



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

06.02.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТЕОРИЯ СПОРТА

Направление подготовки (специальность)
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация) программы
Спортивный менеджмент и судейство спортивных соревнований

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

| | |
|---------------------|--|
| Институт/ факультет | Факультет физической культуры и спортивного мастерства |
| Кафедра | Физической культуры |
| Курс | 2 |
| Семестр | 4 |

Магнитогорск
2023 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры

25.01.2023, протокол № 9

Зав. кафедрой  Р.Р. Вахитов

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ
06.02.2023 г. протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры ФК, канд. филол. наук  Е.В. Коробейников

доцент кафедры ФК, канд. пед. наук  Н.А. Успелемова

Рецензент:

Директор МБУДО "СП № 8",  А.В. Фигловский



Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ Р.Р. Вахитов

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Цели и задачи изучения дисциплины: освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории спорта и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Теория спорта входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Повышение профессионального мастерства

Производственная - педагогическая практика

Теория и методика физической культуры

Учебная - тренерская практика

PR-технологии в спорте

Педагогические основы физической культуры

Физическая культура и спорт

Элективные курсы по физической культуре и спорту

История физической культуры и спорта

Проведение массовых игр в условиях детского оздоровительного центра

Спортивно-оздоровительный мониторинг

Социология физической культуры и спорта

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/ практик:

Повышение профессионального мастерства

Теория и методика физической культуры

Учебная - тренерская практика

Документоведение в сфере физической культуры

Научно-методическая деятельность

Организация спортивно-зрелищных мероприятий

Проектная деятельность

Спортивное судейство

Организация и управление в избранном виде спорта

Производственная - тренерская практика

Теория адаптационных процессов в спорте

Комплексный контроль в спорте

Спортивные сооружения и экипировка

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория спорта» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции |
|----------------|--|
| ОПК-2 | Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий |
| ОПК-2.1 | Выявляет особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса |
| ОПК-2.2 | Определяет анатомо-физиологические показатели физического |

| | |
|---|---|
| | развития человека |
| ОПК-2.3 | Проводит тестирование подготовленности занимающихся избранным видом спорта |
| ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта | |
| ОПК-10.1 | Анализирует психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией |
| ОПК-10.2 | Устанавливает и поддерживает деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами |
| ОПК-10.3 | Анализирует эффективность общения и взаимодействия с занимающимися физической культурой и спортом |
| ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности | |
| ОПК-11.1 | Владеет теоретическими основами и технологией организацией научно-исследовательской и проектной деятельности |
| ОПК-11.2 | Анализирует и оценивает эффективность процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта; физкультурно-оздоровительной деятельности |
| ОПК-11.3 | Выполняет научно-исследовательские работы по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы |

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 72 академических часов;
- аудиторная – 68 академических часов;
- внеаудиторная – 4 академических часов;
- самостоятельная работа – 36,3 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;
- подготовка к экзамену – 35,7 академических часов

