

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**Институт физической культуры и спорта
Кафедра теоретических основ физического воспитания**

Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения

*Учебно-методическое пособие для студентов
института физической культуры и спорта*

УДК 613.72

ББК 75.0

В 14

Авторы - составители

Т.А. Беспалова, Н. М. Царева, О.В. Ларина, С.С. Павленкович,

Е.А. Семенова, Е.А. Щербакова,

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с учебной программой. Рассмотрены вопросы о роли физической культуры в воспитании подрастающего поколения. В данном пособии освещены необходимые сведения теоретического характера, а также предложены вопросы для самостоятельной работы и тесты. Учебно-методическое пособие рекомендовано для студентов дневного и заочного отделений института физической культуры.

Кафедра теоретических основ физвоспитания
института физической культуры и спорта
Саратовского Государственного университета им. Н.Г. Чернышевского

Работа издана в авторской редакции.

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Причины возникновения физического воспитания в обществе

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.

Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения вне реального трудового процесса, например, бросать дротик в изображение животного. 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.

Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи военным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей истории они оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения.

2. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия.

Теория и методика физического воспитания являются одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием. Она призвана через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач 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 совершенствованием человека.

2) практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;

3) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;

4) постановления правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;

5) результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах.

Изучение любой учебной дисциплины, как правило, начинается с освоения ее понятийного аппарата, т.е. со специфических профессиональных терминов и понятий.

Понятие - это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина и выражающая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта.

К основным понятиям теории физического воспитания относятся следующие: «физическое воспитание»; «физическая культура»; «физическое развитие»; «физическое совершенство»; «спорт».

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на подготовку всесторонне развитых людей, здоровых, крепких, готовых к трудовой и общественной деятельности.

Физическая культура - это часть культуры общества, которая включает в себя заботу о здоровье учащихся и создание предпосылок для занятий спортом.

Физическое развитие - это процесс изменения биологических форм и функций организма под влиянием внутренних и внешних факторов.

Физическое совершенство - это уровень здоровья и всестороннее развитие, отвечающее требованиям общественной деятельности.

Спорт - это своеобразная деятельность педагогического характера, направленная на высшие спортивные достижения.

3. Система физического воспитания, ее основы.

Система физического воспитания - совокупность средств, методов и организации форм физического воспитания, осуществляет деятельность государственной и общественной организации в соответствии с его целями и задачами.

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.

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

2. В отечественной 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.

3. 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.

4. 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.

5. Организационные основы. Организационную структуру системы физического воспитания составляют государственные и общественно-самодетельные формы организации, руководства и управления.

По государственной линии предусматриваются систематические обязательные занятия физическими упражнениями в дошкольных учреждениях, 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.

Контроль за организацией, осуществлением и результатами физического воспитания по государственной линии обеспечивают Комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Комитет Государственной Думы по туризму и спорту, городские комитеты по физической культуре и спорту, а также соответствующие отделы Министерства образования РФ.

По общественно-самодетельной линии занятия физическими упражнениями организуются в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся. Принципиальной чертой общественно-самодетельной формы организации является полная добровольность физкультурных занятий.

4. Цель и задачи физического воспитания.

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.

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 веского уровня общей работоспособности.
5. К специальным образовательным задачам относят:
6. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
7. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
8. Приобретение базовых знаний научно-практического характера.

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.

5. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

Под термином принципы в педагогике понимают наиболее важные, наиболее существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени.

Общими принципами реализации задач, вытекающих их цели физического воспитания, являются:

1. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности;
2. Принцип связи физического воспитания с практикой (прикладности);
3. Принцип оздоровительной направленности.

Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности. Данный принцип раскрывается в двух основных положениях.

1. Обеспечить единство всех сторон воспитания. Формулирующих гармонически развитую личность. В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания.

2. Комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки.

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности). Этот принцип в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности. Принцип прикладности конкретизируется в следующих положениях.

1. Решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера.

2. В любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.

3. Постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

Принцип оздоровительной направленности. Смысл принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Этот принцип обязывает:

1. Определяя конкретное содержание средства и метода физического воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;

2. Планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности занимающихся;

3. Обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе занятий и соревнований;

4. Широко использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Принципы и системы физического воспитания представляют собой органическое единство. Нарушение одного из них отражается на осуществлении остальных.

Контрольные тесты

1) Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1. физической культурой;

2. физической подготовкой;
3. физическим воспитанием;
4. физическим образованием:

2) Результатом физической подготовки является:

1. физическое развитие индивидуума;
2. физическое воспитание;
3. физическая подготовленность;
4. физическое совершенство;

3) Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

1. спортивной тренировкой;
2. специальной физической подготовкой;
3. физическим совершенством;
4. профессионально-прикладной физической подготовкой.

4) Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

1. физическая подготовка;
2. физическое совершенство;
3. физическая культура;
4. физическое состояние.

5) К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

1. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
2. показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
3. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
4. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

6) Укажите, что послужило основой возникновения физического воспитания в обществе:

1. результаты научных исследований;
2. прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
3. осознанное понимание людьми явления упражняемости, важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
4. желание заниматься физическими упражнениями.

7) На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

1. показатели телосложения;
2. показатели здоровья;
3. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
4. нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

8) Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

1. валеологией;
2. системой физического воспитания;
3. физической культурой;
4. спортом.

9) Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

1. Разрядные нормативы и требования по видам спорта;
2. Методики занятий физическими упражнениями;
3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
4. Научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу.

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ ответа									

Задания для самостоятельной работы.

1) Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории физического воспитания, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа в первую графу таблицы.

2)

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а так же межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а так же передачи специальных физкультурных знаний.
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированием функциональных нагрузок.

3) Перечислите важнейшие конкретные показатели физически совершенного человека современности.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

4) Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

4 _____
5 _____

5) Укажите цель физического воспитания в Российской Федерации.

6) Для того что бы цель сделать реально достижимой, в физическом воспитании решается комплекс конкретных задач. Впишите в таблицу специфические и общепедагогические задачи физического воспитания.

Специфические задачи		
Задачи по оптимизации физического развития человека	Специальные образовательные задачи	Общепедагогические задачи

7) Впишите в таблицу общие социально – педагогические принципы системы физического воспитания и раскройте их.

Общие принципы системы физического воспитания	Характеристика принципа

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ГЕРНШТЕЙНСКОГО

ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВИД КУЛЬТУРЫ

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности имеет исторически сложившуюся форму организации (компонентов, видов) и строение (связи, отношения между ними). В структуру культуры общества в качестве одного из важных его видов входит физическая культура, которая, в свою очередь, имеет собственную структуру. Физическую культуру можно подразделить на ряд больших разделов, которые по своим особенностям соответствуют различным направлениям и сферам ее использования в обществе. Каждый раздел включает виды и разновидности, например, базовая физическая культура - дошкольная, школьная, вузовская и т.д.; фоновая физическая культура - рекреативная и реабилитационная.

Базовая (образовательная) физическая культура - фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания (физическая культура в детском саду, школьная физическая культура, физическая культура в средне-технических учреждениях, ВУЗе, армии, спортивных обществах, группах здоровья). Базовая - потому что она направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков и физических качеств. Базовая физическая культура одного звена системы образования может быть "основой" физической культуры следующего звена (детский сад - школа, школа - вуз и т.д.). Для всех звеньев имеются единые формы организационных занятий: урок, секции, кружки, соревнования, походы, лагеря.

Спорт - это вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений в целях достижения наивысших спортивных результатов.

Туризм - вид физической культуры. Активные виды туризма - пеший, горный, водный, велотуризм и др. - носят не только оздоровительный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время существуют виды туризма (экскурсии, круизы, турне и др.), которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) - планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии. В свою очередь, основу ППФК составляет профессионально-прикладная физическая подготовка (например, ППФП геодезиста, ППФП конструктора, ППФП инженера-программиста). В этот же вид физической культуры входит и физическая культура на производстве (вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, и т.п.).

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура - процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и других причин. Распространенные

ее формы - лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК). ЛФК использует широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), специализированных в зависимости от характера заболеваний. АФК направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья (в том числе инвалидов).

