваток (в борьбе) или боев (в боксе) с относительно небольшими паузами отдыха против нескольких соперников;
4. соревнования в играх и единоборствах с «неудобными» противниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы.

**Облегчение условий соревнований может быть обеспечено:**

1. планированием соревнований на дистанциях меньшей протяженности в циклических видах;
2. уменьшением продолжительности боев, схваток в единоборствах;

3. упрощением соревновательной программы в сложнокоординационных видах;
4. использованием облегченных снарядов в легкоатлетических метаниях;
5. уменьшением высоты сетки в волейболе, высоты кольца в баскетболе;
6. применением «гандикапа», при котором более слабому участнику предоставляется определенное преимущество — он стартует несколько впереди (или раньше) других участников, получает преимущество в заброшенных шайбах или мячах (в спортивных играх) и т.п.

Следует отметить, что все вышеперечисленные методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки.

#### **12.4. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

**Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.** Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, неопредельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. И хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого возможно дальше пройти по пути спортивного совершенствования.

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное

общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

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

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации — установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы.

Таблица-46

	<b>Принципы спортивной тренировки:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Сознательность и активность.</li><li>- Систематичность и последовательность.</li><li>- Постепенность, доступность и индивидуализация.</li><li>- Повторность и прогрессирование.</li><li>- Наглядность.</li></ul>	
	<b>Специфические принципы спортивной тренировки:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Единство общей и специальной подготовки спортсмена.</li><li>- Направленность к высшим спортивным достижениям, узкая специализация и индивидуализация спортивной тренировки.</li><li>- Непрерывность тренировочного процесса.</li><li>- Постепенность увеличения и применение максимальных нагрузок.</li><li>- Волнообразность динамики тренировочных нагрузок.</li><li>- Цикличность тренировочного процесса.</li></ul>	
		

Таким образом, общий принцип прогрессирующего приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы. Напротив, ошибочный, не отвечающий индивидуальным качествам спортсмена выбор специализации, а в некоторых видах спорта и определенного амплуа в команде в значительной мере сводит на нет усилия спортсмена и тренера.

Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

**Единство общей и специальной подготовки.** Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание

общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

### **Непрерывность тренировочного процесса**

**Этот принцип характеризуется следующими основными положениями:**

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

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

Гетерохронность (неодновременность) восстановления различных функциональных возможностей организма после тренировочных нагрузок и

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

Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины. В связи с этим различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

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

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

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

## **Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок**

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности спортсмена, что выражается в последовательном выполнении им таких заданий, какие мобилизуют его на освоение все более сложных и совершенных навыков, умений, на все более высокие проявления физических и духовных сил.

Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможному. Понятие «максимальная нагрузка» неверно было бы всегда отождествлять с понятием «нагрузка до отказа», до полного утомления. Правильно будет сказать, что это нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных возможностей.

В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются две, на первый взгляд несовместимые черты — постепенность и «перерывы постепенности», т.е. своего рода «скачки» нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и «скачкообразность» взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладеть все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

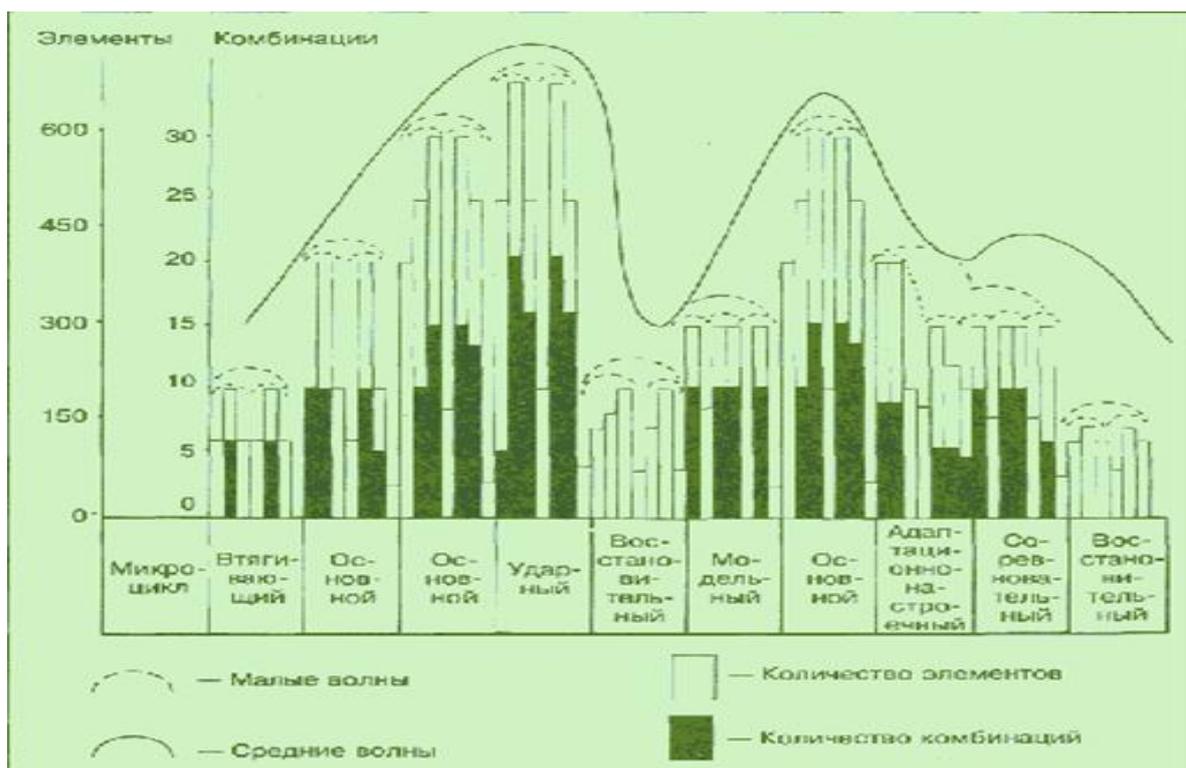
Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности спортсмена, особенно юного, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

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

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают. В настоящее время можно представить ориентировочную схему общих тенденций нагрузок в различных фазах, этапах и тренировочного процесса.

### Динамика тренировочных нагрузок

Таблица-47



**Согласно этой схеме выделяются «волны» следующих масштабов (таб. 47):**

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

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

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

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;
- периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными биоритмами и общими факторами среды;
- взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.

**Продолжительность и степень изменения отдельных параметров нагрузки в различных фазах ее волнообразных колебаний зависит от:**

- абсолютной величины нагрузок;
- уровня и темпов развития тренированности спортсмена;
- особенностей вида спорта;
- этапов и периодов тренировки.

На этапах, непосредственно предшествующих основным соревнованиям, волнообразное изменение нагрузок обусловлено в первую очередь закономерностями «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки. Внешне феномен запаздывающей трансформации проявляется в том, что пики спортивных результатов как бы отстают во времени от пиков объема тренировочных нагрузок: ускорение роста

результата наблюдается не в тот момент, когда объем нагрузок достигает особенно значительных величин, а после того как он стабилизировался или снизился. Отсюда в процессе подготовки к соревнованиям на первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузки с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивный результат в намеченные сроки.

**Из логики соотношений параметров объема и интенсивности нагрузок можно вывести следующие правила, касающиеся их динамики в тренировке:**

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

### **Цикличность тренировочного процесса**

Характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки — наиболее общие формы ее структурной организации.

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

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

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

**Руководствоваться данным принципом — это значит:**

1) строя тренировку, исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

2) решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе, теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки);

3) нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки (уже было показано, что волнообразные изменения в динамике тренировочных нагрузок находятся в определенном соответствии с тренировочными циклами различной продолжительности — микро-, мезо- и макроциклами);

4) рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры тренировки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой — местом в структуре макроцикла и т.д.;

5) различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

В этих требованиях выражен общий смысл цикличности. Более конкретное его содержание раскрывается при детальном анализе структурных основ

построения тренировочного процесса «Построение процесса спортивной подготовки».

### **Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.**

В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена.

Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

Этим принципом особо следует руководствоваться при создании системы поэтапного управления, разработке перспективной программы на относительно длительный период спортивной подготовки.

### **Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности**

Сущность этого принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней тренировки учитывалась динамика возрастного развития спортсмена, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.

В детско-юношеском возрасте, когда происходит формирование и созревание организма, эффект тренировки существенно зависит от учета особо чувствительных (сенситивных) периодов, которые характеризуются более высокими, чем в иные периоды, темпами развития способностей.

В юношеском возрасте, до полного возрастного созревания основополагающим в тренировке должны быть общая физическая подготовка, формирование у каждого спортсмена всего комплекса физических способностей (силы, быстроты, выносливости и др.).

Многолетний тренировочный процесс следует строить, ориентируясь на оптимальные возрастные периоды, в границах которых спортсмены добиваются высших спортивных достижений.

## 11.5 ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

### Спортивно-техническая подготовка

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

**В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.**

1. **Результативность техники** обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

2. **Эффективность техники** определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

3. **Стабильность техники** связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

4. **Вариативность техники** определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит. Например, в циклических видах спорта стремление сохранить стабильные характеристики движений до конца дистанции приводит к значительному снижению скорости. Вместе с тем компенсаторные изменения спортивной техники, вызванные прогрессирующим утомлением, позволяют спортсменам сохранить или даже несколько увеличить скорость на финише.

Еще большее значение вариативность техники имеет в видах спорта с постоянно меняющимися ситуациями, острым лимитом времени для выполнения двигательных действий, активным противодействием соперников и т.п. (единоборства, игры, парусный спорт и др.).

**5. Экономичность техники** характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

В спортивных играх, единоборствах, сложно-координационных видах спорта важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

**Таблица-48**



Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой —

не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена (В.Н.Платонов, 1987).

Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

**Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения, которые должны отвечать следующим требованиям.**

1. Упражнения, направленные на формирование соревновательных действий по частям, не должны отличаться по главным структурным признакам от воспроизводимых частей соревновательного упражнения.

2. Порядок формирования или перестройки фаз соревновательного упражнения зависит как от особенностей структуры, так и от подготовленности спортсмена, в том числе от имеющегося у него двигательного опыта. Чем сложнее соревновательная комбинация и отдельные элементы, которые войдут в нее, тем труднее затем собрать все расчлененные упражнения и сформировать необходимый ритм всего соревновательного действия в целом.

В пределах выполняемых фаз необходимо сформировать и уточнить двигательные задачи, положения тела (исходные, конечные), взаиморасположение звеньев тела, а затем способ перехода из начального в конечное положение.

3. Независимо от того, разучивается ли действие преимущественно сразу в целом или по частям, спортсмен должен на первом этапе научиться контролировать и корректировать движения (сначала зрительно, затем без участия зрения), для чего необходимо знать главные «контрольные точки» в каждой фазе (положения и взаимоположения звеньев двигательного аппарата).

4. Закреплять навыки расчлененного выполнения соревновательного упражнения целесообразно, если не возникает серьезных препятствий для

объединения частей в целое. Это зависит от того, насколько органически они связаны друг с другом. Например, в гимнастических комбинациях опасность чрезмерного закрепления этих элементов как отдельных навыков сравнительно невелика, а при вычленении фаз прыжков, метаний — гораздо больше.

**5.** Успешная реализация задач по формированию новой техники соревновательных действий и преобразованию старых навыков на первом этапе (этапе начального разучивания) определяется использованием методических подходов и приемов, облегчающих технически верное выполнение упражнения, особенно когда они отличаются координационной сложностью и связаны с предельными усилиями скоростно-силового характера.

**Кроме приемов расчленения упражнения на части и прямой физической помощи тренера применяются:**

**1) технические средства:** а) средства формирования и уточнения представлений о движениях в сознании занимающихся; б) средства, вводящие в обстановку обучения (различного рода ориентиры); в) средства срочной и сверхсрочной информации о выполняемых движениях; г) тренажеры, применяемые для обучения движениям; д) тренажеры для совершенствования двигательных действий и развития специальных двигательных качеств; е) средства, обеспечивающие страховку;

**2) облегченные тренировочные снаряды и специальное оборудование:** подвесные лонжи, подкидные мостики для прыжков, батуты, наклонные дорожки, беговые, гребные и плавательные тройбаны.

Техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, двигательных умений и двигательных навыков.

**Двигательное умение** — это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок при значительной концентрации внимания занимающихся построить заданную схему движений. В процессе становления двигательных умений происходит поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания. Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью.

В процессе спортивной тренировки двигательные умения несут вспомогательную функцию. **Она может проявляться в двух случаях:**

1) когда необходимо освоить подводящие упражнения для последующего разучивания более сложных двигательных действий;

2) когда необходимо добиться простого освоения техники соответствующих двигательных действий, формирование умений является предпосылкой для последующего формирования двигательных навыков.

Формируемые двигательные навыки стабилизируются тогда, когда система необходимых воздействий воспроизводится часто и относительно стереотипно.

**Основные положения стабилизации спортивных навыков следующие.**

1. Стабилизация навыка происходит тем легче, чем стандартнее в процессе повторного выполнения действия воспроизводятся его закрепляемые черты. Отсюда следует правило: вначале закрепления навыков целостного выполнения действий следует по возможности исключать факторы, способные вызывать отклонения от оптимальных параметров техники движения (затрудняющие условия внешней среды, утомление, психическая напряженность) и создавать условия, уменьшающие вероятность таких отклонений путем регулирования нагрузок и отдыха, распределения упражнений в структуре занятий, способствующих закреплению навыков, использования соответствующих технических средств, тренажеров, лидирующих устройств, стандартизации условий внешней среды.