Форма аттестации - экзамен

| Раздел/ тема дисциплины | Семестр | Аудиторная контактная работа (в академических часах) | | | Самостоятельная работа студента | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код компетенции |
|--|---------|--|-----------|-------------|---------------------------------|---|---|---|
| | | Лек. | лаб. зан. | практ. зан. | | | | |
| 1. 1. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта | | | | | | | | |
| 1.1 Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта | 4 | 4/2И | | 4 | 4 | Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. | Проверка материалов на образовательном портале | ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3, ОПК-11.1, ОПК-11.2, ОПК-11.3 |
| Итого по разделу | | 4/2И | | 4 | 4 | | | |
| 2. 2. Спортивная психология | | | | | | | | |
| 2.1 Спортивная психология | 4 | 4/2И | | 4 | 4 | Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. | Проверка материалов на образовательном портале | ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3, ОПК-11.1, ОПК-11.2, ОПК-11.3 |
| Итого по разделу | | 4/2И | | 4 | 4 | | | |
| 3. 3. Педагогика физической культуры | | | | | | | | |
| 3.1 Педагогика физической культуры | 4 | 6/4И | | 6/4И | 6 | Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. | Проверка материалов на образовательном портале | ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3, ОПК-11.1, ОПК-11.2, ОПК-11.3 |
| Итого по разделу | | 6/4И | | 6/4И | 6 | | | |
| 4. 4. Спортивная медицина | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---------|--|-------|------|--|--|---|
| 4.1 Спортивная медицина | 4 | 4/2И | | 4 | 4 | Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. | Проверка материалов на образовательном портале | ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3, ОПК-11.1, ОПК-11.2, ОПК-11.3 |
| Итого по разделу | | 4/2И | | 4 | 4 | | | |
| 5. 5. Спортивные сооружения | | | | | | | | |
| 5.1 Спортивные сооружения | 4 | 4 | | 4 | 4 | Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. Выполнение практической работы | Проверка выполненной работы на образовательном портале | ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3, ОПК-11.1, ОПК-11.2, ОПК-11.3 |
| Итого по разделу | | 4 | | 4 | 4 | | | |
| 6. 6. Педагогическая практика (в том числе научно-исследовательская работа) | | | | | | | | |
| 6.1 Педагогическая практика (в том числе научно-исследовательская работа) | 4 | 6/6И | | 6 | 6 | Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. Выполнение практической работы | Проверка выполненной работы на образовательном портале | ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3, ОПК-11.1, ОПК-11.2, ОПК-11.3 |
| Итого по разделу | | 6/6И | | 6 | 6 | | | |
| 7. 7. Профессионально-ориентированная практика (в том числе научно-исследовательская работа) | | | | | | | | |
| 7.1 Профессионально-ориентированная практика (в том числе научно-исследовательская работа) | 4 | 6/6И | | 6/2И | 8,3 | Работа с электронными библиотеками. Самостоятельное изучение учебной и научно литературы. Выполнение практической работы | Проверка выполненной работы на образовательном портале | ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-10.1, ОПК-10.2, ОПК-10.3, ОПК-11.1, ОПК-11.2, ОПК-11.3 |
| Итого по разделу | | 6/6И | | 6/2И | 8,3 | | | |
| Итого за семестр | | 34/22 И | | 34/6И | 36,3 | | экзамен | |
| Итого по дисциплине | | 34/22 И | | 34/6И | 36,3 | | экзамен | |

5 Образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия.

Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей, и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем

Использование интерактивных образовательных технологий способствует по-вышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний.

В рамках дисциплины «Теория физической культуры и спорта» предусматривается 4 часа аудиторных занятий, проводимых в интерактивной форме.

При проведении практических занятий используются групповая работа, техно-логия коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения.

Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и прак-тикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – (Профессиональное обра-зование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-454184#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-09116-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

б) Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 256 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06116-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-v-2-ch-cha-st-1-453927#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 173 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06290-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-452807#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное посо-бие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 461 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04548-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-v-shkole-legkaya-atletika-454033#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

4. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 402 с. – (Высшее образова-ние). – ISBN 978-5-534-06425-4. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/nacionalnye-vidy-sporta-i-igry-lapta-454107#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10153-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

6. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 413 с. – (Высшее образова-ние). – ISBN 978-5-534-11125-5. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-455860#page1> (дата обращения: 19.01.2023).

7. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. –

(Высшее образование). – ISBN 978-5-534-09116-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-450258#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

8. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 103 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11446-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/organizaciya-sudeystva-i-provedenie-sorevnovaniy-po-igrovym-vidam-sporta-456644#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

9. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 211 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11432-4. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/psihologicheskoe-soprovozhdenie-detsko-yunosheskogo-sporta-455159#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

10. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 104 с. – ISBN 978-5-8114-4976-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/136171/#1> (дата обращения: 19.01.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 322 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11314-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-456321#page/1> дата обращения: 19.01.2023).

12. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 160 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10524-7. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-454861#page/1> (дата обращения: 19.01.2023).

13. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12033-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-446683#page/18> (дата обращения: 19.01.2023).

в) Методические указания:

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02483-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973#page/1> (дата обращения: 14.10.2020).

2. Приложение 1

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

| Наименование ПО | № договора | Срок действия лицензии |
|-----------------|------------|------------------------|
|-----------------|------------|------------------------|

| | | |
|-----------------------------|---------------------------|-----------|
| MS Office 2007 Professional | № 135 от 17.09.2007 | бессрочно |
| 7Zip | свободно распространяемое | бессрочно |
| FAR Manager | свободно распространяемое | бессрочно |

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Название курса | Ссылка |
|--|---|
| Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС» | https://dlib.eastview.com/ |
| Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) | URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp |
| Поисковая система Академия Google (Google Scholar) | URL: https://scholar.google.ru/ |
| Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам | URL: http://window.edu.ru/ |
| Российская Государственная библиотека. Каталоги | https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/ |

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории Оснащение аудитории

Учебные аудитории для проведения практических и лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для самостоятельной работы обучающихся Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Вопросы для самоконтроля знаний по разделам и темам, вынесенным для самостоятельного освоения студентами

1. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
2. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
4. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
5. Система спортивных соревнований (на примере конкретного вида спорта). Соревновательная нагрузка в виде спорта. Нагрузка соревновательного упражнения.
6. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
7. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
8. Средства и методы спортивной тренировки (на примере конкретного вида спорта).
9. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их классификация и компоненты (на примере конкретного вида спорта).
10. Закономерности и принципы спортивной тренировки.
11. Основные разделы в подготовке спортсмена. Стороны подготовленности, определяющие уровень спортивных достижений на различных этапах подготовки (на примере конкретного вида спорта).
12. Особенности специальной физической подготовки в виде спорта.
13. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
14. Методика воспитания силовых способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
15. Методика воспитания быстроты спортсменов у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
16. Методика воспитания двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере конкретного вида спорта).
17. Соотношение ОФП и СФП, технической подготовки на этапах годового цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).
18. Особенности средств подготовки на этапах годового цикла, в многолетней подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
19. Задачи и содержание специальной технической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
20. Задачи и содержание специальной тактической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
21. Задачи и содержание специальной психологической подготовки спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
22. Тренировка сознания как фактор совершенствования спортивной деятельности (на примере конкретного вида спорта).
23. Интегральная подготовленность и основы интегральной подготовки (на примере конкретного вида спорта).
24. Построение тренировочных нагрузок в подготовке спортсмена на этапах годового цикла, в многолетней подготовке (на примере конкретного вида спорта).

25. Обоснование построения тренировочных нагрузок с юными спортсменами на этапе начальной спортивной специализации (углубленной тренировки, спортивного совершенствования) (на примере конкретного вида спорта).
26. Методика построения отдельного тренировочного занятия в виде спорта.
27. Особенности построения годового цикла подготовки, этапов подготовки (на примере конкретного вида спорта).
28. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС.
29. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в видах спорта (на примере конкретного вида спорта).
30. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере конкретного вида спорта).
31. Контроль физических качеств спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
32. Контроль соревновательной деятельности в виде спорта.
33. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в виде спорта.
34. Моделирование в спорте. Состав и содержание модельных характеристик (на примере конкретного вида спорта).
35. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).
36. Соревнования и тренировка в условиях среднегорья и высокогорья, в условиях жаркого и холодного климата.
37. Соревнования и тренировка в связи с изменениями географического пояса и погодных условий.
38. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в подготовке спортсмена (на примере конкретного вида спорта).

Тесты для контроля качества усвоения учебного материала

1. Спорт (в широком понимании) — это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Укажите конечную цель спорта:

- 1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

3. Вид спорта — это:

- 1) конкретное предметное соревновательное упражнение;

- 2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- 3) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
- 4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

4. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

- 1) структурной сложности двигательных действий;
- 2) требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;
- 3) особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности;
- 4) принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

5. Число видов и разновидностей спорта весьма велико и продолжает увеличиваться. По характеру соревновательной деятельности их можно сгруппировать в пять типологических групп. Отметьте ту группу, которая не отображает особенности соревновательной деятельности...?

- 1) виды спорта с высокоактивной двигательной деятельностью, достижения в которых зависят от физических качеств и психо-физиологической активности спортсмена
- 2) виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых составляют действия спортсмена в поражении специальных мишеней из специального стрелкового оружия
- 3) виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых составляют действия спортсмена по управлению техническими средствами перемещения
- 4) виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых связан с оценкой результатов модельно-конструкторской деятельности человека
- 5) виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых связан с оценкой результатов абстрактно-логического обыгрывания соперника
- 6) виды спорта, предмет соревновательной деятельности в которых связан с материальным вознаграждением

6. Спортивная тренировка — это:

- 1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- 2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

7. Деятельность, специфической формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры

общества как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей, называется..... ?

- 1) научно-методической деятельностью
- 2) проектно-конструктивной деятельностью
- 3) соревновательной деятельностью
- 4) тренировочной деятельностью
- 5) технологической и модельной деятельностью
- 6) ни один из ответов не дает правильного представления

8. В своем современном виде собственно соревновательная деятельность имеет ряд специфических особенностей. Ниже приведен ряд ответов, отображающих некоторые из них. Какой из ответов не характеризует черты соревновательной деятельности... ?

- 1) организация деятельности на основе системы соревнований с последовательным возрастанием конкуренции и требований к достижениям
- 2) унификация состава действий, посредством которых ведется состязание, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами в качестве общих норм состязаний
- 3) регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманную основу
- 4) допускается в состязательной деятельности физическое давление одного из соперников с полным телесным контактом и нанесением удушающих приемов, как это принято в боях без правил, вплоть до полного уничтожения

9. Современная типология соревнований включает многие их виды и разновидности. Принято считать, что официальный характер соревнования приобретает в том случае, если оно характеризуется всеми признаками собственно соревновательной деятельности. Отметьте те положения, которые неважны для такой интерпретации статуса соревнований ?