Спортивно-реабилитационная физическая культура направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

К *фоновым видам физической культуры* относятся гигиеническая и рекреативная. Гигиеническая физическая культура - это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Рекреативная физическая культура - активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения. Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального фона жизнедеятельности.

Функции физической культуры

Под функцией физической культуры можно понимать объективно присущие ей свойства воздействия на человека и на другие сферы общественной жизни.

Различают общекультурные и специфические функции физической культуры.

К общекультурным относятся следующие функции:

- а) функция духовного воспитания;
- б) экономическая функция;
- в) функция досуга;
- г) познавательная функция.

Функция духовного воспитания

Поскольку человек един во всех своих проявлениях, то его физкультурно-спортивная деятельность затрагивает не только сердечно-сосудистую и нервно-мышечную системы, но и всю духовную сферу: мышление, восприятие, память, внимание, поведение, мораль и др.

Для того, чтобы научиться выполнять какое-либо физическое упражнение, развить физические качества, овладеть секретами мастерства в избранном виде спорта, нужно проявить трудолюбие, целеустремленность и волю, нужно сконцентрировать внимание, активизировать мышление, воображение, память и т.д. Поэтому можно сказать, что грамотно организованные, систематические занятия физическими упражнениями способствуют развитию умственных и творческих способностей человека.

Эстетические взгляды и потребности у активно занимающихся физическими упражнениями применительно к двигательной деятельности, несомненно, более совершенны, чем у не занимающихся. При этом сама двигательная деятельность у занимающихся более экономична, стабильна и результативна.

Если говорить о влиянии физической культуры на поведение человека и его мораль, то следует иметь в виду, что реальные воспитательные возможности физической культуры зависят не столько от ее специфических функций, сколько от принятых в обществе моральных установок. Так, с помощью физической культуры можно воспитать прямо противоположные свойства личности: эгоизм и коллективизм, чувство сострадания и жестокость, порядочность и хамство.

Экономическая функция

С одной стороны физическая культура как отрасль народного хозяйства, требует для своего развития финансовых затрат, с другой выступает как одна из довольно выгодных сфер капиталовложений. Экономическая ценность физической культуры видна на следующих примерах:

- производительность труда у людей систематически занимающихся физическими упражнениями выше на 3-5%;
- потери рабочего времени по причине простудных заболеваний, бытового и производственного травматизма у них снижены в 2-3 раза;
- оказание платных услуг: предоставление в аренду спортивных сооружений и инвентаря; продажа населению абонементов и разовых билетов на посещение катков, кортов, бассейнов, тренажерных залов и т.п.;
- продажа билетов на зрелищные физкультурно-спортивные мероприятия;
- трансляция матчей, соревнований и др.;

Функция досуга

Как известно, досуг - это свободное от основной работы время, используемое человеком для своего духовного и физического развития, для самообразования, общественной деятельности и т.д. Люди по-разному относятся к физической культуре. У одних она становится обязательным компонентом их образа жизни, другие используют ее эпизодически, а в жизни третьих она практически отсутствует (они никогда не находят свободного времени для занятий, ошибочно считая их бесполезной тратой времени).

В настоящее время в сфере досуга физическая культура используется в двух направлениях:

- активные занятия физкультурой и спортом, позволяющие удовлетворять разнообразные индивидуальные интересы и потребности людей.
- опосредованное «потребление» физической культуры через различные средства массовой информации, а именно чтение спортивной прессы, прослушивание спортивных репортажей, просмотр спортивных передач, посещение стадионов в качестве зрителя. Конечно, такие формы досуга не идут по своей реальной пользе ни в какое сравнение с активными занятиями физическими упражнениями, но их нельзя считать бесполезной тратой времени.

Познавательная функция

В процессе активной двигательной деятельности человек познает самого себя, свои физические и волевые качества, двигательные возможности. Кроме того, физкультурная и особенно спортивная практика раскрывает обществу человеческие возможности ранее ему неизвестные. Об этом можно судить по динамике мировых рекордов. Спорт высших достижений является своеобразной моделью для познания воздействия максимальных физических и психических нагрузок на организм человека.

К специфическим функциям физической культуры относятся следующие:

- а) функция физического воспитания;
- б) оздоровительная функция;
- в) соревновательная функция.

Вопросы для самопроверки:

1. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?
2. Что означает понятие «оздоровительно-реабилитационная физическая культура»?
3. Раскройте понятия рекреационная физическая культура
4. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.
5. Что понимают под специфическими функциями физической культуры?
6. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
7. На что направлена спортивно-реабилитационная физическая культура?

Контрольные тесты:

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- г) физическим воспитанием.

3. Спорт – это:

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. К специфическим функциям физической культуры относятся:

а) эмоционально-зрелищная;

б) соревновательная;

в) познавательная;

г) досуга.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

6. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

а) воспитательные;

б) образовательные;

в) оздоровительные;

г) все перечисленные задачи.

7. Термин рекреация означает:

а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;

б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;

в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе

труда, тренировочных занятий и соревнований;

г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

8. Основными видами физической рекреации являются:

а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;

б) аэробика и шейпинг;

в) атлетическая гимнастика и стретчинг;

г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

9. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

а) упражнения на внимание;

б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;

в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.

г) упражнения на развитие силы мышц спины.

10. Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Методы формирования физической культуры личности

Решение воспитательно-образовательных задач и задач физического развития в процессе физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации и реабилитации возможно благодаря применению различных средств и методов обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей и воспитания личностных свойств.

Метод в физической культуре - способ применения конкретного упражнения или других средств, обеспечивающих достижения поставленной цели.

Метод реализуется с помощью методических приемов, в соответствии с задачами и условиями занятий.

Методический прием - способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Методика – система методов, методических приемов, средств и форм организаций занятий, созданная для решения педагогической задачи.

В системе методов воспитания нельзя рассматривать каждый конкретный метод как универсальный, отдельно от других. Только применение совокупности методов воспитания в их технологической взаимосвязи позволяет достигать воспитательной цели. Ни один метод воспитания, взятый

изолированно, не может обеспечить формирование у людей высокой сознательности, убежденности и высоких моральных качеств. Иначе говоря, ни один из методов не является универсальным и не решает всех задач воспитания.

Наиболее действенными **методами воспитания** являются:

- традиционно принятые - убеждение, упражнение, поощрение, принуждение и пример;

- инновационно-деятельностные (обусловлены внедрениями новых воспитательных технологий) - модельно-целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность и др.;

- неформально-межличностные (осуществляются через личностно значимых людей,

 - авторитетных из числа друзей и близких);

- тренингово-игровые (обеспечивают овладение индивидуальным и групповым опытом, а также коррекцию поведения и действий в специально заданных условиях) - социально-психологические тренинги, деловые игры и др.;

- рефлексивные (основаны на индивидуальном переживании, самоанализе и осознании собственной ценности в реальной действительности).

В отечественной педагогике главным методом воспитания является **метод убеждения**. Метод убеждения заключается в разъяснении занимающимся норм поведения, установленных, сложившиеся традиций, а при совершении каких-либо проступков - их аморальную сторону с целью осознания ее провинившимся и предупреждения проступка в последующее время.

В применении метода убеждения используются два основных, неразрывно связанных средства: убеждение словом и убеждение делом.

Наиболее распространенными приемами и средствами убеждения словом являются: разъяснение, доказательство, опровержение, сравнение, сопоставление, аналогия, ссылка на авторитет и др. Убеждение словом должно органически сочетаться с убеждением делом, практикой.

При убеждении делом наиболее часто используются следующие приемы: показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; поручение практических заданий, способствующих преодолению сомнений, ложных взглядов; анализ жизненных явлений, опровергающих ошибочные взгляды; личный пример преподавателя (тренера) и др.

Метод упражнения (метод практического приучения). Позволяет каждому преподавателю (тренеру) и самому занимающемуся быстрее достичь желанной цели: слить воедино слово и дело, сформировать устойчивые качества и черты характера. Его сущность состоит в такой организации повседневной жизни и деятельности, которая укрепляет их сознание, закаляет волю, способствует формированию привычек правильного поведения. В основе приучения лежит упражнение в определенных морально-волевых проявлениях.