2. Обеспечение положительного характера стабилизации, т.е. чтобы все усилия, которые направлены на стабилизацию навыков, не теряли смысла, если при этом закрепляются ошибки. Поэтому стандартность упражнений относительна: повторять их следует без ошибок и с точностью закрепляемых параметров движения. На этапе стабилизации и на всех других этапах техническую подготовку необходимо сочетать с воспитанием способности точно регулировать и определять пространственные, временные и динамические параметры движения, рационально чередовать мышечные напряжения и расслабления, управлять переменными моментами действия в целом.

3. Закреплять навыки соревновательных действий целесообразно в той мере, в какой это придает им необходимую стабильность, но не превращает в стереотипы и согласуется с общей тенденцией развития тренированности на данном этапе большого (годового) цикла тренировки.

4. В процессе закрепления сформированных навыков соревновательных действий все параметры упражнений, обеспечивающие стабилизацию, должны постепенно приближаться к целевым, к достижению, намеченному в

данном цикле тренировки. При этом в скоростно-силовых видах спорта на первый план выдвигается проблема стабилизации навыков в условиях всевозрастающих проявлений скоростно-силовых качеств. Применяют прием «позонного освоения интенсивности». Так, если на первом этапе упражнения без отягощений выполнялись в основном с интенсивностью, не превышающей 90%, то на этапе стабилизации интенсивность значительной части этих упражнений смещается вначале в зону 90—93%, а затем и в более близкую к соревновательной.

**Современные технологии формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения сложнокоординационным спортивным упражнениям**

**Таблица-49**



При закреплении навыков в видах спорта, не требующих предельных проявлений скоростно-силовых способностей, можно сразу же обеспечивать стабилизацию главных черт техники движений применительно к целевому уровню по интенсивности.

Надежность спортивной техники зависит от возможности изменять сформированные навыки соответственно меняющимся условиям состязаний, а следовательно, и от вариативности навыка. Однако стабильность и динамичность навыка представляют собой не только противоположные, но и взаимообусловленные свойства. Их взаимосвязь проявляется в том, что заданные кинематические параметры действия могут оставаться одними и теми же при его выполнении в различных условиях.

Целесообразная вариативность техники соревновательных действий характеризуется их оправданной изменчивостью, которая одинакова в условиях соревнований и способствует сохранению результативности действий. Она допускает отклонения от закреплённых форм движений, но не

больше, чем это необходимо для достижения соревновательной цели. Степень вариативности в различных видах спорта неодинакова.

Одна из основных задач технической подготовки спортсмена при совершенствовании закрепленных навыков состоит в том, чтобы обеспечить вариативность, соответствующую особенностям вида спорта. Это достигается путем направленного варьирования отдельных характеристик, фаз, форм упражнения, а также внешних условий их выполнения. Исходная основа различных приемов варьирования заключается в сочетании постоянной установки на результативность соревновательных действий и целесообразно изменяемых оперативных установок в тренировке.

Наиболее широкий диапазон направленных вариаций установок характерен для видов спорта с нестандартным составом действий, непрерывно меняющимся по ходу изменения соревновательных ситуаций (спортивные игры, единоборства). В футболе, например, эффективность соревновательных действий зависит от того, насколько широко используются в тренировке упражнения с установками на быстроту, стабильность, высоту траектории (полета) мяча, точность, дальность удара и т.д.

Наряду со стабильностью и вариативностью навыков необходима также их надежность. Она определяется психической устойчивостью, специальной выносливостью, высокой степенью координации и других способностей спортсмена. Надежность действий спортсмена в соревнованиях есть комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующий высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним сбивающим факторам (помехоустойчивость) (рис. 33).

**Основными путями и условиями повышения сформированных навыков помехоустойчивости являются следующие.**

**1.** Адаптация навыков к условиям предельных проявлений физических качеств в тренировке.

Техническая подготовка спортсмена в этих условиях органически сливается с его специальной физической подготовкой. Главными адаптирующими факторами при этом являются объем и интенсивность специфических тренировочных нагрузок, приближенных к соревновательным и превышающих их. Соотношение числа упражнений, выполняемых с околопредельной и предельной интенсивностью, должно изменяться в сторону постепенного увеличения (особенно в скоростно-силовых видах спорта).

Надежность спортивной техники в видах спорта, требующих предельных проявлений выносливости, зависит от степени устойчивости навыков в

условиях утомления. Поэтому задача упрочения навыков выполнения соревновательных действий решается в единстве с задачами воспитания специальной выносливости. Одним из основных методических направлений при этом является расширение объема упражнений, выполняемых с целевой интенсивностью и сопряженных с нарастанием утомления по ходу работы.

В видах спорта ациклического характера увеличиваются число повторений соревновательного упражнения, моторная плотность занятий. Степень утомления следует лимитировать так, чтобы оно не допускало существенных отклонений от заданных оптимальных параметров движений. Утомление, если оно не чрезмерно, не только не разрушает прочно закрепленные навыки, но и может способствовать совершенствованию координации движений.

**2. Моделирование соревновательных напряженных ситуаций и введение дополнительных трудностей.**

Устойчивость навыков обеспечивается путем взаимодействия' технической и специально психической подготовки. С началом стабилизации навыка необходимо исключать приемы, облегчающие выполнение упражнений, и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями (усложнять пространственные и временные условия, ограничивать зрительный самоконтроль, использовать отягощения).

С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической напряженностью, что способствует повышению степени надежности навыков, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

Систематическое участие в тренировочных соревнованиях в качестве фактора закрепления и совершенствования новых форм спортивной техники целесообразно использовать после обеспечения первоначальной стабилизации сформированных навыков.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годовых или полугодовых). Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре. В каждом большом цикле у прогрессирующего спортсмена **можно выделить три этапа технической подготовки:**

**1-й этап** совпадает с первой половиной подготовительного периода больших тренировочных циклов, когда вся подготовка спортсмена подчинена необходимости становления спортивной формы. Это этап создания модели

новой техники соревновательных движений (ее улучшения, практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы;

**2-й этап.** На этом этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов (специально подготовительный, предсоревновательный этапы);

**3-й этап.** Техническая подготовка строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных программ, увеличение диапазона их целесообразной вариативности и степени надежности применительно к условиям основных соревнований. Этот этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливает эффективность процесса технического совершенствования.

Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой — важнейшее положение методики технической подготовки в спорте.

На эффективность спортивно-технической подготовки влияют уровень предварительной подготовленности, индивидуальные особенности, особенности избранного вида спорта, общая структура тренировочного цикла и другие факторы.

**Первый этап – начальное разучивание**

**Цель** – сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия

Задачи этапа	Последовательность обучения
Создать общее представление о двигательном действии	1. Назвать ДД; 2. Показать ДД в целом; 3. Показать ДД с попутным объяснением ООТ; 4. Выделить ведущее звено; 5. Показать ДД в соревновательном темпе
Восстановить предшествующий опыт	6. Назвать и показать ранее изученное ДД, сходное по структуре техники; 7. Опробовать его выполнение (3-4 раза)
Разучить звенья основы техники, не освоенные ранее	8. Разучить отдельные звенья техники ДД; 9. Предупредить возникновение грубых ошибок; 10. Добиться выполнения ДД в целом

Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно, она является составляющей единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

### 11.6 СПОРТИВНО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Спортивно-тактическая подготовка** — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она

включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов- освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное — кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

**Различают два вида тактической подготовки:** общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта; специальная тактическая подготовка — на овладение знаниями и тактическими действиями,

необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения.

**От других тренировочных упражнений их отличает то, что:**

1. установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
2. в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
3. в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях; в усложненных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается путем упрощения разучиваемых форм тактики, если расчленить их на менее сложные операции (с ведением, например, действий атакующей, оборонительной, контактной тактики в спортивных играх и единоборствах, позиционной борьбы на дистанции и т.д.). Цель использования тактических упражнений повышенной трудности — обеспечение надежности разученных форм тактики и стилирование развития тактических способностей.

**К числу относительно общих методических подходов, воплощаемых в таких ражнених, относятся:** а) подходы, связанные с введением дополнительных тактических противодействий со стороны противника. Спортсмен при этом оказывается перед необходимостью, решая тактические задачи, преодолевать более значительное противодействие в условиях соревнований.

**Например:** реализовать намеченный критический замысел в тренировочной схватке с несколькими перниками (поочередно меняющимися по ходу схватки), в игровых упражнениях и тренировочных играх «Один против двух», трое против пяти» и т.д.; преодолеть заданными технико-тактическими приемами сопротивление соперника, которому использоваться **более широким арсеналом приемов;** б) подходы, связанные с ограничением пространственных и именных условий действий; в) подходы, связанные с обязательным расширением используемых тактических вариантов; г)

подходы, связанные с ограничением числа попыток, предоставленных для достижения соревновательной цели.

**Таблица-51**

**Спортивно-тактическая подготовка** - это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

**Включает в себя:**

1. Общие положения тактики;
2. Судейство и положение о соревнованиях;
3. Тактический опыт сильнейших спортсменов;
4. Умение строить тактику в соревнованиях;
5. Моделирование условий в тренировках и контрольных соревнованиях.

**Вывод:**

Обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды.

В процессе совершенствования тактического мышления спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния; предвидеть действия противника; строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным, так и с условным противником.

**Наряду с обучением и совершенствованием основ спортивной тактики необходимы:**

- постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;
- систематическая «разведка» (сбор информации) о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;
- обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т.д.;
- воспитание тактического мышления.

В качестве практического раздела содержания спортивной тренировки тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, непосредственно предшествующих основным состязаниям, и на этапах между основными соревнованиями.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом — апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

## **12.6 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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



успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию.

**Общая подготовка решается двумя путями:**

1) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

2) обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи.

**Если цель психической подготовки** — реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам), приводит к

тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация (по А. В. Родионову, 1995).

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) мобилизующие;
- 2) коррегирующие (поправляющие);
- 3) релаксирующие (расслабляющие).

**По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы (таб. 52):**

- 1) психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- 2) преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- 3) преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

**По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:**

- 1) средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- 2) средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- 3) средства воздействия на волевую сферу;
- 4) средства воздействия на эмоциональную сферу;
- 5) средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- 2) средства управления непосредственно спортсменом или командой.

**По времени применения эти средства и методы делятся на:**

- 1) предупреждающие;
- 2) предсоревновательные;
- 3) соревновательные;
- 4) постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социальнопсихологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Таблица-52



Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия, ии могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену

объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий пассаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова — важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки). Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях.

## **11.8 ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ**

**Нагрузка** — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем (В. Н. Платонов, 1987).

**Соревновательная нагрузка** — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

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

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48—96 и 24—48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50—60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25—30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован прежде всего с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести (М. А. Годик, 1980):

- 1) специализированное, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;

2) напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;

3) величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая — на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы (табл. 30). Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики.

**1-я зона — аэробная восстановительная.** Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140—145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40—70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

**2-я зона — аэробная развивающая.** Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160—175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60—90% от МПК. Обеспечение

энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны — скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

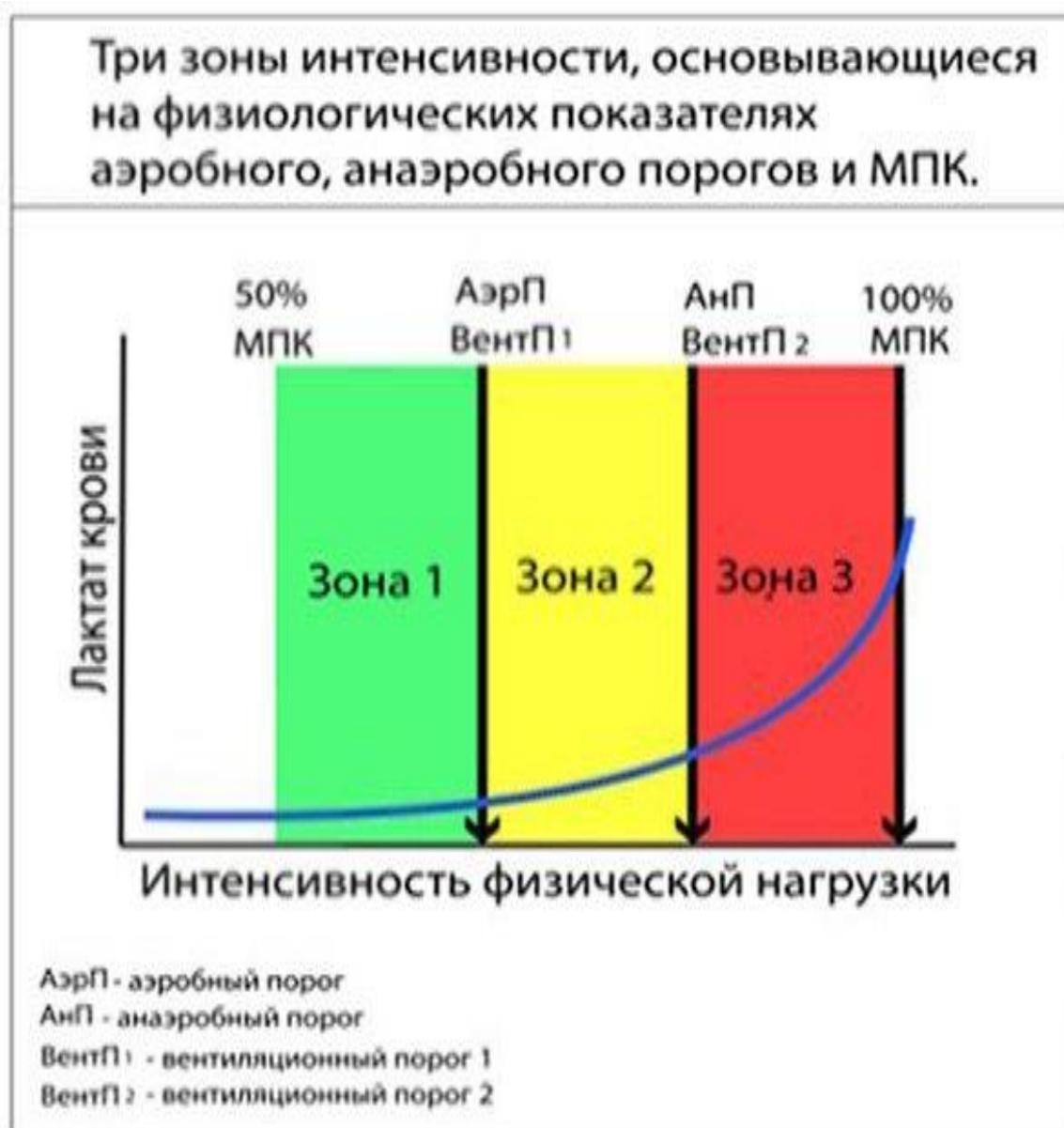
Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

**3-я зона — смешанная аэробно-анаэробная.** Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180—185 уд./мин, лактат в крови до 8—10 ммоль/л, потребление кислорода 80—100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны — критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8—10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5—2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости.