Упражнение как специальная, многократно повторяемая человеком деятельность необходима для совершенствования навыков поведения в

различных ситуациях как результат повышения сознательности. Упражнение в воспитании отличается от упражнения в обучении. В первом случае оно тесным образом связано с одновременным повышением сознательности, а во втором - направлено на отработку навыков и умений до высокой степени автоматизма и роль сознания в действиях несколько снижается.

Для совершенствования моральных и других профессионально важных качеств большое значение имеет системный подход к упражнениям, который включает в себя последовательность, плановость, регулярность. Это значит, что педагог по физическому воспитанию и спорту должен планировать объем и очередность нагрузок, влияющих на развитие положительных привычек, на совершенствование волевых качеств.

Надо не только разъяснять, но и постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном выполнении спортивных правил, традиций, пока эти нормы не станут привычными.

Наглядный пример. Суть этого метода состоит в целенаправленном и систематическом воздействии преподавателя (тренера) на занимающихся личным примером, а также всеми другими видами положительных примеров, призванных служить образцом для подражания, основой для формирования идеала поведения и средством самовоспитания.

Воспитательная сила примера основывается на естественном стремлении людей к подражанию, особенно молодых. Пример легче воспринимается и усваивается тогда, когда он взят из знакомой всем сферы деятельности. В качестве воспитательных примеров педагог использует случаи из жизни своего коллектива (высокие спортивные достижения его отдельных учеников в результате многолетнего и упорного труда на тренировках и т.д.), примеры проявления высоких нравственных качеств выдающимися спортсменами на ответственных международных соревнованиях и др.

В воспитательной работе следует больше пользоваться положительными примерами. Если преподаватель (тренер) пользуется отрицательным примером, то надо уметь показать аморальную сторону примера, чтобы вызвать осуждение со стороны занимающихся.

Метод поощрения. Поощрение представляет собой специфическую упорядоченную совокупность приемов и средств морального и материального стимулирования. Моральное и материальное поощрение активно помогает человеку осознать степень труда в достижении общей задачи, осмыслить свое поведение, закрепить положительные черты характера, полезные привычки.

В физической культуре и спорте к числу поощрений относятся: одобрение, похвала педагога в ходе занятий и перед строем, награждение грамотой, медалью за высокие спортивно-технические результаты, присвоение звания мастера спорта и др.

Метод наказания (принуждения). Под методом наказания (принуждения) понимается система средств и приемов воздействия на занимающихся, нарушающих законы, нормы морали, с целью исправить их поведение и побудить добросовестно исполнять свои обязанности.

Наказание за совершенный проступок налагается для того, чтобы провинившийся понял свою ошибку. Оно может быть в форме осуждения проступка (замечание педагога, сделанное сразу или затем перед строем), вынесения выговора, временного исключения из состава спортивной команды, наложения дисциплинарного взыскания и др.

Степень наказания должна соответствовать проступку. Поэтому прежде всего необходимо глубоко разобраться в существе проступка, выяснить его мотивы, обстоятельства, при которых он был совершен, прежние поведение человека, особенности его личности, а также стаж занятий физической культурой или спортом. Все это позволяет верно оценить нарушение и определить меру взыскания, которое окажет наибольшее воспитательное воздействие на занимающегося, совершившего проступок.

Для определения меры наказания очень важно знать, как провинившийся относится к совершенному проступку, как его сам оценивает и как реагирует на взыскание. Ведь недаром говорят, что признание ошибки - половина исправления.

Наказание за проступок оказывает положительное влияние только тогда, когда оно применено правильно, с учетом характера проступка и его влияния на окружающих.

Нравственное воспитание в процессе физического воспитания. Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение.

Задачами нравственного воспитания являются:

- формирование нравственного сознания (т.е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали;
- формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.);
- формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.);
- воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

К *средствам нравственного воспитания* относят: содержание и организацию учебно-тренировочных занятий, спортивный режим, соревнования (строгое выполнение их правил), деятельность преподавателя (тренера) и др.

Методы нравственного воспитания включают в себя:

- убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;
- беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;

- диспуты на этические темы;
- наглядный пример (прежде всего достойный пример самого педагога, тренера);
- практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся

В дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования);

- поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;

- оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде

поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;

- наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании

коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

Умственное воспитание в процессе физического воспитания. В физическом воспитании представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами.

Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания.

С одной стороны, физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность физического воспитания, создавая условия более вдумчивого отношения к нему занимающихся для осознания или сущности решаемых задач и творческих поисков их решения. В содержании умственного воспитания в процессе физического воспитания можно различить две стороны: образовательную и воспитательную. Образовательная сторона заключается в передаче специальных физкультурных знаний. При этом мышление развивается в двух направлениях: как воспроизводящее (репродуктивное) и как продуктивное (творческое). Воспроизводящее мышление заключается в осмысливании занимающимися своих действий после инструктивных указаний преподавателя (например, при обучении сложному движению). Примерами творческого мышления является анализ «эталонной» спортивной техники с целью рационального применения ее к своим индивидуальным особенностям (найти свою индивидуальную технику). Воспитательная сторона умственного воспитания в процессе физического воспитания заключается в развитии таких интеллектуальных качеств, как сообразительность, сосредоточенность, пытливость, быстрота мышления и др.

Исходя из сказанного, основными задачами умственного воспитания в процессе физического воспитания являются:

- обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;

- развитие умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, быстроты мышления и др.), познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности;

- стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

Средствами умственного воспитания являются прежде всего физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для общеобразовательных школ, лицеев, колледжей, вузов и др.

Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.).

К *методам умственного воспитания* относят:

- опрос по преподаваемому материалу;

- наблюдение и сравнение;

- анализ и обобщение изучаемого материала;

- критическую оценку и анализ двигательных действий.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.

Эстетическое воспитание призвано формировать у людей предельно широкие эстетические потребности. При этом важно не только сформировать способности наслаждаться, понимать красоту в ее многообразных проявлениях, но и главным образом воспитать способность воплотить ее в реальных действиях и поступках. Занятия физической культурой и спортом представляют исключительно широкие возможности для этого. Речь идет о развитии эстетической активности личности прежде всего в практической деятельности, жизни.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим заключается в том, что, с одной стороны, физическое воспитание расширяет сферу эстетического воздействия на человека, с другой - эстетическое воспитание повышает эффективность физического за счет внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных привлекательных стимулов к занятиям физическими упражнениями.

Перед эстетическим воспитанием в процессе занятий физическими упражнениями стоят следующие специфические *задачи*:

- воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры;

- воспитание эстетической оценки тела и движений человека;

- воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.

К *средствам эстетического воспитания* в процессе двигательной деятельности относятся прежде всего разнообразные виды самого физического воспитания. В каждом из них преподаватель может указать своим ученикам на моменты прекрасного. Средствами эстетического воспитания являются также праздники и выступления, природные и гигиенические условия, а также обстановка занятий, специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т.п.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания характеризуется следующими *методами*:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным;
- вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Трудовое воспитание в физическом воспитании. Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Это отношение к труду характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением производственных заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду.

В процессе занятий физическими упражнениями содержанием трудового воспитания является сам учебный труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо учреждением, предприятием и т.д.

Перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания ставятся следующие *задачи*:

- воспитание трудолюбия;
- формирование сознательного отношения к труду;
- овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

К *средствам трудового воспитания* относят: учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию, напряженных спортивных тренировочных занятий, соревнований, выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.), общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию (в оздоровительно-спортивном лагере и др.).

К специфическим *методам трудового воспитания* в процессе физического воспитания относятся:

- практическое приучение к труду;
- беседа;
- оценка результатов труда;
- пример образцового труда (например, исключительно добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Эти занятия носят коллективный характер. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими и психические качества. Однако воспитательные возможности занятий различными физическими упражнениями, видами спорта неодинаковы, что должен учитывать преподаватель (тренер). Они обусловлены особым содержанием и условиями выполнения конкретных упражнений.

Так, посредством упражнений спортивной гимнастики при соответствующей организации, методике обучения и тренировки возможно воспитывать такие качества, как выдержанность, смелость, настойчивость, дисциплинированность. Подвижные и спортивные игры отличаются высокой эмоциональностью и создают особые условия для эффективного формирования положительных качеств личности (честности, ответственности перед коллективом, настойчивости, готовности оказать помощь товарищу) и устранения отрицательных качеств (эгоизма, нечестности, грубости, заносчивости, трусости и др.).

В педагогической работе планируют и реализуют следующие воспитательные задачи: перспективные и ближайшие, коллективные и индивидуальные, относящиеся к отдельным, конкретным ученикам.

Педагог должен найти правильный подход к каждому спортсмену, уметь поддержать и развить в нем хорошие качества и задатки, заботиться не только о спортивных результатах своего воспитанника, но и о его отношении к учебе, его поведению, культурном росте.

Эффективность воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту достигается:

- организацией целостного деятельностно-воспитательного процесса в соответствии с требованием законов, научными рекомендациями и реальными потребностями;
- достижением социально-ценностной целевой и содержательной направленностью воспитания, оптимальной его организацией;
- обеспечением положительной мотивации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, раскрытием и задействованием сущностного потенциала каждого занимающегося;
- достижением сплоченности спортивного коллектива (команды);
- личным отношением к выполнению обязанностей на высокопрофессиональном, творческом уровне;
- всесторонним обеспечением воспитательного процесса.

Классификация методов, предложенная Ю.Ф. Курамшиным, включает три группы:

1. Направленные на приобретение знаний.
2. Направленные на овладение двигательными умениями и навыками.
3. Направленные преимущественно на развитие двигательных способностей.

Отличительным признаком в данной классификации являются закономерности, лежащие в основе процесса усвоения знаний, или двигательных умений и навыков, или направленного развития двигательных способностей.

Выбор и применение конкретного метода в практике зависит от ряда факторов и условий:

1. Закономерностями формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей и вытекающими из них методическими принципами.

2. Поставленными целями и задачами обучения, воспитания и развития организма занимающихся.

3. Характером содержания учебного материала, применяемых средств.

4. Возможностями занимающихся — их возрастом, состоянием здоровья, полом, уровнем подготовленности, моторной одаренностью, физическим и умственным развитием, психологическими особенностями и др.

5. Возможностями самих преподавателей — их предшествующим опытом, уровнем теоретической и практической подготовленности, способностями в применении определенных методов, средств, стилем работы и личными качествами.

6. Временем, которым располагает преподаватель. Например, беседа требует больше времени, чем описание.

7. Этапами обучения двигательным действиям, фазами развития физической работоспособности (повышение уровня развития качеств, их стабилизация или восстановление).

8. Структурой отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов тренировки.

9. Особенности внешних условий, в которых проводятся занятия (температура воздуха, влажность, сила ветра, состояние оборудования).

Знания - информация, воспринятая, созданная и закреплённая в памяти каждого обучающегося. Знания осваиваются в процессе определенной деятельности и фиксируются в сознании обучающегося в виде представлений, фактов, понятий и закономерностей. На основе знаний создается полный и более точный образ об изучаемом двигательном действии, от которого зависит во многом успешность овладения техникой движений.

Методы устной передачи и усвоения информации. Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физкультурной деятельности связаны с использованием слова: посредством слова сообщаются

знания, активизируют и углубляют восприятия, ставят задания, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты и т.п. Вместе с тем, слово играет необходимую роль в осмыслении, самооценке и саморегуляции действий обучаемых.

Слово имеет две функции: смысловую, с помощью которой раскрывается содержание передаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ученика. Эмоциональная функция слова способствует решению и учебных и воспитательных задач. Эмоциональность речи усиливает значение слов и помогает понять их смысл.

Устное изложение осуществляется в виде рассказа, беседы, объяснения, описания и других форм речевого воздействия.

Рассказ – повествовательные формы изложения чаще используется при организации игровой деятельности. Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция.

Описание – это способ создания у обучаемого представления о действии. При описании дается перечень характерных признаков действия, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Используется при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий.

Объяснение – 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.

Беседа – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися. Помогает, с одной стороны, повысить активность, развить умение высказывать свои мысли, а с другой – узнать преподавателю своих воспитанников, оценить проделанную работу. Беседа может проводиться в виде вопросов педагога и ответов учеников или в виде свободного выявления взглядов.

Разбор – отличается от беседы тем, что проводится после выполнения какого-либо задания.

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

Задание – предусматривает постановку задачи перед уроком или частных задач по ходу урока.

Указание – отличается краткостью и требует безоговорочного исполнения. Через указание обучаемые получают точную ориентацию в способах решения задачи, в приемах исправления ошибки, но без обоснования.

Оценка – является результатом анализа выполнения действия. Критерии оценки зависят от задач учебного процесса. Оценка педагога может быть средством воспитания в ученике уверенности в своих силах. Поэтому оценивать следует успехи или неудачи в освоении учебного материала, отношение к работе, но ни в коем случае не личность человека.

Команда – специфический и наиболее распространенный метод использования слова в физическом воспитании. Она имеет форму приказа к немедленному исполнению действия, к его окончанию или к изменению темпа движений. Применяются строевые команды, принятые в армии, и специальные – в виде судейских терминов, стартовых команд и т.п.

При работе с детьми дошкольного возраста команды не рекомендуется применять, при работе с младшими школьниками использовать с ограничением. Очень ограниченное использование данного метода и при занятиях в оздоровительных группах со взрослым контингентом.

Подсчет – позволяет задавать необходимый темп выполнения движений. Осуществляется несколькими приемами: голосом с применением счета (раз-два-три-четыре), счетом в сочетании с односложными указаниями (раз-два-выдох-вдох), только односложными указаниями (вдох-вдох-выдох-выдох), и сочетаниями счета, постукивания, похлопывания, и т.п.

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

Самопроговаривания – суть данного метода состоит в том, что перед выполнением упражнения ученик преднамеренно мысленно воссоздает технику исполнения этих упражнений, сопровождая мысленное выполнение действий проговариванием выполняемых элементов, движений вслух, а затем «про себя» — во внутренней речи с акцентом внимания на важных моментах, характеристиках действия.

Идеомоторная тренировка – мысленное выполнение действий.

Установлено, что этот метод ускоряет овладение действиями, повышает качество обучения. Большое значение он приобретает, когда невозможно практически выполнить действия (длительный переезд, болезнь, травма и пр.). В этих условиях мысленное их выполнение способствует быстрому восстановлению и даже совершенствованию двигательных навыков.

Словесная саморегуляция – метод основанный на применении внутренней речи при выполнении действий. Регуляция двигательной деятельности может осуществляться с помощью самоприказов, самоубеждений, самовнушений и др.

Методы передачи и усвоения печатной информации включают методы работы с учебниками, книгами, учебными карточками, программированными пособиями, применяется для стимулирования познавательного интереса и

активности занимающихся, углубления их знаний в сфере физической культуры и спорта.

Методы обеспечения наглядности способствуют усвоению и использованию знаний на основе передачи и восприятия информации посредством органов чувств (перцептивные методы). К ним относятся:

1) методы 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 рекомендуется сочетать с методами устной информации, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных движений, 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, направленные на прочувствование 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;

3) фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях);

4) 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 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 (велоэргометры, беговые дорожки и др.), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки.

Методы, позволяющие овладеть двигательными умениями и навыками

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания их подразделяют на:

- метод расчлененного упражнения;
- метод целостного упражнения.

Метод расчлененного упражнения предполагает разделение упражнения по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие.

Этот метод применяется в следующих случаях:

- при обучении сложно-координационным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало взаимосвязанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение упражнения может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми и подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Задача построения обучения двигательным действиям методом расчленения сводится к решению вопросов о количестве обучающих упражнений и их выборе. Решая эти вопросы следует придерживаться таких правил:

- расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;
- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться либо самим обучаемым, либо извне, с помощью преподавателя или обучающих устройств;
- изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.
- выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

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

Метод целостного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, метания и др.).

Он преимущественно используется при:

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

Благоприятные условия для применения целостных методов имеют также в тех случаях, когда обучаемый и педагог располагают эффективными средствами и приемами помощи и страховки. К примеру, это характерно для таких видов спорта, как спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, и другие, в которых освоение действий связано с элементами риска, страха, преодоления отрицательных эмоций.

В настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются тренажерные устройства, берущие на себя функции обучения технике движений и контроля за действиями занимающихся. Естественно применение таких тренажеров и других технических устройств делает возможным целостное разучивание даже довольно сложных двигательных действий.

Совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей

Физическое упражнение характеризуется определенным порядком, сочетанием и регулированием физической нагрузки, или упорядочением действий занимающихся.

Сущность того или иного метода совершенствования двигательных навыков и направленного развития двигательных способностей в значительной степени зависит от избираемого способа регулирования и дозирования каждого

из параметров нагрузки: интенсивности длительности, количества повторений упражнений, интервалов и характера отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.

Интенсивность можно считать постоянной если её колебания не превышают 3 % от средней.

Различают два варианта этого метода:

- метод длительной равномерной тренировки;
- метод кратковременной равномерной тренировки

Первый вариант характеризуется выполнением работы небольшой интенсивности на протяжении длительного времени. Энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счет аэробных механизмов энергопродукции, т.е. потребление кислорода соответствует потребностям в нем. ЧСС колеблется от 130 до 180 уд/мин. Продолжительность непрерывной работы может находиться в диапазоне от 15 до 90 мин и более. Данный вариант содействует совершенствованию аэробного компонента выносливости.

Во втором варианте работа носит более интенсивный характер. Ее продолжительность уменьшается. Упражнения выполняются в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Он применяется для воспитания и совершенствования чувства темпа, а также для развития аэробно-анаэробного компонента выносливости.

Преимущества равномерного метода заключаются прежде всего в том, что он дает возможность выполнить значительный объем работы, способствует стабилизации двигательного навыка, возрастанию мощности работы сердца, улучшению центрального и периферического кровообращения в мышцах, мощности аппарата внешнего дыхания и выносливости дыхательных мышц, совершенствованию координации работы внутренних органов и мышц. Продолжительные нагрузки содействуют воспитанию у них волевых качеств: настойчивости, упорства и др.

Недостатками равномерного метода являются быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренирующий эффект. Непрерывная длительность работы с постоянной интенсивностью приводит к тому, что со временем вырабатывается некоторый привычный стандартный темп движений.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д.

Примером его может служить изменение скорости бега на протяжении дистанции, темпа игры и выполнение технических приемов в хоккее в течение каждого периода.

Тренирующее воздействие на организм занимающихся при использовании переменного метода обеспечивается в период работы. Направленность воздействия на функциональные свойства организма регулируется за счет изменения режима работы и формы движений.

Задачи, решаемые с помощью переменного метода, весьма разнообразны: развитие скоростных возможностей и выносливости (общей и специальной), расширение диапазона двигательного навыка, повышение координации движений, приобретение определенных тактических умений, воспитание волевых качеств.

Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях. В циклических упражнениях нагрузки, главным образом, регулируются за счет варьирования скорости передвижения. Она может изменяться от умеренной до соревновательной. От варьирования скорости и длительности выполнения упражнения зависят характер физиологических сдвигов в организме, что, в свою очередь, ведет к развитию аэробных или аэробно-анаэробных возможностей.

В ациклических упражнениях переменный метод реализуется путем выполнения упражнений, непрерывно изменяющихся как по интенсивности, так и по форме движений.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Применение этого метода обеспечивает тренирующее воздействие на организм не только во время выполнения упражнения, а также благодаря суммации утомления организма человека от каждого повторения задания.

Задачи, решаемые повторным методом: развитие силы, скоростных и скоростно-силовых возможностей, скоростной выносливости, выработка необходимого соревновательного темпа и ритма; стабилизация техники движений на высокой скорости, психическая устойчивость.

Данный метод используется как в циклических, так и ациклических упражнениях. Интенсивность нагрузки может быть: 75—95 % максимальной в данном упражнении, либо околопредельной и предельной — 95—100 %. Длительность упражнения также может быть разной. Например, в беге, гребле, плавании применяется работа на коротких, средних и длинных отрезках. Скорость передвижения заранее планируется, исходя из личного рекорда на данном отрезке. Упражнения выполняются сериями. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью занимающихся поддерживать заданную интенсивность (скорость передвижения, темп движений, величину внешнего сопротивления и др.). Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки. Тем не менее они устанавливаются с таким расчетом, чтобы обеспечить восстановление работоспособности к очередному повторению упражнения.

В циклических упражнениях повторная работа на коротких отрезках направлена на развитие скоростных способностей. На средних и длинных — скоростной выносливости.

Передвижение с высокой интенсивностью — в беге на коньках, ходьбе и в других упражнениях на относительно длинных отрезках — содействует развитию «чувства соревновательного темпа», совершенствованию техники

движения. В связи с этим повторный метод называют иногда методом повторно-темповой тренировки.

Характер энергообеспечения при работе на коротких отрезках в основном анаэробный, а на средних и длинных — смешанный, т.е. аэробно-анаэробный. В ациклических упражнениях (тяжелая атлетика, прыжки, метание) наряду с совершенствованием техники движений данный метод используется, главным образом, для развития силы и скоростно-силовых способностей.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха.

Сущность этого метода заключается в том, что во время многократного выполнения интенсивность однократной нагрузки должна быть такой, чтобы ЧСС к концу работы была 160—180 уд/мин. Так как длительность нагрузки обычно невелика, потребление кислорода во время выполнения упражнения не достигает своих максимальных величин. В паузе же отдыха, несмотря на снижение ЧСС, потребление кислорода в течение первых 30 с увеличивается и достигает своего максимума. Одновременно с этим создаются наиболее благоприятные условия для повышения ударного объема сердца. Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в период отдыха. Отсюда и подобное название данного метода.

Паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120—140 уд/мин, т.е. каждая новая нагрузка дается в стадии неполного восстановления. Отдых может быть активным, либо пассивным, упражнения повторяются сериями. Серия прекращается, если в конце стандартных пауз отдыха ЧСС не становится ниже 120 уд/мин. Общее число повторений упражнений при этом может быть от 10—20 до 20—30.

Интервальный метод имеет ряд вариантов, в основе которых лежат различные сочетания составных компонентов нагрузки (длительности, интенсивности, количество упражнений и др.). Такое многообразие связано с решением конкретных задач, уровнем физической подготовленности, состояния здоровья занимающихся, вида и характера физических упражнений. Но сущность физиологического воздействия во всех этих вариантах интервального метода остается примерно одинаковой.

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 развития практически всех двигательных способностей.

Игровой метод. Основу данного метода составляет сюжетно организованная двигательная деятельность, в основу которой положен свободный выбор способов достижения цели и получаемое человеком удовлетворение.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например хоккеем, бадминтоном, волейболом, а может быть применен на материале любых физических упражнений (бег, прыжки, метания и т.д.), особенно при проведении занятий с детьми дошкольного и школьного возраста. Он является методом комплексного совершенствования физических и психических качеств человека. С его помощью решаются различные задачи: развитие двигательных способностей, воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности, тактического мышления, совершенствования двигательных умений и навыков. Наиболее характерные признаки игрового метода:

1. Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях (метод позволяет моделировать сравнительно сложные взаимоотношения между людьми).

2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий.

3. Высокие требования к творческой инициативе в действиях.

4. Отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке.

5. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и способностей.

К недостаткам этого метода относится ограниченная возможность дозирования нагрузки и формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков. Он может использоваться в элементарных формах (например, кто точнее попадет в цель), в виде полуофициальных или официальных соревнований. Данный метод, имея много общего с игровым методом, отличается тем, что не имеет сюжетное содержание.

Обычно целесообразность применения этого метода зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента занимающихся. Наиболее характерные признаки соревновательного метода:

- подчинение всей деятельности задаче победить в соответствии с правилами;

- стимулирование максимальных проявлений двигательных и личностных возможностей и качеств, выявление уровня их развития;

- обеспечение максимальной физической и психической нагрузок.

Но необходимо помнить, что соревновательный метод представляет относительно ограниченные возможности для дозирования нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью занимающихся.

Рекомендуемые вопросы для подготовки к занятию

1. Что подразумевают под методом в физической культуре.

Метод реализуется с помощью методических приемов, в соответствии с задачами и условиями занятий .

2. Что такое методический прием и чем состоит обоснованность его применения.

3. Укажите наиболее действенные методы воспитания.

4. В чем состоит сущность метода целостного упражнения.

5. Метод убеждения, как главный метод воспитания в отечественной педагогике.

6. Соревновательный метод, как метод для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков.