## Классификация тяжести физической нагрузки по зонам интенсивности

Таблица-53



**Основные методы:** непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

**4-я зона — анаэробно-гликолитическая.** Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180—200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению

концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10—15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6—10 мин. Основным методом — интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

**5-я зона — анаэробно-алактатная.** Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15—20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120—150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся с описанными выше.

В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» — от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» — от 2 до 5 мин; в подзоне «в» — от 0,5 до 2 мин.

**Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:** а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом (продолжительностью) работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

**Характер упражнений.** По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует  $2/3$  общего объема мышц, регионального — от  $1/3$  до  $2/3$ , локального — до  $1/3$  всех мышц (В.М.Зациорский, 1970).

С помощью упражнений глобального воздействия решается большинство задач спортивной тренировки, начиная от повышения функциональных возможностей отдельных систем и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативных функций в условиях соревновательной деятельности.

Диапазон использования упражнений регионального и локального воздействия значительно уже. Однако, применяя эти упражнения, в ряде случаев можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма, которых нельзя достичь с помощью упражнений глобального воздействия.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах.

В разных видах спорта проявляется следующая зависимость - увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием

требований к энергетическим системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

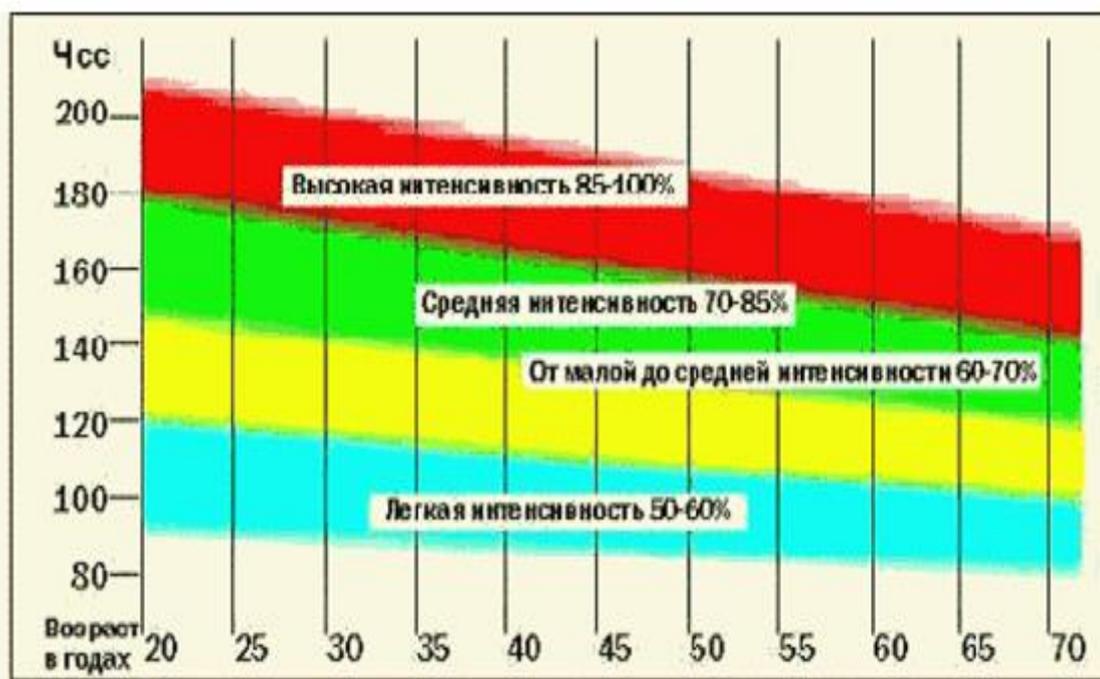
**Объем работы.** В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой

вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5—10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2—5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60—90 с, т.е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

### ЧЧС в зависимости от физической нагрузки

Таблица-54



Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40—50 с, а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60—90 с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

## **Продолжительность и характер интервалов отдыха**

Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. **Например**, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120—130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать *три типа интервалов*.

**1. Полные (ординарные) интервалы**, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

**2. Напряженные (неполные) интервалы**, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления, что, однако, необязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей (суммарный объем работы и ее интенсивность), но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

**3. «Минимакс» -интервал.** Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее

положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

### **Контрольные вопросы**

1. Основы спортивной тренировки
2. Цели и задачи спортивной тренировки
3. Средства спортивной тренировки
4. Специально подготовительные упражнения
5. Обще подготовительные упражнения
6. Методы спортивной тренировки
7. Методы строго регламентированного упражнения
8. Принципы спортивной тренировки
9. Единство общей и специальной подготовки
10. Непрерывность тренировочного процесса
11. Цикличность тренировочного процесса
12. Основные стороны спортивной тренировки
13. Спортивно-техническая подготовка
14. Спортивно-тактическая подготовка
15. Физическая подготовка
16. Психическая подготовка
17. Тренировочные и соревновательные нагрузки

**МОДУЛЬ. XIII ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
13.1 СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ  
ПРОЦЕСС И ЕЕ СТРУКТУРА**

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

**Структура тренировки характеризуется, в частности:**

1) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

**В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:**

**а) микроструктуру** — структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

**б) мезо структуру** — структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

**в) макроструктуру.** — структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годовых и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.



Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

**Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.**

**1.**Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

**2.**Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

**3.**Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

**4.**Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

**5.**Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

**6.**Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

**7.**Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом этих сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

## Сенситивные периоды развития физических качеств (О.Н.Кечерук)

Таблица-56

Сенситивные периоды развития физических качеств		
Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7-13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9-12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению питательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет

Кечерук Олег Николаевич

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4—6 лет, а высших достижений — через 7—9 лет специализированной подготовки.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Примерные возрастные границы этапов подготовки в процессе многолетней тренировки в различных видах спорта представлены в (таб.-56.

Этап предварительной подготовки охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации.

**На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:**

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

**Этап начальной спортивной специализации.** Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной

спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

*Этап углубленной специализации* в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все

более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

**Таблица-57**

### Этапы многолетней спортивной подготовки (еще более подробная дифференциация)

- Этап предварительной подготовки
- Этап начальной спортивной подготовки
- Этап спортивной специализации
- Этап углубленной спортивной специализации
- Этап спортивного совершенствования
- Этап высшего спортивного мастерства
- Этап спортивного долголетия
- Ветеранский спорт

*Этап спортивного совершенствования* совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с

большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10—15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

### **13.2. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В МАЛЫХ ЦИКЛАХ (МИКРОЦИКЛАХ)**

**Микроцикл** — это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

**Внешними признаками микроцикла являются:**

— наличие двух фаз в его структуре — стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

1. часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;
2. регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

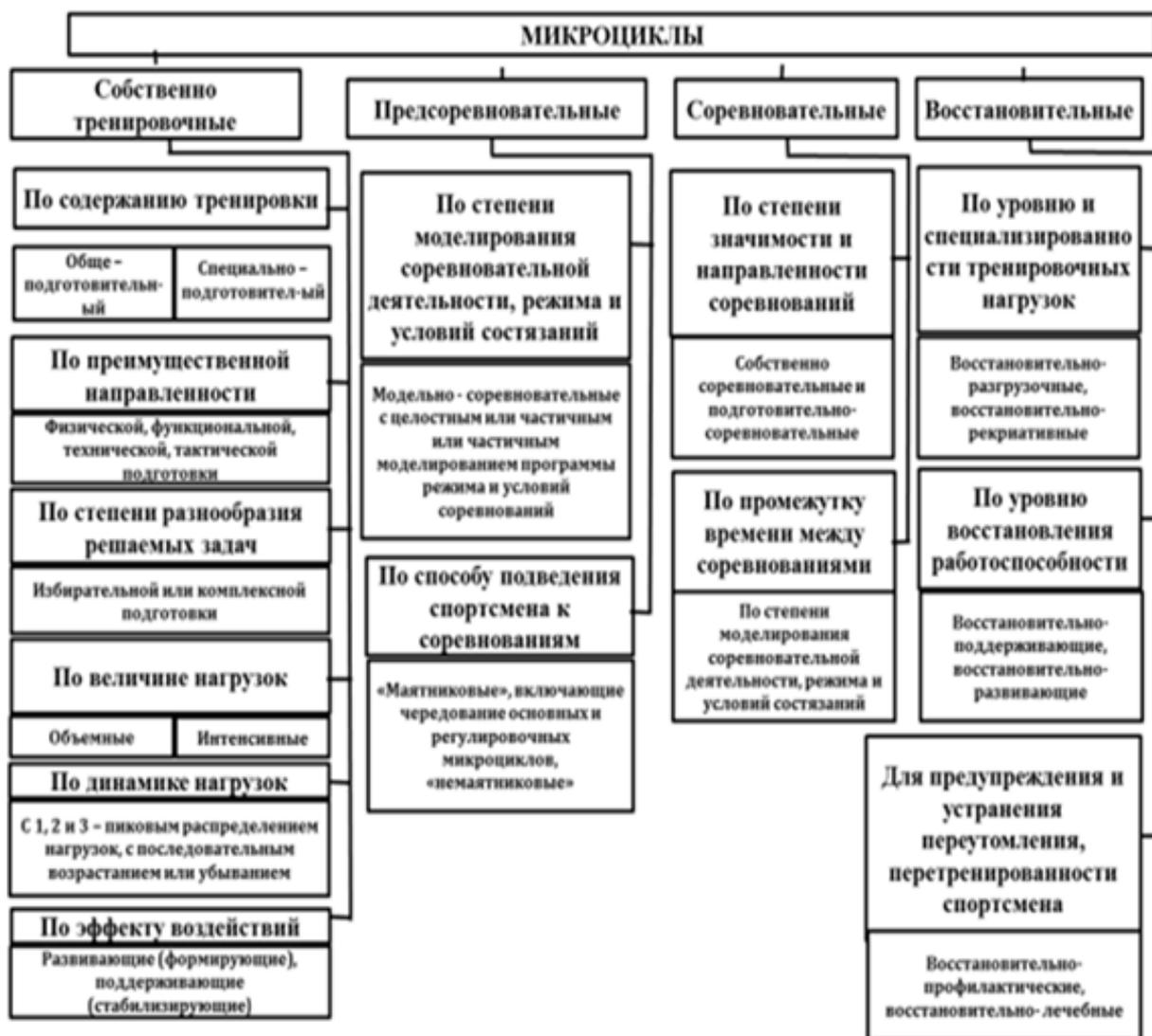
Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели — стимуляция

адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

### Типы и структура микроциклов

Таблица-58



Контрольно-подготовительные микроциклы делятся *на специально подготовительные и модельные*.