7. Преимущества повторного метода при выполнении физических упражнений.

8. Воспитательная сила наглядного примера преподавателя (тренера).

9. Значение методов устной передачи информации в физической культуре.

10.

Рекомендуемые тестовые задания для самостоятельной подготовки к занятию

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

1. Укажите основное специфическое средство физического воспитания:

1) гигиенические факторы;

2) оздоровительные силы природы;

3) физические упражнения;

4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

2. Что подразумевают под физическими упражнениями:

1) двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

2) двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

3) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

3. Техника упражнения - это:

- 1) способы выполнения двигательных действий, реализующих с максимальной эффективностью решение двигательной задачи;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

4. Под методами физического воспитания понимаются:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

5. Специфическим методом физического воспитания является:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видео-метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

6. Какой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- 1) метод сопряженного воздействия;
- 2) игровой метод;
- 3) метод переменного - непрерывного упражнения;
- 4) круговой метод (метод круговой тренировки).

7. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- 1) метод убеждения;
- 2) метод упражнения;
- 3) метод поощрения;

4) наглядный пример.

8. В процессе физического воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приемы:

- 1) показ занимающимся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя;
- 2) разъяснение, доказательство;
- 3) сравнение, сопоставление;
- 4) моральное и материальное стимулирование.

Дайте верный ответ

1. Характерными признаками соревновательного метода являются:

2. При реализации какого из методов выполнения физические упражнения выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью - _____

3. Недостатком игрового метода выполнения физических упражнений является - _____.

4. Упражнение в воспитании направлено на _____

5. Упражнения в обучении связано с отработкой _____ до высокой степени автоматизма.

Дайте определение понятия

1. **Метод** в физической культуре – это _____

2. **Методический прием** - это _____

3. **Методика** – это _____

4. Наиболее действенными методами воспитания являются _____ :

5. **Соревновательный метод** – это _____

ГЛАВА 3. Методические принципы занятий физическими упражнениями.

Физическая культура — это самостоятельная область общей культуры человека. Древнейшим ее компонентом является физическое воспитание, возникшее еще в первобытном обществе в связи с естественной необходимостью для человека выжить в борьбе за свое существование.

Физическая культура личности как сторона ее культуры является фактором, влияющим на поведение человека. От ее сформированности в значительной мере зависит самостоятельное использование средств физической культуры для физического самосовершенствования, формирования.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека.

3.1. Основы физического воспитания.

3.1.1. Методические принципы физического воспитания.

Физическое воспитание как вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям и управление развитием физических качеств человека. Прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, оборонной и иной деятельности считают физической подготовке.

Общие положения, определяющие направленность и организацию деятельности по физическому воспитанию в нашем обществе, являются принципами всестороннего гармонического развития личности, связи воспитания с трудовой и оборонной практикой и оздоровительной направленности. Кроме этого выделяют принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач.

Большинство принципов педагогики получают в сфере физического воспитания соответствующую конкретизацию и дополняются специальными положениями, отражающими его особенности.

Методические принципы физического воспитания:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной подготовки эти принципы наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

Принцип сознательности и активности. Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям

физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. В качестве мотива может быть просто желание активно отдохнуть или получить хорошую оценку по физической культуре. В любом случае важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним. Необходимая мотивация к занятиям может возникнуть не сразу, следовательно здесь потребуется индивидуальная разъяснительная работа преподавателя со студентом.

Принцип наглядности.

Наглядность — необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное — создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Непосредственная наглядность — это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным учащимся. Но ее можно дополнить и пособиями, и техническими средствами, и имитационными действиями с помощью предметов, и образными выражениями.

Тренировочное задание может восприниматься не только глазами, но и другими органами чувств. В некоторых спортивных движениях важную роль играет ритм. В этом случае понятие «наглядность» включает и слуховое восприятие, дополняющее зрительное.

Принцип наглядности должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах технического совершенствования двигательного действия или спортивного мастерства.

Принцип доступности. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность означает преодоление посильных трудностей в учебно-тренировочном процессе. Занимающийся в этом процессе — не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

Конкретные данные о возможностях занимающихся преподаватель или тренер получает путем тестирования и систематического врачебного контроля.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания. Его чаще применяют в спортивной подготовке, где тренер встречается с учеником на учебно-тренировочных занятиях почти ежедневно в течение ряда лет, а количество одновременно занимающихся на одном занятии — 1—8 чел. (за исключением некоторых спортивных игр). В практике работы по физической культуре преподаватель использует индивидуальный подход, чтобы определить дополнительные доступные задания студенту, отстающему по какому-либо разделу, для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: что было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

Принцип систематичности.

Принцип систематичности — это, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Регулярность занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование по дисциплине «Физическая культура» — регулярное посещение всех занятий, предусмотренных учебным расписанием.

Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала.

Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха.

Тренировочный процесс, имеющий слишком большой перерыв, сопровождается нарушением принципа систематичности (редукционная фаза). Это относится прежде всего к уровню работоспособности (сформированные умения и навыки сохраняются в течение более длительного времени). Интервал отдыха должен заканчиваться раньше, чем наступает редукционная фаза. Это положение подчеркивает важность принципа систематичности и одной из его сторон — непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Фактор повторяемости в физическом воспитании выражен в большей мере, чем в других видах воспитания. Это объясняется специфическими закономерностями приобретения и закрепления умений и навыков, совершенствования форм и функций организма.

Не меньшее значение имеет и вариативность, т.е. видоизменение упражнений, динамичности нагрузок, обновление форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности. Это разнообразит учебно-тренировочный процесс, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий.

Последовательность в освоении учебно-тренировочных заданий и учебного материала в рамках одного занятия, многомесячного и многолетнего процесса физического воспитания также является одной из сторон принципа систематичности. Общая последовательность (в многомесячном и многолетнем аспекте) определяется логикой перехода от широкого общего физического образования к более углубленным специализированным занятиям. В

многолетнем плане на общую последовательность оказывают влияние и особенности возрастного развития человека.

Принцип динамичности. Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Без обновления упражнений не овладеть широким кругом умений и навыков — координационной основой для освоения новых, более сложных двигательных заданий.

Ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к нагрузке уменьшаются вызываемые ею биологические сдвиги. Под воздействием привычной нагрузки происходит адаптация, а значит, экономизация функции: возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему выполнить ту же работу с меньшим напряжением. В этом состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

Динамика нагрузок характеризуется постепенностью, проявляющейся в различных формах.

Прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно невысок и требуется постепенно втянуться в работу.

Ступенчатая же динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы.

Волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейная и ступенчатая динамика.

Все вышеперечисленные принципы тесно взаимосвязаны и отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса физического воспитания.

Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие.

3.1.2. Средства физического воспитания.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия.

В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Наиболее приемлемой является классификация упражнений по их требованиям к физическим качествам. Выделяются следующие виды упражнений:

- скоростно-силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, поднимание штанги и т.п.);
- требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.);
- требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду и т.п.);
- требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, спортивные игры и т.п.).

Помимо представленной относительно общей классификации существуют так называемые частные классификации физических упражнений в отдельных специальных дисциплинах. Так, в биомеханике принято делить упражнения на статические, динамические, циклические, ациклические и др.; в физиологии - упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

К циклическим движениям относятся такие, все элементы составляющие один цикл которых, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений тесно связан с предыдущим и последующим (ходьба, бег, плавание).

Ациклические движения не обладают слитной повторяемостью циклов и представляют собой стереотипно следующие фазы движений, имеющие четкое завершение (прыжки в высоту или в длину, кувырки).

При нестандартных движениях характер их выполнения целиком зависит от возникших в данный момент условий, в которых они должны быть выполнены. Нестандартные движения делятся на две группы: на единоборства и спортивные игры.

В единоборствах сложность выбора нужного движения определяется действиями противника, с которым спортсмен находится в условиях непосредственного контакта. Степень сложности действий в спортивных играх определяется числом участников, размерами площадки, быстротой перемещения, продолжительностью игры, ее правилами.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной Среды служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

3.2. Реализация принципов физического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания во всех учебных заведениях. Каждое отдельное, относительно завершенное занятие физическими упражнениями является звеном процесса физического воспитания. В целом занятия разнообразны - прогулки, утренняя зарядка,

спортивные состязания, купания, туристские походы, уроки физической культуры и т. д. Однако все они строятся на основе некоторых общих закономерностей. Знание этих закономерностей позволяет педагогу в каждом конкретном случае разумно и с наибольшей эффективностью решать образовательные и воспитательные задачи.

Очень важно в педагогическом отношении ясно представлять диалектический характер взаимосвязи содержания и формы занятий физическими упражнениями. Специфическим содержанием здесь является, прежде всего, активная, направленная на физическое совершенствование практическая деятельность. Она состоит из ряда относительно самостоятельных элементов: сами физические упражнения, подготовка к их выполнению, активный отдых и т. д. Сравнительно устойчивый способ объединения элементов содержания составляет форму занятий физическими упражнениями.

В каждом случае форма должна соответствовать содержанию занятия, что является коренным условием качественного его проведения.

Форма занятий активно влияет на их содержание. Будучи единой с ним, она обеспечивает оптимизацию деятельности занимающихся. Постоянное пользование одними и теми же, стандартными формами занятий задерживает совершенствование физической подготовленности занимающихся. Целесообразное варьирование форм, введение новых взамен устаревших дает возможность успешно решать задачи физического воспитания.

Факт активного влияния формы занятий на их содержание, а, следовательно, и на результаты обязывает к самому серьезному отношению к ней. Поэтому в теории физического воспитания вопросам построения занятий физическими упражнениями всегда придавалось большое значение.

Урочные формы занятий. Наиболее существенный признак урочных форм занятий состоит в том, что это форма учебно-воспитательной деятельности, при которой ведущую, направляющую и непосредственно организующую роль играет специалист-преподаватель, вооруженный системой знаний, педагогическими умениями и навыками, отвечающий за результаты учебно-воспитательного процесса.

Как правило, уроки проводятся в системе занятий по упорядоченному расписанию. Урочным формам присущи постоянство состава занимающихся и их возрастная однородность в учебных группах.

В практике встречается и периодическое проведение уроков. При этом самые разнообразные занятия проводятся в учебно-методических целях как урочные. Такие уроки - основной путь обучения широких масс занимающихся умению рационально организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Уроки физических упражнений строятся в соответствии с общепедагогическими принципами, общими и методическими принципами системы физического воспитания. Они конкретизируются и дополняются применительно к уроку следующими требованиями:

1. Воздействие урока должно быть всесторонним-образовательным, воспитательным и оздоровительным.

2. Обучение и воспитание занимающихся должны осуществляться на всем протяжении урока-с первой минуты до последней.

3. В уроках, как и в других формах занятий, следует всячески избегать методических шаблонов. Необходимость разнообразить содержание и методику уроков обусловлена постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме занимающихся, изменчивостью внешних условий.

4. Нужно вовлекать занимающихся в учебную деятельность- всех в равной мере, но в то же время с учетом индивидуальных особенностей. Только так можно достичь однородного для всех хода учебно-воспитательного процесса в течение длительного времени и тем самым избежать их отсева или появления отстающих.

5. В уроках следует ставить совершенно конкретные задачи и лучше так, чтобы их можно было решить именно на данном занятии. Решение общих задач учебно-воспитательного процесса достигается выполнением системы частных, конкретных задач. Достигнуть цели можно при условии успешного завершения каждого из уроков и органической преемственности их.

Многие уроки имеют, прежде всего, образовательный характер, что отличает эту форму занятий от оздоровительных и воспитательных форм занятий в широком смысле слова. Но решение образовательных задач в физическом воспитании достигается посредством физических упражнений, от воздействия которых зависит оздоровительный и воспитательный эффект урока. Ведущее значение образовательной направленности учебного урока вовсе не означает, что снижаются его оздоровительный и воспитательный эффекты. Ставя задачи по овладению знаниями, умениями, навыками, решая эти задачи с помощью комплекса разнообразных упражнений, строго дозируя при этом физические нагрузки, нужна одновременно добиваться должных оздоровительного и воспитательного эффектов.

Задачи по воспитанию физических и волевых качеств, укреплению здоровья и т. д. также должны быть по возможности конкретными. Однако некоторые воспитательные и оздоровительные задачи могут быть решены только в течение длительного времени путем изменений соответствующих функций и форм организма. Такие задачи ставятся перед серией уроков и по возможности конкретизируются в виде заданий для отдельных уроков.

Число задач в уроке обусловлено конечной целью учебно-воспитательного процесса, психофизиологическими возможностями учащихся осваивать учебный материал и другие задания, программой постепенного овладения им, бюджетом наличного времени для занятий.

Регулировать нагрузку в уроке - это значит, прежде всего, направленно обеспечивать ее оптимальный объем и интенсивность. В целом проблема оптимизации нагрузки не ограничивается ее дозированием в физических упражнениях. Сила воздействия на занимающихся зависит не только от характера упражнений, но и от других компонентов: объяснений, демонстрации упражнений, методов организации занимающихся и т. п.

В каждом конкретном случае преподаватель стремится обеспечить, возможно, больший объем полезной нагрузки в занятии. Решающее значение при этом имеет обеспечение рациональной общей плотности урока. Общей плотностью урока называется отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока.

К педагогически оправданным относятся объективно необходимые затраты времени на такие процессы или стороны деятельности в уроке, как восприятие и осмысливание занимающимися объяснений, демонстраций, указаний преподавателя; организованный анализ своих действий или действий других занимающихся; выполнение физических упражнений и связанных с ними необходимый отдых; вспомогательные действия.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери, вызванные организационными или другими неполадками. Этого в принципе можно избежать при оптимальном построении учебно-воспитательного процесса.

При оценке общей плотности необходимо учитывать также, что виды оправданной деятельности в уроке далеко не равнозначны для решения учебно-воспитательных задач.

Стремясь к оптимальной плотности урока, необходимо различными мерами сводить до минимума не только простои, но и вспомогательные действия. Для этого заранее намечают кратчайшие пути передвижения занимающихся.

Отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности урока принято называть его моторной плотностью. Моторная плотность - один из показателей продуктивности занятий физическими упражнениями, и поэтому, разумеется, при прочих равных условиях необходимо обеспечивать возможно большую моторную плотность урока. Вместе с тем не следует переоценивать ее значение. Качество решения учебно-воспитательных задач требует определенного времени на постановку заданий.

В каждом отдельном занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, и всякий раз она должна определяться в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся и конкретных задач урока.

Для общей интенсификации урока преподаватель должен хорошо владеть приемами организации всех видов деятельности на уроке. По ходу урока важно увеличивать действенность способов концентрации внимания занимающихся. Чем интенсивнее оно будет, тем скорее можно ожидать успеха.

Дозирование интенсивности физических упражнений достигается рядом методических приемов прямого и косвенного регулирования двигательной деятельности. К распространенным приемам прямого регулирования относятся словесные указания о числе повторений, скорости, величине применяемых внешних отягощений и других параметрах движений. К методам косвенного регулирования относятся изменение внешних условий, а также смена метода выполнения упражнения.

Физическое воспитание в значительной мере осуществляется в форме неурочных занятий. Это естественно, поскольку учеба как педагогически организованный процесс занимает относительно небольшое по времени место в жизни человека.

Внедрение неурочных занятий физическими упражнениями в быт должно сопровождаться коренным улучшением их качества. Важно привести неурочные занятия в научно обоснованную систему, органически связанную с режимом всей жизни человека, и, таким образом, действительно способствовать его труду, оптимизации повседневного быта и отдыха. В связи с этим ведется научная разработка методики проведения неурочных форм занятий, уточняются особенности и воспитательные возможности каждой из них.

Для неурочных занятий физическими упражнениями характерна самостоятельная организация деятельности в целях укрепления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, закаливания и лечения, воспитания физических и волевых качеств, а также освоения определенных действий.

Неурочные занятия отличаются от урочных нередко более узким содержанием, их структура тогда менее сложна. Неурочные формы занятий предполагают повышенную самодисциплину, инициативу, самостоятельность. Конкретные задачи и содержание неурочных занятий зависят в значительной мере от склонностей и увлечений занимающихся.