*Специально подготовительные микроциклы*, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или около соревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях,

шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

**Модельные микроциклы** связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

**Подводящие микроциклы.** Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

**Восстановительные микроциклы** обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

**Соревновательные микроциклы** имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название ударных. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее

добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годового цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

### **13.3. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В СРЕДНИХ ЦИКЛАХ (МЕЗОЦИКЛАХ)**

**Мезоцикл** — это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

**Внешними признаками мезоцикла являются:**

- 1.** повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
- 2.** смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- 3.** заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Таблица-59



*Тренировочная периодизация: макроцикл, мезоцикл, микроцикл*

**Втягивающие мезоциклы.** Их основная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовые мезоциклы.** В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется

использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы.** Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

**Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы** предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

**Соревновательные мезоциклы.** Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5—10 месяцев.

В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

### Планирование микроциклов разного целевого назначения

Таблица-60

Направленность физической нагрузки	Микроблок однонаправленной нагрузки «МОН»		
	Характер воздействия физической нагрузки по сегментам тренировки		
	Силовой сегмент	Беговой сегмент	Игровой сегмент
	На <u>сократительно-окислительные</u> свойства мышц	На <u>кислородтранспортную</u> систему	Интегральное воздействие
«А» Аэробная	Упражнения на развитие базовой силы мышц ног	Беговые аэробные циклические упражнения	Технико-тактические, игровые упражнения в больших группах  (10x10, 9x9, 8x8)
«В» Лактатная	Силовые упражнения на развитие локальной мышечной выносливости ног	Беговые циклические упражнения <u>субмаксимальной интенсивности</u>	Технико-тактические, игровые упражнения в средних группах  (7x7, 6x6, 5x5)
«С» Алактатная	Упражнения на развитие взрывной силы ног	Беговые <u>циклические</u> упражнения максимальной и <u>околомаксимальной</u> интенсивности	Технико-тактические, игровые упражнения в малых группах  (4x4, 3x3, 2x2)

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или

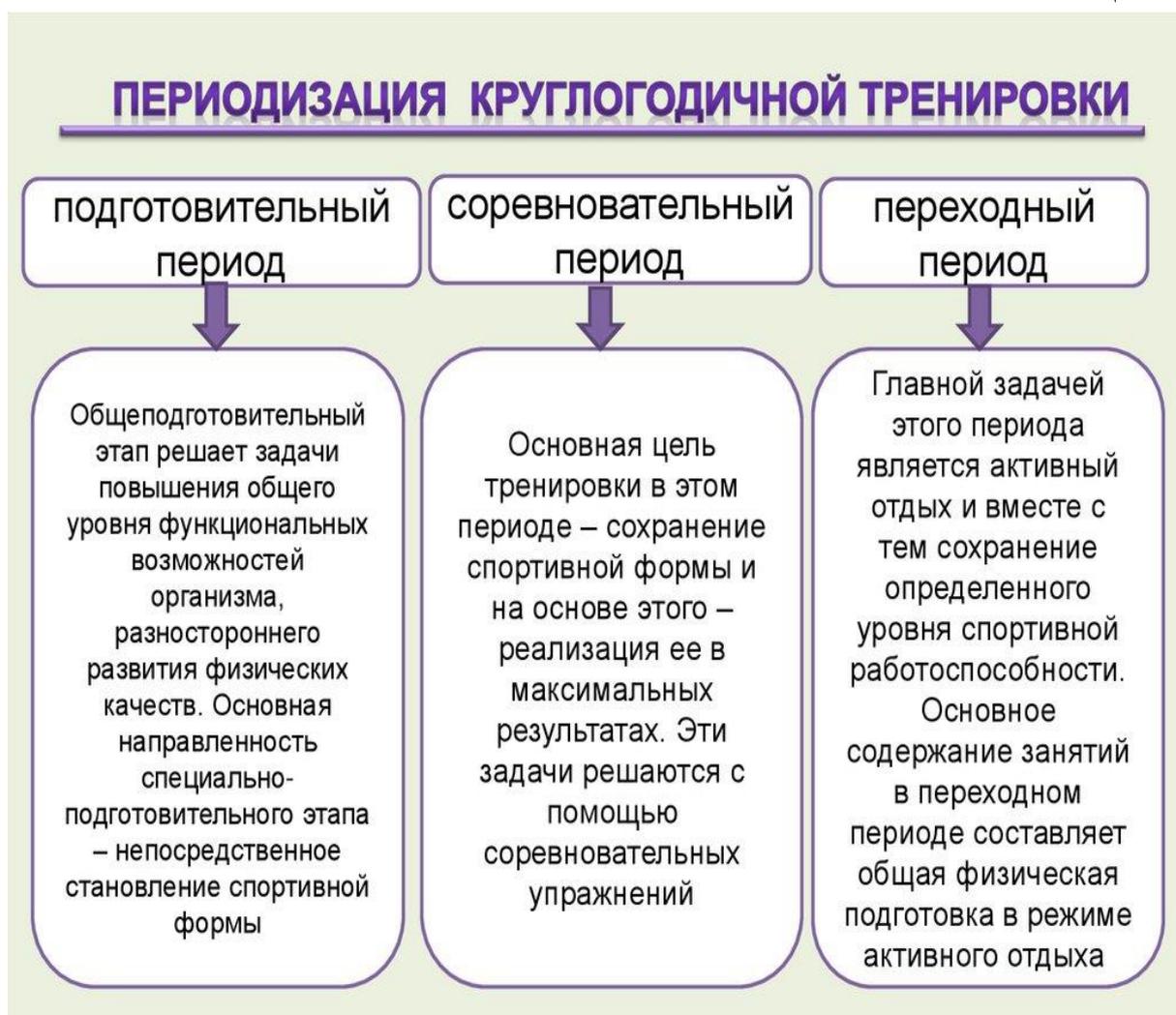
подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта.

### 13.4. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В БОЛЬШИХ ЦИКЛАХ (МАКРОЦИКЛАХ)

**Макроцикл** — это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3—4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

*Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений).* В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям — Олимпийским играм, а для молодежи — к спартакиадам, проводящимся один раз в 4 года.

Таблица-61



Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух

макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строеного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

**Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:**

- 1) общеподготовительный (или базовый) этап;
- 2) специально подготовительный этап.

**Общеподготовительный этап.** Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

**Этап состоит из двух, в отдельных случаях — из трех мезоциклов.** Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на

решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

**Специально подготовительный этап.** На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направление на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

**Соревновательный период (период основных соревнований).** Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2—3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

**Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:**

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

**Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:**

1. восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
2. дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
3. создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
4. моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
5. обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

*Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6—8 недель.* Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

**Переходный период.** Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3—5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи — с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

### **Контрольные вопросы**

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура
2. Процесс многолетней подготовки спортсменов
3. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)
4. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)
5. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)

6. Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений)
7. Соревновательный период (период основных соревнований)
8. Этапы спортивной подготовки
9. Периоды спортивной тренировки
10. Этап непосредственной подготовки к главному старту

## МОДУЛЬ-XIV ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ

### 14.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ

Технология планирования процесса спортивной подготовки — это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

**Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:**

- 1) перспективное (на ряд лет);
- 2) текущее (на один год);
- 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

**Учебный план** определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание

основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

***Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.***

В качестве примера в (таблице 62) отделения баскетбола представлен учебный план для учебно-тренировочных групп ДЮСШ.

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, ДЮСШОР, секций коллективов физической культуры и др.).

**Программа, как правило, состоит из следующих разделов:**

- 1) объяснительной записки;
- 2) изложения программного материала;
- 3) контрольных нормативов и учебных требований;
- 4) рекомендуемых учебных пособий.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2—3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЮСШ

на 2022-2023 учебный год на 46 недель учебно-тренировочных занятий  
(в часах). Отделения баскетбола.

Таблица-62

№ и/ и	Содержание занятий	Этап спортивно- оздорови- тельный	Этап начальной подготовки			Этап учебно- тренировочных занятий				
			Весь период	I	II	III	I	II	III	IV
1	Теоретическая	12	12	12	10	-	-	-	-	-
2	Общая физическая	93	93	100	102	-	-	-	-	-
3	Специальная физическая	28	28	44	44	"	"	"	"	-
4	Техническая	61	61	84	84	-	-	-	-	-
5	Тактическая	19	19	54	54	-	-	-	-	-
6	Игровая	41	41	37	37	-	-	-	-	-
7	Контрольные	4	4	8	8	-	-	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	18	18	29	29	"	"	"	"	-
9	Инструкторская	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Всего часов	276	276	368	368	-	-	-	-	-
11	Индивидуальная	36	36	48	48	-	-	-	-	-
12	Медицинское	Вне сетки часов				-	-	-	-	-
13	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов				"	"	"	"	-

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

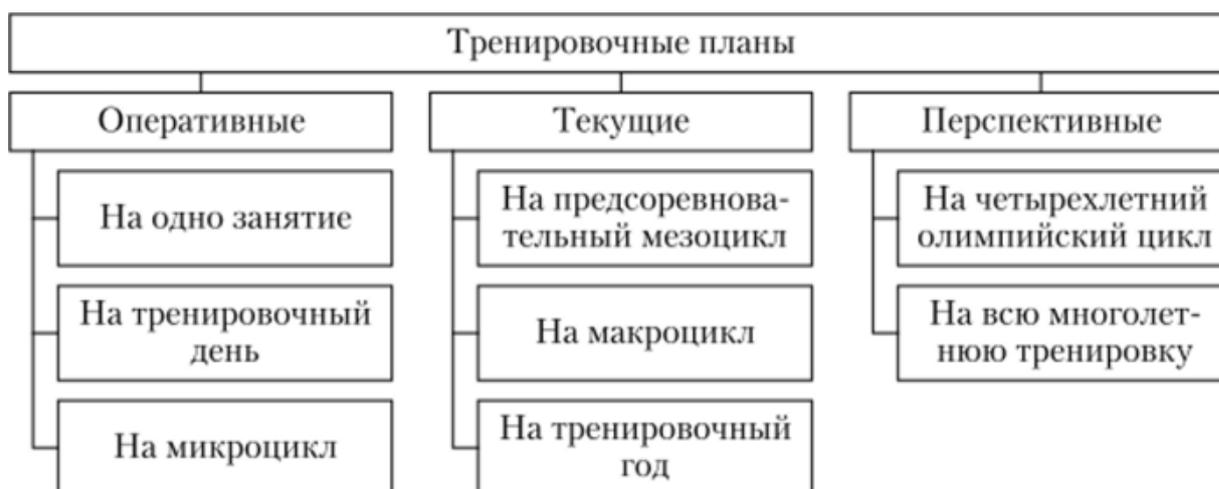
**Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:**

1. краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
2. цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
3. структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
4. основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

5. главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
6. контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
7. общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
8. общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
9. система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
10. график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

В качестве примера далее приведен образец многолетнего (перспективного) плана спортивной тренировки для спортивных школ.

**Таблица-63**



К документам текущего планирования относятся план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

**План-график годичного цикла спортивной тренировки** является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

В качестве примера в таблице 64 представлен фрагмент плана- графика тренировочного процесса по волейболу для учебно-тренировочной группы ДЮСШ по волейболу.

**Учебный план по спортивной специализации «Волейбол» для тренировочных групп ДЮСШ**

**Таблица -64**

Виды подготовки	1-й год обучения (12-14 лет)	2-й год обучения (13-15лет)	3-й год обучения (14-16 лет)	4-й год обучения (15-17лет)
1. Теоретическая подготовка	26	34	38	46
2. Общая физическая подготовка	102	125	122	90
3. Специальная физическая подготовка	95	114	134	144
4. Техническая подготовка	116	146	180	237
5. Тактическая подготовка	67	82	132	169
6. Интегральная подготовка, включая контрольные игры	79	83	126	191
7. Инструкторская и судейская практика	11	16	24	20
8. Экзамены, контрольные испытания (приемные и	24	24	24	30

переводные)				
Итого часов	520	624	780	936
Количество тренировочных дней	184	226	216	210
Количество занятий	208	260	260	364
Количество соревновательных дней	24	34	44	50

**Годичный план подготовки (командный и индивидуальные).** Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

**Оперативное планирование** включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

**Рабочий план** определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

**План-конспект** тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

**Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные годовые и оперативные и т.д.) должны включать в себя:**

- 1) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды);
- 2) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- 3) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;
- 4) тренировочные и воспитательно-методические указания;
- 5) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.

**Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в каждом виде спорта должны являться следующие знания:**

- 1) для многолетних и годовых макроциклов — индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена, а в командных видах спорта — команды в целом; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;
- 2) для отдельного этапа (мезоцикла) — принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной

нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;

3) для микроцикла — целесообразные формы сочетания близких тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

## **14.2. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МНОГОЛЕТНИХ ЦИКЛАХ**

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

### **14.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годового цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При планировании двух- и трехциклового планирования необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех- и четырехциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1—2 года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов. Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований, а для команд по спортивным играм — весь игровой календарь. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств (до 5—9 показателей): сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической повседневной работе тренера.

**При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:**

— рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

— последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями (сочетание длины и темпа шагов для создания максимальной скорости); от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трассы, побережье и т.д.), время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т.п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

### **Контрольные вопросы**

1. Технология планирования процесса спортивной подготовки
2. Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов
3. Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена
4. План-график годового цикла спортивной тренировки
5. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах
6. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовом цикле

## МОДУЛЬ -XV. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА 15.1 КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ

**Комплексный контроль** — это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

**Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:**

- 1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. Выделяют три группы тестов.

**Первая группа тестов** — тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является основой для оценки физического состояния спортсмена.

**Вторая группа тестов** — это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непределенной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

**Третья группа тестов** — это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.



Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

**Оперативный контроль** — это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

**Текущий контроль** — это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

**Этапный контроль** — это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Содержание и направленность комплексного контроля приведены в таблице 66.

# Комплексный контроль



На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

## 15.2. КОНТРОЛЬ ЗА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМИ И ТРЕНИРОВОЧНЫМИ ВОЗДЕЙСТВИЯМИ

**Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:** контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годовом) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2—3%. Эти значения во многом зависят от особенностей спортивной дисциплины.

**Измерение эффективности соревновательной деятельности.** Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении, как бег на 100 м, можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только информативные, которые и должны измеряться в ходе контроля. Информативность показателей (критериев) соревновательной деятельности в различных видах спорта приведена в таблице 67.

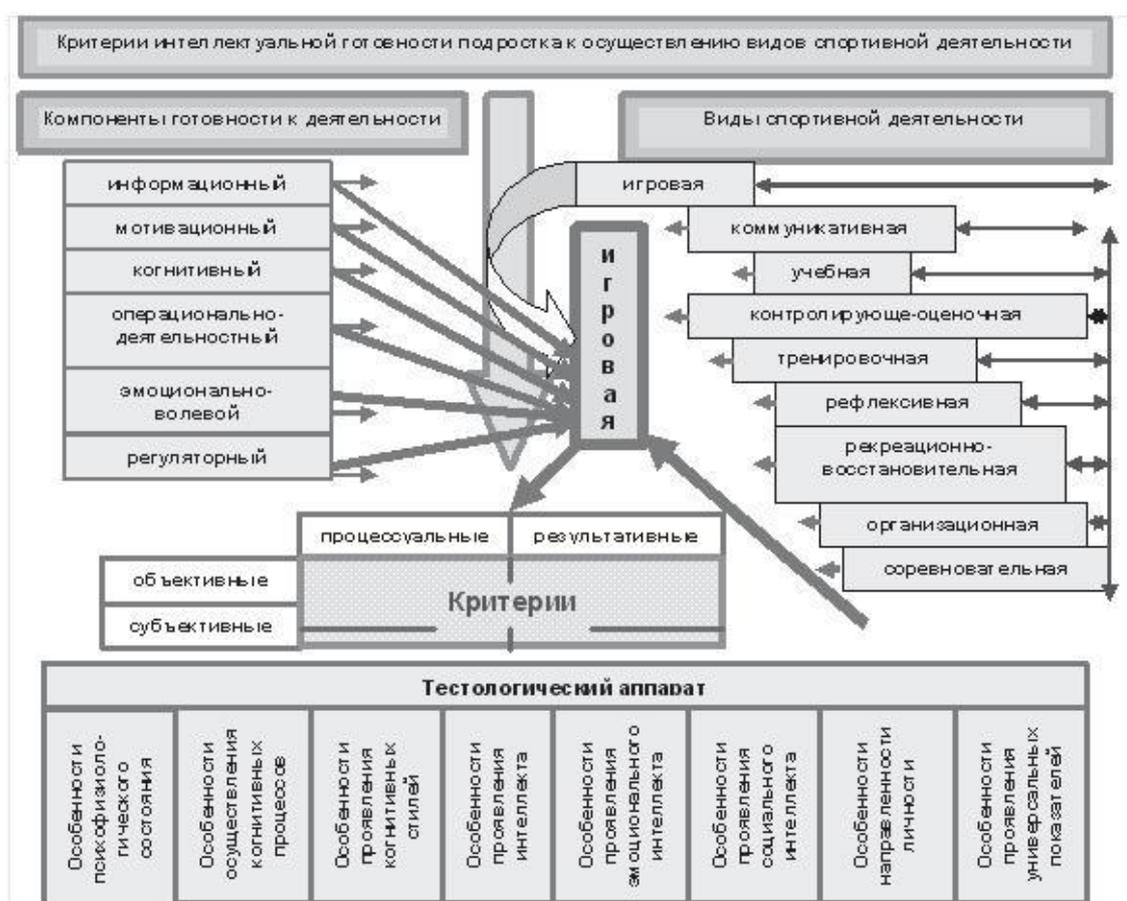
Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений. Показателями

интенсивности нагрузки являются концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений. В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годичном цикле.

### Компоненты соревновательной деятельности как критерии управления тренировкой

Таблица-67



Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

## 15.3 КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА

**Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:**

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

**Оценка специальной физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств:** силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

**Оценка технической подготовленности.** Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника — та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

**Спортивный результат** — важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность — обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

#### **15.4. КОНТРОЛЬ ЗА ФАКТОРАМИ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ**

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности. Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды.

В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты.

**К таким факторам относятся:**

1. климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
2. состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат, условия скольжения на льду или снегу);
3. качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;
4. поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
5. социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
6. объективность судейства;

7. продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

Только оценив влияние этих внешних факторов на ход соревновательной и тренировочной деятельности, можно составить полное представление об уровне подготовленности спортсмена.

### **15.5. УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Важное значение имеет эффективная система учета в процессе спортивной тренировки. Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебно-тренировочный процесс, совершенствовать его. Учету подлежат все стороны тренировочного процесса.

Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах.

**Этапный учет** осуществляется в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором — заключительным (итоговым).

**Предварительный учет** позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки.

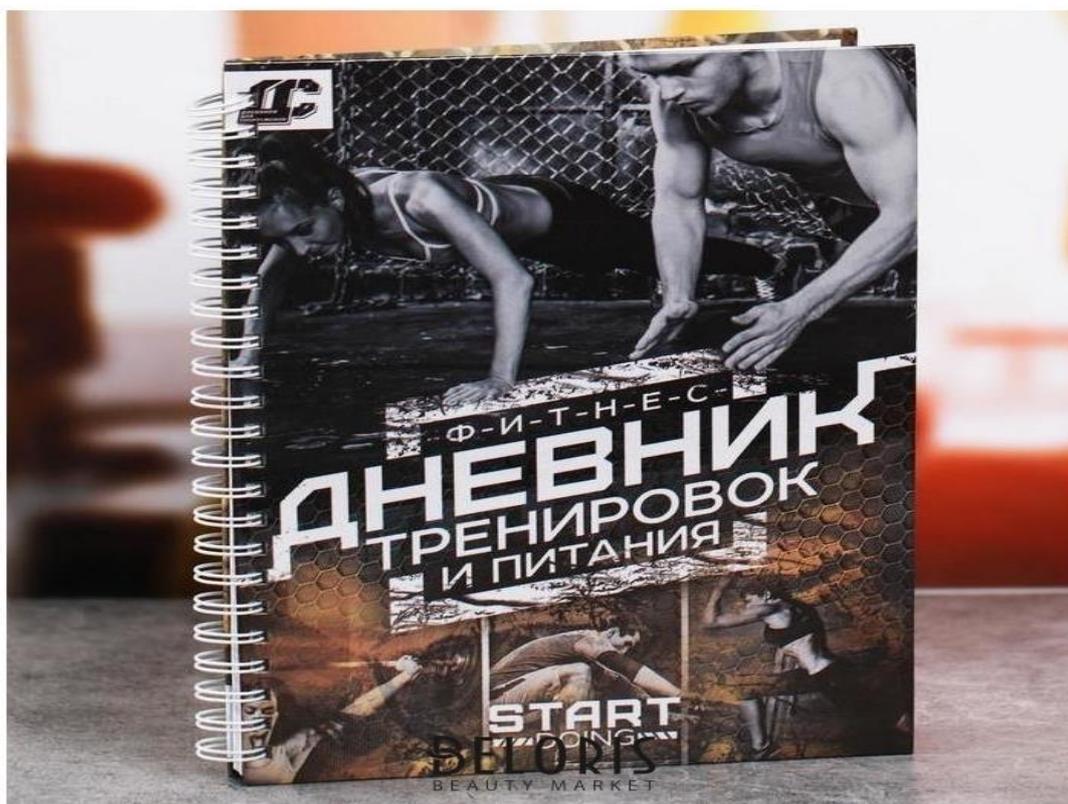
**Текущий учет** проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Оперативный учет является разновидностью текущего. Данные оперативного учета позволяют получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Основными документами учета в спортивной школе являются журнал учета занятий, дневник тренировки, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, таблица рекордов спортивной школы, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.

Журнал учета занятий — один из главных документов учета. Для всех отделений спортивных школ он должен иметь единую форму. Каждый учащийся спортивной школы обязан вести дневник тренировки, в котором фиксируются дата, время и продолжительность занятия; его содержание, дозировка тренировочной нагрузки; спортивные результаты, показанные на соревнованиях. В дневнике записывается, как соблюдаются режим, восстановительные мероприятия. В дневник вносятся результаты выполнения контрольных испытаний (тестов). Данные врачебного контроля позволяют судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье спортсменов.

В качестве примера далее приводится один из вариантов дневника тренировки спортсмена.



В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

## **Контрольные вопросы**

1. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена
2. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями
3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена
4. Контроль за факторами внешней среды

# ГЛОССАРИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## Спортивно-педагогические термины

**АВТОМАТИЗМ** - способность органов, отдельных клеток или тканей к ритмической деятельности без внешних воздействий.

**АДАПТАЦИЯ** - процесс приспособления организма к изменившимся условиям окружающей среды, жизни, рода деятельности.

**АККЛИМАТИЗАЦИЯ** - процесс приспособления организма к новым непривычным климато-географическим условиям.

**АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ** - графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

**АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ СТАНДАРТЫ** - средние величины признаков физического развития, полученные путем статистической обработки большого количества измерений лиц одного пола, возраста, рода деятельности.

**АНТРОПОМЕТРИЯ** - совокупность методов и приемов измерения человеческого тела.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность противостоять утомлению; включает мышечную и кардио-респираторную выносливость.

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ** - комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ** - является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей. Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е.

педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств».

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ** - один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств ФК и спорта.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК** - подсознательный уровень владения техникой действия, при котором управление двигательными актами осуществляется практически автоматически. Характерна высокая надежность выполнения движения.

**ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ** - сознательное состояние владения техникой двигательного акта (в коре головного мозга - проект комплексного движения, конкретного действия), переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

**ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ** - краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

**ДОСТИЖЕНИЕ ПОЛОВОГО РАЗВИТИЯ** - процесс приобретения телом формы и функций взрослого человека. Как правило, определяется рассматриваемой системой или функцией.

**ЖЕСТЫ И УКАЗАНИЯ** - визуальные или словесные средства, основанные на телодвижениях и использовании минимального количества слов, предназначенные для подготовки занимающихся к последующим движениям.

**ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ** - естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.

**ЗДОРОВЬЕ** - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** - типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**ЗДОРОВЬЕ ПСИХИЧЕСКОЕ** - состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

**ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ** - определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

**ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** - психическая и физическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил.

**ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА** - масса тела, превышающая нормальную или стандартную для данного индивида в зависимости от пола, роста и телосложения.

**ИНСТРУКТИРОВАНИЕ** - точное, ёмкое словесное объяснение задания, техники изучаемых действий или тренировочных упражнений, правил их выполнения и т. д. Это один из основных методов, применяемых на различных этапах физического воспитания.

**КОНСТИТУЦИЯ** - совокупность функциональных и морфологических особенностей организма, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств организма.

**КРИТЕРИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ** - сравнительная оценка физического развития индивида с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей.

**МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЁМ** - способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации. **МЕТОДИКА** - совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и др. умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование.

**МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ** - система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** - принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны для осуществления образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

**ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** - предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ** - системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ** - процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ** - накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают - начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** - существенный элемент управления многолетним процессом совершенствования спортсмена. По своему содержанию перспективный план делится на планы многолетней подготовки, планы отдельных этапов и тренировочных макроциклов, охватывающих периоды от нескольких месяцев до нескольких лет.

**ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА** - те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

**ПРИКЛАДНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ** необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

**ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** - система физических упраж-нений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УТОМЛЕНИЕ** - объективное снижение работоспособности, характер которого во многом зависит от формы профессиональной деятельности. Оно зачастую связано с особенностями физических, психических и нервно-эмоциональных профессиональных нагрузок и условий труда.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ** - возникает в результате влияния условий, характера и режима трудовой деятельности.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТРАВМАТИЗМ** - производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируются у представителей определенной профессии вне зависимости от причин.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**- осуществляется одной из основных подсистем культуры в виде профессионально-прикладной физической подготовки, задачи которой - формировать специально-прикладные знания, качества, умения, навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРУДА** - сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности. Используется для разработки профессиограммы, оптимизации режима и условий организации труда.

**ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** - целенаправленный процесс - специальная система занятий, фундамент которой - взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем.

**ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА** - учебно-тренировочный процесс, в основе которого - методика использования сочетания определенной физической нагрузки и приемов регуляции.

**РАБОТОСПОСОБНОСТЬ** - потенциальная возможность человека выполнить целесо-образную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

**РЕЙТИНГ ИСПЫТЫВАЕМОГО УСИЛИЯ** - субъективная оценка человеком интенсивности выполняемой работы.

**САМОВОСПИТАНИЕ** - организованная активная, целеустремленная деятельность человека по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребности отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также личной стратегии физического совершенствования.

**САМОНАБЛЮДЕНИЕ** - уникальный метод самопознания, помогает наблюдать на основе выделенных критериев за качествами и свойствами личности.

**САМООЦЕНКА** - оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ** - целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно смысловых составляющих.

**САМОУПРАВЛЕНИЕ** - совмещение функций объекта и субъекта управления познавательной деятельностью. Человек, выступая в качестве объекта и субъекта управления принимает решение, дает себе команду, выполняет её, контролирует свои действия.

**СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ** - способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.

**СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** - сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

**СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ** - понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и общественных отношений.

**СПОРТ** - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Различают: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт. Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действий (вес снаряда, соперника, дистанция и т.д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам. Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в форме спортивной тренировки.

**СТРЕСС** - состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей (стрессоров) и проявляющееся в совокупности защитных реакций.

**СТРУКТУРА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА** - отдельные стороны готовности, определяющие уровень спортивных достижений, а именно физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность.

**СТРУКТУРА УРОКА** - это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания,

имеющихся ресурсов и условий работы. С. у. включает четыре части: вводную, подготовительную, основную и заключительную.

**ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** - позволяет оптимизировать тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их сериях разработкой таких сочетаний факторов и элементов тренировочного и соревновательного воздействия, которые обеспечили бы эффективные условия для полноценной подготовки спортсмена к выполнению задач данного периода подготовки.