В методике построения неурочных занятий много общего с методикой построения уроков. Их структура также должна обеспечивать постепенную вработываемость организма, хорошие условия для выполнения основной работы и ее завершения. В дозировании нагрузки, оказании помощи и страховки (при групповых занятиях) и самоорганизации занимающихся используются многие правила и приемы, которыми руководствуется преподаватель.

Рекомендуемые вопросы для подготовки к занятию

1. Основы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Наиболее действенные методы воспитания.
4. Методические принципы физического воспитания:
5. Средства физического воспитания.
6. Реализация принципов физического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.
7. Общепедагогические и методические принципы в системе физического воспитания
8. Характеристики циклических движений
9. Характеристики ациклических движений
10. Физическое воспитание - как педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков человека.

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

1. Принципы в системе физического воспитания в качестве руководящих положений подразделяются на:

- 1) обще-социальные и общепедагогические принципы;
- 2) обще-методические принципы;
- 3) специфические принципы;
- 4) общесоциальные, общепедагогические, обще-методические и специфические принципы.

2. Выделите обще-методический принцип:

- 1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- 3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

3. Оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся возможно при соблюдении

- 1) принципа сознательности и активности;
- 2) принципа доступности и индивидуализации;
- 3) принципа научности;
- 4) принципа связи теории с практикой.

4. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

5. Принцип, обязывающий последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастом:

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

6. Повышению образовательного аспекта обучения, воспитанию целеустремленности, инициативности, самостоятельности и творческому поиску способствует принцип:

- 1) наглядности;
- 2) доступности и индивидуализации;
- 3) сознательности и активности;
- 4) систематичности.

7. Оказывает содействие адекватному разучиванию двигательных действий, принцип:

- а) наглядности;
- б) научности;
- в) непрерывности;
- г) цикличности.

8. Способствует закономерной взаимосвязи различных узловых механизмов формирования физической культуры студента принцип:

- а) систематичности;
- б) адаптации физических нагрузок;
- в) наглядности;
- г) цикличности.

9. Закономерность построения системы занятий физическими упражнениями обеспечивает принцип:

- а) непрерывности;
- б) адаптации физических нагрузок;
- в) возрастной адекватности педагогических воздействий;
- г) наглядности.

10. Повышение требований и усложнение заданий тренирующихся обеспечивает принцип:

- а) доступности и индивидуализации;
- б) прогрессирования тренирующих воздействий;
- в) непрерывности;
- г) возрастной адекватности педагогических воздействий.

Дайте верный ответ

1. По признаку варьирования внешних параметров нагрузки методы выполнения упражнений подразделяются на две большие группы:

2. Принцип динамичности в постепенном усложнении _____, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности).

3. Принцип систематичности — это, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

4. Нагрузка в различных методах физического воспитания бывает стандартной - практически одинаковой по своим внешним параметрам в каждый момент выполнения упражнения и _____ - меняющейся по ходу упражнения.

5. Принцип систематичности — это, _____ занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Дайте определение понятия

1. Физическое упражнение – это _____

2. Согласно классификации упражнений по их требованиям к физическим качествам, выделяют следующие виды упражнений:

3. Перечислите методические принципы физического воспитания

4. Наглядность в физической культуре — это _____

5. Непосредственная наглядность в физической культуре — это _____

ГЛАВА 4. Обучение двигательным действиям.

Обучение двигательным действиям появляется в простейших формах с возникновением жизни, усложняясь и совершенствуясь по мере эволюции живых существ. Человек начинает учиться двигательным действиям с момента появления на свет, повторяя в онтогенезе филогенетический путь обучения: вначале движения организуются спонтанно и хаотично, затем - все более осмысленно, целенаправленно, под влиянием извне - вначале родителей, позже - других людей, еще позже - общественных норм поведения.

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности (трудовой, оборонной, бытовой или спортивной). В сфере физического воспитания двигательная деятельность, выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования. В физическом воспитании обучение специфично. Суть специфики в том, что основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, выступающих в форме физических упражнений.

4.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании

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».

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, учащиеся 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. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

При навыке сознание направлено главным образом на узловое компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, занимающиеся сосредоточивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью; при передвижении на лыжах -

на изменении рельефа местности, темпе прохождения дистанции и усилиях при отталкивании; при метаниях - на выполнении мощного финального усилия, т.е. на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия.

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.

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. Обучение 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, 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.

3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ. Эти представления должны включать:

- зрительный образ двигательного действия, возникающий на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;
- 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 локализуются 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).

• 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.

- 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 главном звене техники 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 отработывает.

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 знаниями, 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:

- Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.

- Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.

- Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).

- 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.

- Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.

- Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

- 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.

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

- 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.

- 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: а) цели и задачи упражнения; б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями; в) 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.

- Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.

- Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

- Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.).

- Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать 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.

Рекомендуемые вопросы для подготовки к занятию

1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании

2. Основы формирования двигательного навыка

3. Овладение двигательными действиями и особенности соблюдения методической последовательности.

4. Структура процесса обучения в физическом воспитании и особенности его этапов

5. Особенности этапов процесса обучения в физическом воспитании

6. Законы формирования двигательного навыка.

7. Комплекс разнообразных средств используемых на этапе углубленного разучивания.

8. Факторы, оказывающие влияние на эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка.

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

1. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких - либо функций, называется:

- 1) учением;
- 2) преподаванием;
- 3) воспитание;
- 4) обучением.

2. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями;
- 2) спортивной техникой;
- 3) подвижной игрой;
- 4) физическими упражнениями.

3. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 4) физическим воспитанием.

4. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- 1) физическими упражнениями;
- 2) подвижными играми;
- 3) двигательными умениями;
- 4) физическим совершенствованием.

5. Умение выполнять новое двигательное действие зависит от:

- 1) пола;
- 2) возраста;
- 3) наличия двигательного опыта;
- 4) наследственности.

6. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в:

- 1) опыт;
- 2) мастерство;
- 3) навык;
- 4) генерацию.

7. Умение и навык отличаются друг от друга

- 1) степенью их освоенности,
- 2) правильностью выполнения
- 3) частотой повторения
- 4) генерацией двигательной активности.

8. Основным условием положительного переноса навыка является

- 1) сходство в тренировочном процессе
- 2) сходства в технике двигательных действий.
- 3) сходство в интенсивности нагрузки
- 4) эмоциональная удовлетворенность спортсмена.

9. Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия не зависит от:

- 1) степени сложности техники изучаемого действия;
- 2) уровня подготовленности занимающихся;
- 3) целесообразности соотношения простых и вариативных повторений упражнения.
- 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

10. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, по терминологии М.М.Богена, называются:

- 1) основными опорными точками;
- 2) основными ориентирами;
- 3) координатами;
- 4) базисом.

Дайте верный ответ

1. Перечислите основные этапы овладения техникой физического упражнения: а) _____

б) _____

2. В чем заключается основное отличие между умением и навыком _____

3. Перечислите 5 факторов, определяющих эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка:

4. Назовите закон, затрудняющий образование нового двигательного навыка

_____.

4. Назовите закон, облегчающий образование нового двигательного навыка

_____.

Дайте определение понятия

1. Двигательный навык – это _____

2. Физическое образование это - _____

3. Двигательное умение такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется _____ движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

4. Сформулируйте закон изменения скорости в развитии навыка:

5. Положительный перенос двигательного навыка это - _____

_____.

СОДЕРЖАНИЕ

- ГЛАВА 1.** Введение в теорию физической культуры
- ГЛАВА 2.** Физическая культура как вид культуры
- ГЛАВА 3.** Методические принципы занятий физическими упражнениями
- ГЛАВА 4.** Обучение двигательным действиям

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Библиографический список:

а) основная литература:

1. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / сост. Л.В. Казацкая, О.В. Ларина, И.Б. Габедава. – Саратов, 2011. – 63 с. – Режим доступа: <http://www.library.sgu.ru>

б) дополнительная литература:

1. Педагогическая практика в общеобразовательных учреждениях студентов факультета физической культуры: Учебно-методическое пособие. Л.В. Казацкая, И.Б. Габедава и др. – Саратов, 2007. Казацкая Л.В., Ананьева Л.Я., Габедава И.Б. Печатная и электронная версии. – 54 с.

2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов. – М.: Академия. 2008. – 3 изд. – 368 с. (1 экз.). 2001. (51 экз.)

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. М., 2010 г.