**ТЕСТ** - неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

**УМЕНИЕ** - способность делать что-нибудь, приобретенная знанием, опытом.

**УТОМЛЕНИЕ** - временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

**УСТАЛОСТЬ** - комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ** - качественное, системное и динамичное новообразование личности, определяющее её образованность, физическую подготовленность и совершенство.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.** Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой

Специальная физическая подготовка - специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным

способностям человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).

**ФИЗИЧЕСКИЕ (ДВИГАТЕЛЬНЫЕ) КАЧЕСТВА** - свойства, характеризующие определенные стороны двигательных возможностей человека сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

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

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** - это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ЗРЕЛОСТЬ** - момент, когда тело подростка приобрело физические формы взрослого человека.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ФК)** - это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ** - процесс обучения человека двигательным умениям и навыкам, управления движениями своего тела во времени и пространстве, овладения теоретическими знаниями по использованию средств ФК в различных условиях жизни и деятельности.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** - процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** - естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных свойств организма, обусловленный наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО** - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ** - совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность личности.

**ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ** - комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ** - системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Овладение движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела. По степени освоенности техника двигательного действия может выполняться в двух формах - в форме двигательного умения и в форме навыка. Поэтому часто вместо словосочетания «обучение движениям» в практике физического воспитания используют термин «формирование двигательных умений и навыков».

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

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** - результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

**ЦЕННОСТИ ФК** - практически значимая основа физкультуры, направленная на решение социально и профессионально ориентированных, а также индивидуальных личностных задач.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ** (+ правильный ответ)

### **1. В спорте выделяют:**

- + А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

### **2. Спорт это:**

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- + В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

### **3. Отличительным признаком физической культуры является:**

- + А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

### **4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

- А. Да, в малом темпе.
- + Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

### **5. Физическая культура представляет собой:**

- + А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

### **6. Под физической культурой понимается:**

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- + В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

### **7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:**

- + А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

### **8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:**

- + А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

### **9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

- А. Боди-балет.
- + Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

### **10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?**

+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

**11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

**12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:**

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

+ В. Атлетическое единоборство.

**13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?**

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

+ В. Грег Глассман.

**14. Влияние физических упражнений на организм человека:**

+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

**15. Главной причиной нарушения осанки является:**

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

**16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:**

А. Ритмика.

+ Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

**17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?**

А. 1929 г.

+ Б. 1926 г.

В. 1931 г.

**18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?**

+ А. Пилоксинг.

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

**19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

- + А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

**20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:**

- А. Количество действий в единицу времени.
- + Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
- В. Скорость выполнения упражнений.

**21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?**

- + А. Упражнения с использованием шеста.
- Б. Упражнения с использованием фитнесбола.
- В. Упражнения с использованием эспандера.

**22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:**

- + А. Степ-аэробика.
- Б. Шейпинг.
- В. Памп-аэробика.

**23. Какой предмет используется для занятий “босу”?**

- А. Резиновая лента.
- Б. Целый мяч из резины.
- + В. Половина резинового мяча.

**24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?**

- + А. Грег Глассман.
- Б. Боб Харпер.
- В. Джон Уэлборн.

**25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?**

- + А. Накат.
- Б. Подрезка.
- В. Толчок.

**26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:**

- А. Со штангой небольшого веса.
- + Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
- В. С резиновым мячом.

**27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?**

- + А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Пять.

**28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?**

+ А. Не может.

Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

**29. Что такое атлетическое единоборство?**

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

+ В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

**30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:**

+ А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

**+ 31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?**

А. Соответствие, пригодность.

Б. Физическая культура.

В. Бодрость.

**32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?**

А. Да, разрешаются.

+ Б. Нет, не разрешаются.

В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

**33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:**

+ А. Перекрестные координации.

Б. Любые сложные координации.

В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

**34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:**

+ А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

**35. Какого направления фитнеса не существует?**

А. Бодифлекс.

Б. Стретчинг.

+ В. Аквабосу.

**36. Экскурсией грудной клетки называется:**

+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

В. Объем вдыхаемого воздуха.

**37. В качестве финишной ленточки используют:**

+ А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.

Б. Искусственные нити.

В. Шелковую ленту.

**38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:**

А. Удалены из зоны занятий.

+ Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.

В. Обозначены цветными ярлыками.

**Тест. 39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

+ А. Нет, не следует.

Б. По желанию самого спортсмена.

В. Да, под присмотром спортивного врача.

**40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:**

+ А. На прямые ноги.

Б. Мягко, пружинисто приседая.

В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

**41. Где нужно находиться во время упражнения в метании?**

А. За спиной метателя.

Б. Справа от метателя.

+ В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

**42. Так называемое “второе дыхание” наступает:**

+ А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.

Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.

В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.

**43. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:**

+ А. Атлетическое единоборство.

Б. Самбо.

В. Кроссфит.

**44 - тест. Какие виды спорта тренируют дыхание?**

А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б. Большой теннис, плавание, волейбол.

+ В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

**45. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?**

+ А. 1,07 м.

Б. 1,15 м.

В. 1,20 м.

**46. Что понимается под выражением “второе дыхание”?**

+ А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.

Б. Одновременное дыхание носом и ртом.

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

**47. Двигательные физические способности это:**

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

+ Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

**48. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:**

+ А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.

Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.

В. Личными спортивными достижениями человека.

**49. Число движений в единицу времени характеризует:**

+ А. Темп движений.

Б. Ритм движений.

В. Физический уровень занимающегося.

**50. Результатом физической подготовки является:**

А. Количество разученных упражнений.

+ Б. Степень физической подготовленности.

В. Физическое совершенство.

**51. Вход в спортивный зал:**

+ А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.

Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.

В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

**52. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:**

+ А. Комплекс.

Б. Группа

В. Алгоритм.

**53. В местах соскоков со снаряда:**

А. Должно располагаться страхующее лицо.

Б. Должна быть ровная, нескользкая поверхность.

+ В. Необходимо располагать гимнастический мат.

**54. Выход учащихся из спортивного зала возможен:**

+ А. После разрешения тренера.

Б. По окончании комплекса упражнений.

В. При необходимости.

**55. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:**

+ А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.

Б. Мягкой и удобной.

В. Плотнo облегающей.

**56. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:**

А. По желанию любого участника игры.

Б. По необходимости.

+ В. После разрешения преподавателя, тренера.

**57. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?**

+ А. Да, можно.

Б. Нет, нельзя.

В. Решают организаторы соревнований.

**58. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?**

+ А. Нет, нельзя.

Б. Можно.

В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.

**59. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?**

А. Можно.

Б. Можно, если используются кистевые бинты.

+ В. Нет, нельзя.

**60. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?**

+ А. Аквабосу.

Б. Цигун.

В. Калланетика.

**61. Физическая культура представляет собой:**

+ А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.

Б. Различные занятия в спортивных секциях.

В. Культуру занятия профессиональным спортом.

**62. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:**

А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.

Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.

+ В. Вне места занятий.

**63. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?**

+ А. Да, можно.

Б. Нет, нельзя.

В. Можно только под присмотром спортивного врача или тренера.

**Тест - 64. Основу двигательных способностей человека составляют:**

+ А. Задатки психодинамических способностей.

Б. Степень тренированности и выносливости мышц.

В. Медицинские показания.

**65. Под техникой физических упражнений понимают:**

А. Способы выполнения группы последовательных движений.

+ Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.

В. Четко заданный и неизменный порядок движений.

**66. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:**

+ А. Выносливость.

Б. Тренированность.

В. Второе дыхание.

**67. Олимпиониками в Древней Греции называли людей, которые:**

+ Выиграли Олимпийские игры.

- Были судимы на Олимпийских играх.

- Были меценатами для Олимпийских игр.

- Помогали в организации Олимпийских игр.

**68. Каково основное значение витаминов для организма человека?**

+ Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.

- Являются источником питания и энергии.

- В принципе не нужны человеку.

**69. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:**

- Сна.

- Физических нагрузок.

+ Умственной деятельности.

**70. основополагающие принципы современного олимпизма изложены**

**в:**

- Записках Древней Трои.

+ Олимпийской Хартии.

- Олимпийском Слове.

## **ТЕСТ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ (ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ) ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РУКОВОДИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**1. В каком году Генеральной Ассамблеей ООН принята Конвенция о правах ребенка?**

1. 1988 г.;

2. 1989 г.;

3. 1990 г.;

4. 1991 г..

**2. В соответствии с Конвенцией о правах ребенка ребенком является каждое человеческое существо до достижения:**

1. 16-летнего возраста;
2. 18-летнего возраста;+
3. 14-летнего возраста;
4. 12-летнего возраста.

**3. В соответствии с Единым квалификационным справочником по должностям работников образования, учитель осуществляет контрольно-оценочную деятельность с использованием:**

1. электронного журнала;
2. электронного дневника;
3. электронных форм учебной документации;
4. все ответы верны.+

**4. Разрешается ли привлечение обучающихся, воспитанников гражданских образовательных учреждений к труду, не предусмотренному образовательной программой, без согласия обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей)?**

1. Да;
2. Нет;+
3. В особых случаях, по распоряжению вышестоящих инстанций;
4. Разрешается эпизодически в связи с производственной необходимостью.

**5. Имеют ли право обучающиеся, воспитанники гражданских образовательных учреждений на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом?**

1. Да;+
2. Нет;
3. В особых случаях, при наличии уважительных причин ;
4. Да, по согласованию с администрацией учреждения.

**6. Кто из древнегреческих философов считал движение «целительной частью медицины»?**

1. Аристотель;
2. Платон;+
3. Пифагор;
4. Архимед.

**7. Автор педагогической системы, основанной на принципе «естественного воспитания»:**

1. Ж.-Ж.Руссо;+

2. Платон;
3. Ф. Фребель;
4. И. Песталоцци.

**8. Автор педагогической системы воспитания джентльмена, выдвинувший метод косвенного воздействия на ребенка как противопоставление методу прямого принуждения?**

1. Ж.-Ж.Руссо;
2. Дж. Локк;+
3. Я.А.Коменский;
4. И.Г. Песталоцци.

**9. Какой принцип положил в основу отбора содержания обучения ребенка Дж. Локк?**

1. Свобода;
2. Принуждение;
3. Природосообразность;
4. Утилитаризм.+

**10. Какая страна является родиной Олимпийских игр?**

1. Рим;
2. Китай;
3. Древняя Греция;+
4. Италия.

**11. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?**

1. В 906 году до нашей эры;
2. В 1201 год;
3. В 776 году до нашей эры;+
4. В 792 году до нашей эры.

**12. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?**

1. В 1894 году в Париже;+
2. В 1896 году в Лондоне;
3. В 1905 году в Греции;
4. В 1908 году в Лондоне.

**13. Что такое «Олимпийская хартия»?**

1. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
2. Свод законов, по которым осуществляется олимпийское движение;+
3. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр;
4. Клятва спортсмена.

**14. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?**

1. «Дальше, быстрее, больше»;
2. «Сильнее, красивее, точнее»;
3. «**Быстрее, выше, сильнее**»;
4. «Быстрее, сильнее, дальше».

**15. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?**

1. Л.П. Матвеев;
2. Г.Г. Бенезе;
3. **П.Ф. Лесгафт**;
4. Н.А. Семашко.

**16. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в Узбекистане после 1945 года?**

1. Популяризация восточных видов гимнастики и борьбы;
2. **Создание военно-спортивных клубов и кружков физической культуры**;
3. Появление оздоровительных систем «фитнесс» и акваэробика.
4. Создание федераций по видам спорта.

**17. Кто впервые разработал теорию дошкольного воспитания, обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе?**

1. Н.Г. Чернышевский;
2. Ян Амос Каменский;
3. **П.Ф. Лесгафт**;
4. А.В. Луначарский.

**18. В каком году был создан олимпийский комитет в Республике Узбекистан?**

1. В 1896 году;
2. **В 1992 году**;
3. В 1960 году;
4. В 1973 году.

## **19. Указать главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».**

1. Не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
2. Сочетание физического совершенства с высокой нравственностью.
3. Чувство собственного достоинства, честность, уважение - к соперникам, судьям, зрителям; +
4. Строгое выполнение правил соревнований.

## **20. Какими показателями характеризуется физическое развитие?**

1. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
2. Росто-весовыми показателями;
3. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;+
4. Физической подготовленностью.

## **21. Физическими упражнениями принято называть ...**

1. многократное повторение двигательных действий;+
2. движения, способствующие повышению работоспособности;
3. определенным образом организованные двигательные действия;
4. комплекс гимнастических упражнений.

## **22. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...**

1. физической подготовленности человека к жизни;+;
2. подготовки к профессиональной деятельности.
3. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
4. подготовки к спортивной деятельности.

## **23. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-**

1. Развивающие, коррекционные, специфические.
2. Воспитательные, оздоровительные, образовательные.+;
3. Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
4. Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

## **24. Что является основным специфическим средством физического воспитания?**

1. Естественные свойства природы;
2. **Физическое упражнение**;+
3. Санитарно-гигиенические факторы;
4. Соревновательная деятельность.

**25. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ...**

1. **Техникой физического упражнения**;+
2. Двигательным навыком;
3. Двигательным умением;
4. Двигательным «стереотипом».

**26. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...**

1. Детальями техники;
2. Главным звеном техники;
3. **Основой техники**;+
4. Структурой двигательной деятельности.

**27. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает ...**

1. **физическое совершенство человека**;+
2. физическое развитие человека;
3. физическое состояние человека;
4. физическую форму человека.

**28. Что является основным критерием физического совершенства человека?**

1. Качество теоретических знаний о физической культуре;
2. **Уровень развития физических возможностей**;+
3. Состояние здоровья;
4. Социализация личности.

**29. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества называются ...**

1. **Функциями физической культуры;**+
2. Принципами физической культуры;
3. Методами физической культуры;
4. Средствами физической культуры.

**30. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...**

1. Физическое образование субъекта;
2. **Физическую культуру личности;**+
3. Физическое развитие индивида;
4. Физическое совершенство человека.

**31. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.**

1. Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах);
2. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;
3. **Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;**+
4. Росто-весовые показатели.

**32. В каком документе отражены нравственные правила спортивной деятельности?**

1. Олимпийская хартия;
2. Олимпийский устав;
3. **Олимпийская клятва;**+
4. Правила соревнований.

**33. Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания?**

1. Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры;
2. Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей;

3. Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта;+

4. Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой.

**34. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.**

1. Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;

2. Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетики поведения и отношений;+

3. Выработка активной позиции в утверждении прекрасного;

4. Непримируемость к безобразному в любых его проявлениях.

**35. Что входит в содержание интеллектуальных ценностей физической культуры?**

1. Знание о методах и средствах развития физического потенциала человека;+

2. Комплекс методических руководств, практических рекомендаций, пособий;

3. Способность к рациональной организации времени, собранность;

4. Развитие мышления, логики.

**36. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?**

1. Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;

2. Личные достижения в двигательной подготовленности человека;

3. Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;

4. Развитие потребности в физическом совершенствовании.+

**37. Что относится к средствам физического воспитания?**

1. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;

2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;

3. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;+

4. Солнце, воздух, вода.

**38. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?**

1. Способы организации учебно-воспитательного процесса;+
2. Типы уроков;
3. Виды физкультурно-оздоровительной работы;
4. Структура построения занятий.

**39. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...**

1. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;+
2. Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;
3. Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.;
4. Туристические походы.

**40. Какова структура урочных форм занятий?**

1. Вводная, разминочная, восстановительная части;
2. Подготовительная, основная, заключительная части;+
3. Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части;
4. Вводная, основная, рекреационная.

**41. Как классифицируются уроки физической культуры по признаку основной направленности?**

1. Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки;+
2. ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия;
3. Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.
4. Урок здоровья, спортивно-ориентированный урок;

**42. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?**

1. Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования;+

2. Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;
3. Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения;
4. Физическая культура, как самостоятельный вид занятий.

**43. Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является ...**

1. Повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни;
2. Приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры;
3. **Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;**+
4. Все вышеперечисленное.

**44. В чем заключается основная цель массового спорта?**

1. Достижение максимально высоких спортивных результатов;
2. Восстановление физической работоспособности;
3. Повышение и сохранение общей физической подготовленности;
4. **Увеличение количества занимающихся спортом.**+

**45. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?**

1. Необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии;
2. **Потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;**+
3. Необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;
4. Выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений.

**46. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?**

1. **Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;**+

2. Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;
3. Организация профилактики заболеваний у населения;
4. Повышение иммунной системы организма.

**47. В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?**

1. Гигиеническая и рекреативная физическая культура;
2. Туризм, охота, рыболовство;
3. Физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительно-массовые мероприятия;+
4. Лечебная физическая культура.

**48. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...**

1. Тренировочным процессом;
2. Учебным процессом;
3. **Физической подготовкой**;+
4. Физическим развитием.

**49. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...**

1. **Общей физической подготовкой**;+
2. Специальной физической подготовкой;
3. Гармонической физической подготовкой;.
4. Общим развитием.

**50. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?**

1. Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;
2. Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений;
3. **Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа**;+
4. Метод переменного непрерывного упражнения.

**51. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является ...**

1. Метод переменного непрерывного упражнения;
2. Использование метода «фартлек»;
3. Метод равномерного непрерывного упражнения;+
4. Метод повторного выполнения упражнения.

**52. Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим?**

1. Переменный метод;
2. Метод повторного выполнения двигательных действий;+
3. Равномерный метод;
4. Метод круговой тренировки.

**53. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?**

1. Уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;+
2. Цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;
3. Положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;
4. Состояние здоровья.

**54. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта, называется ...**

1. Теоретической подготовкой;
2. Технической подготовкой;+
3. Тактической подготовкой;
4. Психологической подготовкой.

**55. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?**

1. Развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков;
2. Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности;+
3. Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;
4. Спортивное совершенство.

## **56. Физкультурное движение – это...**

1. общественно-педагогическое явление, в содержание которого входит физическое образование и воспитание физических качеств человека;+
2. социальное течение, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию ценностей физической культуры;
3. один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность;
4. неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.

## **57. Локальный акт, разрешающий занятия физической культурой в спортивном зале :**

1. протокол;
2. договор;
3. акт;+
4. согласование.

## **58. Какое положение рук должно быть при передаче двумя сверху в волейболе?**

1. На уровне груди;
2. Чуть выше уровня плеч;+
3. Опущены вниз;
4. Выпрямленные руки подняты вверх.

## **59. Как располагается кисть на мяче в момент удара при выполнении верхней прямой подачи в волейболе?**

1. Снизу;
2. Несколько сверху;
3. Сбоку;
4. Сверху.+

## **60. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?**

1. с 1;
2. со 2;
3. с 3;
4. с 4.+

## **61. Положение рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?**

1. руки вытянуты навстречу мячу, кисти в «воронкообразном» положении;+
2. руки вытянуты навстречу мячу, пальцы сомкнуты;
3. руки опущены вниз;
4. руки разведены в стороны, пальцы широко расставлены, напряжены.

## **62. На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?**

1. старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;
2. 10 беговых шагов, отталкивание, приземление;
3. разбег, отталкивание, полет, приземление;+
4. разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление.

## **63. В каком положении находится туловище во время отталкивания при прыжках в длину с разбега?**

1. сильно наклонено вперед;
2. наклонено назад;
3. в скрученном состоянии;
4. сохраняет почти вертикальное положение.+

## **64. Описать технику бега на короткие дистанции:**

1. туловище отклонено назад, поясница прогнута;
2. туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;+
3. туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;
4. энергичные повороты туловища.

## **65. Строевые упражнения в гимнастике – это...**

1. совместные действия в строю;+
2. упражнения на снарядах;
3. общеразвивающие упражнения;
4. ОФП.

## **66. Вольные упражнения в гимнастике – это...**

1. комплекс общеразвивающих упражнений;
2. комбинации различных гимнастических упражнений с элементами акробатики и хореографии;+
3. упражнения на снарядах;

4. упражнения на брусках.

**67. Утренняя гимнастика относится к...**

1. образовательно-развивающей гимнастике;
2. оздоровительной гимнастике;+
3. спортивной гимнастике;
4. производственной.

**68. Стойка в гимнастике – это...**

1. положение лежа на полу;
2. вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-либо частью тела;
3. положение сидя;
4. исходное положение в строю.+

**69. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы?**

1. Бесшаговый, одношаговый, двухшаговый, четырехшаговый;
2. классический и свободный;+
3. попеременный и одновременный;
4. по равнине, на подъеме и под уклон.

**70. Какие ходы различают в попеременных ходах лыжных гонок?**

1. двухшаговый и четырехшаговый;+
2. одношаговый и двухшаговый;
3. повороты переступанием, спуски, бег по равнине;
4. ходы, подъемы, спуски, бег по равнине.

**71. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем**

1. 40-50 уд/мин.
2. 60-80 уд/мин.+
3. 100-120 уд/мин.
4. 80-100 уд/мин.

**72. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования?**

1. Специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) - СанПИН;+
2. Распоряжением директора школы;
3. Инструкцией учителя физической культуры (тренера).
4. Учебной программой.

**73. Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма, и наиболее активно участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене?**

1. Углеводы;
2. Белки;+
3. Минеральные вещества;
4. Жиры.

**74. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее .. :**

1. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.+
2. лопатками, ягодицами;
3. затылком, ягодицами,
4. Ягодицами.

**75. Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления?**

1. Фаза восстановления работоспособности;+
2. Фаза «второго дыхания»;
3. Фаза временного снижения работоспособности.
4. Все ответы верны.

**76. Как необходимо планировать двигательную нагрузку школьникам старшего возраста, чтобы получить тренировочный эффект?**

1. Не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа);
2. Не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа);+
3. 1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов);
4. 1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов);

**77. Обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются ...**

1. Профилактическим осмотром;+
2. Диспансеризацией;
3. Врачебно-педагогическим контролем;+
4. Обследованием.

**78. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке?**

1. При помощи пробы Штанге;+
2. С помощью пробы Генчи;
3. С помощью теста Руфье;
4. С помощью Гарвардского степ-теста.+

**79. Перечислите основные типы телосложения.**

1. Легкокостный, гиперстенический, ширококостный.
2. Тонкокостный, астенический, средnekостный.
3. Астенический, нормостенический, гиперстенический.+
4. Тонкокостный, ширококостный, нормостенический.

**80. Перечислите основные виды реабилитации:**

1. Медицинская, физическая, психологическая, социально-экономическая;+
2. Социальная, умственная, трудовая, восстановительная;
3. Мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная;
4. Психологическая, трудовая, мышечная.

**81. Назовите основные средства физической реабилитации:**

1. Лечебная физическая культура;+
2. Трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка;
3. Активные, пассивные, психорегулирующие;
4. Циклические упражнения и виды спорта.

**82. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей?**

1. Гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение;
2. Нарушения в питании, экологии;
3. Психологические стрессы;
4. Все вышеперечисленное.+

**83. Назовите три этапа в развитии стресса.**

1. Реакция тревоги, стабилизация, истощение;+
2. Информация, мобилизация, перегрузка;
3. Угроза, опасность, заболевание;
4. Информация, реакция тревоги, заболевание.

**84. Перечислите основные задачи первой доврачебной помощи, оказываемой пострадавшему?**

1. Временная остановка кровотечения, наложение кровоостанавливающего жгута;

2. Проведение мероприятий по ликвидации угрозы для жизни, предупреждение осложнений, обеспечение благоприятных условий для транспортировки;+
3. Применение техники искусственного дыхания, непрямого массажа сердца, наложение бинтовых повязок, жгутов, иммобилизации;
4. Улучшение или восстановление сердечной деятельности и дыхания.

#### **85. В чем заключается первая помощь при ранениях?**

1. Наложение повязки и транспортной шины;
2. Введение противостолбнячной сыворотки;
3. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения;+
4. Обработка перекисью водорода.

#### **86. Продолжительность сдавливания конечности жгутом не должна превышать ...**

1. 1,5 - 2 часа;+
2. 40 - 50 минут;
3. 3 - 5 часов;
4. 2,5 - 3,5 часа.

#### **87. В чем заключается доврачебная помощь при обмороке?**

1. Инъекции кордиамина и кофеина;
2. Придание телу горизонтального положения, приподнимание ног, обеспечение доступа воздуха;+
3. Приподнимание головы, согревание, горячее питье;
4. Прикладывание холода в височную часть головы.

#### **88. Кифоз позвоночника – это...**

1. изгиб, направленный назад;+
2. изгиб вбок;
3. изгиб вперед;
4. отсутствие изгиба.

#### **89. Сколиоз позвоночника – это...**

1. изгиб, направленный назад;
2. изгиб вбок;+
3. изгиб вперед;
4. отсутствие изгиба.

**90. Какие виды аттестации обучающихся и выпускников предусмотрены Законом Республики Узбекистан? «Об образовании»?**

1. Текущая аттестация, аттестация по результатам четверти, годовая аттестация, итоговая аттестация;
2. Аттестация по результатам изучения тем, учебных модулей, программ;
3. Промежуточная аттестация, государственная (итоговая) аттестация;
4. Текущая аттестация, промежуточная аттестация, государственная (итоговая) аттестации.+

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **I. Нормативные акты**

1. Закон «О физической культуре и спорте» // Вестник Олий Мажлиса РУз. - 1991. - № 3, статья 160.
2. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» // Вестник Олий Мажлиса РУз. - 2000. - № 8. Новая редакция от 27 июля 2000 г., № 76-II.
3. КОНЦЕПЦИЯ развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019 - 2023 годы. Национальная база данных законодательства ([www.lex.uz](http://www.lex.uz)), 14 февраля 2019 г.
4. Закон Республики Узбекистан «Об образовании», одобренный Сенатом 7 августа 2020 года.
5. Постановление Кабинета министров от 27 мая 1999 года № 271 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане».
6. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 октября 2002 года № УП-3154 «О создании Фонда развития детского спорта в Узбекистане».
7. Постановление «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения» (18.12.2018).

### **Использованная литература**

1. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб, для ин-тов физ. культ. - М., 1988.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1998.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб, для ин-тов физ. культ. — М., 1991.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. — М., 1997.
6. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха. — М., 1997.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. -М., 1998.
8. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сермеева. — М., 1973.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учеб, для техникумов физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. — М., 1986.
10. Теория и методика физического воспитания: Учеб, для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л. П. Матвеева, А.Д. Новикова. — 2-е изд., испр. и доп. — М., 1976.
11. Теория и методики физического воспитания: Учеб, для пединститутов / Под ред. Б. А. Ашмарина. — М., 1990.
12. Физическое воспитание учащихся 5—7 классов: Пособие для учителя / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б.Мейксона. — М., 1997.
13. Физическая культура: Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 1994.
14. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В.Пономарёвой. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2006. - 352 с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 480 с.
16. Юнусов Т.Т. Твое здоровье - в твоих руках: методическое пособие по специальным тестам «Алпомыш» и «Барчиной», определяющим уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. - Ташкент, 2002. - 54 с.

## **II. Рекомендуемая литература**

1. Абдуллаев Ш. Дж., Юсупова З.Ш. Плавания и способы его обучения: Учебник. – Бухара., 2022:- 486 стр.
2. Абдуллаев Ш. Дж., Курбанов Ж.И. Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта. Научно-методический журнал “Проблемы науки ” Издательства РФ, г. Иванова, 2019 год.- стр.88-89.

3. Абдуллаев Ш. Дж. Создание условий для социальной адаптации подрастающего поколения. Педагогическое образование и наука. Научно-методический журнал. Международная академия наук педагогического образования (МАНПО) № 6, 2019.- стр. 135-140.
4. Абдуллаев Ш. Дж. Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов. Психология XXI столетия Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 15 – 17 мая 2020) / Под ред. Козлова В.В. –Ярославль, ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2020 год. стр. 26-32.
5. Абдуллаев Ш. Дж. Использование веб-основной электронной платформы для проведения уроков физического воспитания. Научно-методический журнал. Вестник науки и образования. Издательства “Проблемы науки ” РФ, г. Иванова, 2020 год.- стр.66-68
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб, пособие. — М., 2000.
7. Голощанов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб, пособие. — М., 2000.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. — М., 2000.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. —М., 2000.
10. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике: Учеб, пособие. —М., 1999.
11. Смирнов Ю.И., Полевщиков ММ. Спортивная метрология: Учебник. - М, 2000.
12. Теория и методика спорта: Учеб, пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. — М, 1997.
13. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991.
15. Психология спорта высших достижений: Учебное пособие для ИФК /Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
16. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983.
17. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности // Психология и современный спорт: Сб. научн. работ. - М.: ФиС, 1973.
18. Спортивная гимнастика: Учебник для ИФК /Под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смоленского. - М.: ФиС, 1979.

19. Дубровский А.А. Лечебная физкультура (кинезотерапия): Учебник для студентов вузов / А.А.Дубровский. М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. 608 с.
20. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуре / Б.В. Евстафьев Л.: ВИФК, 1985. 134 с.
21. Карплан В.Л. Спортивная медицина / В.Л.Карплан. Учеб. пособие. М., 1980. 346 с.
22. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности // Теория и практика физической культуры, № 1, 1990 г., С. 31 - 34.
23. Касимбекова С.И. Физическая работоспособность как количественный показатель здоровья // ТиМФК. - 2000. - № 1. - С. 58 - 59.
24. Коц Л.М. Спортивная физиология / Под ред. Л.М.Коц. М.: ФиС, 1986.
25. 320 с.
26. Кошбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. Учебное пособие. Ташкент, 2000, - 147 с.
27. Круцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю.Круцевич. Киев. Олимпийская культура, 2003, - 423 с.
28. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры, - 2002, № 8.
29. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях - М.: Просвещение, 2013. - 190 с.
30. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник / Г.А.Макарова М.: Советский спорт, 2002. 478 с.
31. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. - 319 с.
32. Мандриков В.Б. Сборник контрольных тестов по дисциплине «Физическая культура» для студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, И.А.Ушакова - Волгоград: Издательство ВолГМУ, 2016. - 175 с.
33. Мандриков В.Б. Программа элективного курса «Пути формирования здорового образа жизни студентов» по дисциплине «Физическая культура». - Учебное пособие / В.Б.Мандриков, И.А.Ушакова, М.П.Мицулина. Утв.: УМО - Волгоград: Изд-во ВолГМУ, Волгоград, 2007. - 52 с.

34. Масияускене О.В., Муравянникова Ж.Г. Валеология: учебное пособие- Ростов н/Д; Феникс, 2008. - 251 с.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
36. Матязов В.С. Массовая физическая культура в вузе. / Учебное пособие. - М.: «Высшая школа», 1991. - 240 с.
37. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е доп. перераб. / Сост. В.А.Геселевич. М.: Физкультура и спорт, 1981. 271 с.: ил.
38. Меньшиков В.В. Биохимия: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.В.Меньшикова, Н.И.Волкова. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 384 с.
39. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. Учебник для вузов и колледжей физической культуры / Изд. 3-е, доп., испр. 2006. 220 с.
40. Мьякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б.Мьякинченко, В.Н.Селуянов М.: ТВТ Дивизион, 2005. 338 с.
41. Озолин Г.Н., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. «Легкая атлетика» М.,1989.
42. Пальмова С. Бодрость и здоровье. Физическое совершенство. «Физкультура и спорт». - М. 1972 г. - 25 с.
43. Рогозкин В.А. Биохимическая диагностика в спорте / В.А.Рогозкин, Л.: Наука, 1988. 50 с.
44. Романов А.Д. Физическая культура. М.: Проспект, 2001.
45. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С.Хоменкова и Б.Н.Шустика. - М.: СААМ, 1994. - 446 с.
46. Сеитхалилов Э.А., Бадаева З., Сарибоев И. Физическое воспитание учащейся молодежи и оздоровительная направленность учебно-воспитательного процесса / А.Авлоний номидаги халк таълими ходимлари малакасини ошириш марказий иснтитутининг - 60 йиллигига багишланган илмий-услубий ишлар туплами. Ташкент, 1994. - С. 83 - 85.
47. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов сред. и высш. учебных заведений / В.М.Смирнов, В.И.Дубровский. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕС, 2002, 608 с.
48. Сулейманов И.И., Михалёв В.И., Шнайдер В.Х., Семина А.Б. Общее физкультурное образование: Учебник. Том 1 - 3. - Омск: СибГАФК, 1999.

49. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А.Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 360 с.
50. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина и В.И.Попова; СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб., 1999. - 324 с.

### **III. Исползованные интернет материалы**

1. <https://www.fizkulturasport.ru/pedagogika/fk-sporta/279-obshhie-socialno->
2. [https://studopedia.ru/3\\_67552\\_dvigatelnie-naviki-i-dvigatelnie-kachestva.html](https://studopedia.ru/3_67552_dvigatelnie-naviki-i-dvigatelnie-kachestva.html)
3. <https://www.bestreferat.ru/referat-60079.html>
4. <https://yep.uz/>
5. <https://infourok.ru/novie-gosudarstvennie-standarti-v-uzbekistane>
6. <https://www.med.cap.ru>
7. <http://prohorovka-crb.belzdrav.ru/upload/medialibrary>
8. <https://moodle.kstu.ru/mod>
9. <https://www.fizkulturasport.ru/fizvospitanie/teoriya>
10. <https://infourok.ru/ponyatiya-fizicheskaya-kultura-fizicheskoe-vospitanie>
11. <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki>
12. <https://mipt.ru/education/chair/sp> [https](https://)
13. <https://lifehacker.ru/special/sport/> <http://braslcrb.by/informatsiya/ctati/>
14. <http://window.edu.ru>
15. <https://lifehacker.ru/special/sport>
16. [https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9055/3/Biserov\\_Boyczova.pdf](https://study.urfu.ru/Aid/Publication/9055/3/Biserov_Boyczova.pdf)
17. <https://infourok.ru/test-na-voprosov-po-fizicheskoy-kulture-672924.html>
18. <https://www.volgmed.ru/uploads/files/2017-2/66005-testy.pdf>
19. <https://uchitelya.com/obschestvoznanie/129892-test-zdorovyuy-obraz-zhizni>
20. <https://kbsu.ru/wp-content/uploads/2019/12/testy-zozh.pdf>
21. <https://lifehacker.ru/special/sport/>
22. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/11/23/professiya-uchitel>
23. <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>I - МОДУЛЬ. ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.....</b>	<b>6</b>
1. Факторы, определяющие эффективность упражнений.....	6
2. Цель и задачи теории физического воспитания и спорта.....	11
3. Система физического воспитания в Республике Узбекистан.....	19
4. Источники теории физического воспитания.....	27
5. Этапы развития теории и методики физического воспитания.....	35
<b>II-МОДУЛЬ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....</b>	<b>40</b>
2.1.Физические упражнения.....	41
2.2 Оздоровительные силы природы.....	44
2.3 Гигиенические факторы.....	45
2.4 Методы физического воспитания.....	51
2.5 Методы строго регламентированного упражнения.....	52
<b>III-МОДУЛЬ ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....</b>	<b>65</b>
3.1 Иерархия принципов в системе физического воспитания.....	65
3.2 Общеметодические принципы.....	67
3.3 Принцип сознательности и активности.....	67
3.4 Принцип наглядности.....	69
3.5 Принцип доступности и индивидуализации.....	70
3.6 Принцип непрерывности процесса физического воспитания.....	72
3.7 Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.....	73
3.8 Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий.....	74
3.9 Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.....	76
3.10 Принцип циклического построения занятий.....	77
3.10 Принцип возрастной адекватности направлений физического	

воспитания.....	78
<b>IV- МОДУЛЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ КАК ПРЕДМЕТ ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.....</b>	<b>79</b>
4.1. Обучения двигательным действиям.....	79
4.2 Основы формирования двигательного навыка.....	81
4.3 Структура процесса обучения и особенности его этапов.....	86
<b>V-МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОЕ ВОЗРАСТА.....</b>	<b>91</b>
5.1 Развития физических качеств детей дошкольного возраста.....	91
5.2 Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.....	94
5.3 Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.....	97
5.4 Основные методы воспитания детей дошкольного возраста.....	100
5.5. Средства физического воспитания дошкольников.....	104
<b>VI-МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>108</b>
6.1 Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.....	112
6.2 Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.....	114
6.3 Средства физического воспитания детей школьного возраста.....	118
6.4 Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.....	121
6.5 Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.....	127
6.6. Формы организации физического воспитания в школе.....	131
<b>VII-МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ШКОЛАХ.....</b>	<b>137</b>
7.1 Физическое воспитание в системе общего образования (в	

общеобразовательных школах).....	137
7.2 Организация и методические основы проведения урока физической культуры.....	139
7.3. Педагогический контроль и его содержание на уроках физической культуры.....	158
7.4. Педагогический анализ урока физической культуры.....	162
7.5. Протокол пульсометрии и хронометража на уроке физической культуры.....	164
<b>МОДУЛЬ-VIII. ТЕХНОЛОГИЯ РАЗРАБОТКИ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....</b>	
<b>174</b>	
8.1 Планирования по физической культуре в общеобразовательной школе.....	174
8.2 Требования к планированию в физическом воспитании.....	182
8.3 Методическая последовательность планирования.....	184
<b>МОДУЛЬ-IX. СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА.....</b>	
<b>198</b>	
9.1. Основные направления в развитии спортивного движения.....	198
9.2 Социальные функции спорта.....	203
9.3 Развитии спортивного движения.....	208
<b>МОДУЛЬ-X. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.....</b>	
<b>213</b>	
10.1 Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.....	213
10.2 Система соревновательной деятельности в спортивных видах (на примере гимнастики).....	221
<b>МОДУЛЬ-XI. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА.....</b>	
<b>225</b>	
11.1 Характеристика системы спортивной подготовки спортсмена.....	225
11.2 Система подготовки спортсмена.....	241
11.3 Адаптация в спортивной тренировке.....	246
11.4. Стадии адаптации к тренировочным нагрузкам у спортсменов...250	

11.5.Адаптация сердечно - сосудистой системы к физическим нагрузкам.....	252
<b>МОДУЛЬ -XII. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....</b>	<b>256</b>
12.1 Цели и задачи спортивной тренировки.....	256
12.2 Средства спортивной тренировки.....	260
12.3 Методы спортивной тренировки.....	265
12.4.Принципы спортивной тренировки.....	270
11.5 Основные стороны спортивной тренировки.....	281
11.6 Спортивно-тактическая подготовка.....	290
12.6 Физическая подготовка.....	294
11.7 Психическая подготовка.....	295
11.8 Тренировочные и соревновательные нагрузки.....	299
<b>МОДУЛЬ. XIII ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>309</b>
13.1 Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	309
13.2.Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).....	316
13.3.Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).....	319
13.4.Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).....	323
<b>МОДУЛЬ-XIV ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ.....</b>	<b>329</b>
14.1. Общие положения технологии планирования в спорте.....	329
14.2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.....	336
14.3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.....	337
<b>МОДУЛЬ-XV КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА.....</b>	<b>340</b>
15.1 Комплексный контроль.....	340
15.2.Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.....	343
15.3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.....	345

15.4. Учет в процессе спортивной тренировки.....	347
<b>ГЛОССАРИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....</b>	<b>350</b>
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....</b>	<b>360</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>385</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ.....</b>	<b>385</b>

**АБДУЛЛАЕВ ШУХРАТ ДЖУМАТУРДИЕВИЧ**

**ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Лицензия № № 165 от “09” ноябрь 2023 йил  
Разрешено для издания 2023 года 10 ноябрь.

Формат 60x90, гарнитура TAD,

Тираж 19-й печатной формы 50 экз.

Напечатана в полиграфотипографии «Дуна».

Адрес: г. Бухара, ул. Мустакиллик дом 28

E-mail: ya.duna2012@yandex.ru [duna\\_poligraf@bk.ru](mailto:duna_poligraf@bk.ru)

***БК 75.1(5Ўзб)2 А-14***  
***УЎС 191.535.175.14***

**ИСБН 978-9910-742-85-9**

**Издательство “МУХАММАД ПОЛИГРАФ”**