- 1) включено в официальный спортивный календарь
- 2) организуется согласно официальному положению о соревнованиях
- 3) проводится в соответствии с правилами соревнований
- 4) обеспечивается квалифицированным спортивным арбитражем

5) обязательное наличие спортивной атрибутики, зрителей, болельщиков, телевидения, массовых средств коммуникации

10. Следует различать «спортивный результат» и «спортивное достижение». В чем состоит различие в этих понятиях...?

- 1) спортивный результат показывается в соревнованиях, спортивное достижение присваивается
- 2) спортивный результат следует рассматривать как первостепенную цель спортивной деятельности, спортивное достижение является вторичной целью спортивной деятельности
- 3) спортивный результат представляет собой показатель реализации спортивных возможностей спортсмена, спортивное достижение не зависит от индивидуальной одаренности спортсмена
- 4) в спортивном достижении всегда можно выделить наличный спортивный результат, однако не всякому спортивному результату может соответствовать спортивное достижение, а лишь превосходящему предыдущий результат
- 5) спортивный результат зависит от материально-технических условий соревновательной деятельности, климатических факторов и естественно-средовых факторов, а спортивное достижение не зависит от перечисленных факторов

11. Укажите основную специфическую функцию спорта.... ?

- 1) соревновательная функция, когда соревнование направлено на определение иерархии мест соперников, в частности, определение победителя
- 2) эталонная функция спорта связана с оценкой резервных возможностей человеческого организма, реализованных в рекордах, спортивных достижениях, спортивных результатах
- 3) эвристическая функция спорта проявляется в творческой, поисковой деятельности, приводящей к фиксации новых знаний о спортивных рекордах, спортивных достижениях
- 4) спорт как средство разностороннего развития, воспитания, подготовки к жизненной практике
- 5) оздоровительно-рекреативная функция проявляется в том, что спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, активного отдыха и развлечения
- 6) эстетическая функция утверждает спорт как зрелище, когда возрастает воздействия на эмоциональный мир человека.

12. Основными *специфическими средствами* спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

- 1) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
- 2) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные

смеси;

- 3) физические упражнения;
- 4) мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

13. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- 2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- 4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

14. Укажите пункты Положения о соревнованиях. Какой из ниже перечисленных пунктов не является обязательным в структуре Положения...?

- 1) цели и задачи соревнований
- 2) сроки и место проведения соревнований
- 3) руководство проведением соревнований
- 4) требования к участвующим организациям, участникам соревнований и условия проведения
- 5) условия подведения итогов
- 6) условия финансирования
- 7) все пункты обязательны в структуре Положения о соревнованиях

15. Ниже приводится классификация соревнований по ведомственной принадлежности спортсменов. Какой из ниже перечисленных пунктов не соответствует правильному пониманию представляемой классификации...?

- 1) профсоюзные
- 2) армейские
- 3) коллективов физической культуры
- 4) соревнования с параллельным зачетом

16. Ниже приводится классификация соревнований по особенностям системы зачета в соревновательной деятельности. Какой из ниже перечисленных пунктов не соответствует правильному пониманию представляемой классификации...?

- 1) личные
- 2) командные
- 3) лично-командные
- 4) отборочные

17. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
- 2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- 4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

18. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- 1) физическим совершенством;
- 2) спортивной тренировкой;
- 3) физической подготовкой;
- 4) нагрузкой.

19. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- 1) общеподготовительные упражнения;
- 2) специально подготовительные упражнения;
- 3) соревновательные упражнения;
- 4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

20. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- 1) втягивающий, базовый, восстановительный;
- 2) подготовительный, соревновательный, переходный;
- 3) тренировочный и соревновательный;
- 4) осенний, зимний, весенний, летний.

21. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- 1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- 2) наивысший уровень развития физических качеств;
- 3) здоровье спортсмена;
- 4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

22. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

- 1) дошкольным;
- 2) школьным;
- 3) сенситивным;
- 4) базовым.

23. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

- 1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
- 2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
- 3) оперативные, текущие, этапные циклы;
- 4) подготовительные, основные, соревновательные

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|---|--|--|
| ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий | | |
| ОПК-2.1 | Выявляет особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса | <p><i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Биомеханические характеристики двигательного действия.</i> 2. <i>Классификация физических упражнений.</i> 3. <i>Естественные силы природы.</i> 4. <i>Принципы как обобщение выражения положений системы физического воспитания.</i> 5. <i>Принцип сознательности и активности.</i> 6. <i>Принцип научности.</i> 7. <i>Принцип доступности.</i> 8. <i>Принцип наглядности.</i> 9. <i>Принцип систематичности.</i> 10. <i>Принцип индивидуальности.</i> 11. <i>Значение принципа прочности приобретаемых навыков, умений и специальных знаний.</i> 12. <i>Понятие метода, методический прием, методика.</i> 13. <i>Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания (структура нагрузки; критерии определения нагрузки; дозы нагрузки; ЧСС – интегральный показатель нагрузки; ПАНО).</i> 14. <i>Методы строго регламентированного упражнения – специфический метод физического воспитания.</i> 15. <i>Основные признаки метода строго регламентированного упражнения.</i> 16. <i>Варианты метода строго регламентированных упражнений и их</i> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|---|
| | | <p>характеристика.</p> <p>17. <i>Игровой метод.</i></p> <p>18. <i>Соревновательный метод.</i></p> <p><i>Почему игровой и соревновательный методы называются «частично регламентированными».</i></p> <p><i>Метод использования слома.</i></p> <p><i>Практические задания</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Опишите методические аспекты занятий физическими упражнениями с детьми разного возраста по месту жительства и в семье.</i> <p><i>Дайте описание методики проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста.</i></p> <p><i>Разработайте методику использования упражнений и игр с предметами и без предметов на занятиях с детьми дошкольного возраста (10-20 упражнений).</i></p> <p><i>Разработайте методику активизации речи и мышления дошкольников в процессе решения задач физического воспитания.</i></p> <p><i>Разработайте методику физического воспитания дошкольников с избыточным весом (10-20 упражнений).</i></p> <p><i>Дайте рекомендации по профилактике простудных заболеваний дошкольников средствами физической культуры.</i></p> <p><i>Дайте рекомендации при нарушениях осанки и сколиозе у детей дошкольного и школьного возраста.</i></p> <p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <p><i>Особенности методики развития выносливости у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.</i></p> <p><i>Особенности развития скоростных способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Особенности развития силовых способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста.</i> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Особенности развития скоростно-силовых способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста. • Особенности развития координационных способностей у детей младшего, среднего, старшего (по выбору) школьного возраста. |
| ОПК-2.2 | Определяет анатомо-физиологические показатели физического развития человека | <p>Теоретические вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая активность. Характеристика физического воспитания. 3. Цель системы физического воспитания. Задачи системы физического воспитания. Основы системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Направление системы физического воспитания. 8. Организационные формы. Физические упражнения - как основное средство физического воспитания. Возникновение физических упражнений. 11. Понятие двигательного действия. Отличие движения от двигательного действия. Основные характеристики физических упражнений. 14. Признаки физических упражнений. Многогранность влияния физических упражнений на организм занимающихся. 16. Форма физических упражнений. 17. Содержание физических упражнений. <p>Внутренняя и внешняя структура физических упражнений.</p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|--|--|
| | | <p>19. Техника физических упражнений (образцовая, индивидуальная).</p> <p>Основы техники, детали техники, фазы техники.</p> <p>Практические задания</p> <p>Проведите анализ проведения конкретного тренировочного занятия с выявлением ведущих использованных средств спортивной тренировки.</p> <p>Анализ текущих организационно-управленческих решений в ходе разрешения конфликтов при оформлении заявочных документов.</p> <p>Проведение собственно соревнований как судья с исполнением различных функций согласно регламенту проведения соревнований и судейской квалификации.</p> <p>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</p> <p>Сопоставительный анализ проведенных соревнований-с позиции рассмотрения правильности принятых в ходе подготовки и проведения соревнований организационно-управленческих решений, квалификация принятых в ходе соревнований решений и действий с точки зрения своевременности и соответствия указанных решений принятым правилам данного вида спорта в случае возникновения ситуаций, не регламентированных указанными правилами</p> <p>Разработать положение о соревнованиях в спортивной школе по легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, футболу, волейболу.</p> |
| ОПК-2.3 | Проводит тестирование подготовленности занимающихся избранным видом спорта | <p>Теоретические вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ТиМФК как научная дисциплина. <p>Актуальные проблемы науки в области физического воспитания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ТиМФК как практическая дисциплина. 4. Разделы ТФК. |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|---|
| | | <p>5. Источники и этап развития ТФК.</p> <p>Исторический и классовый характер физического воспитания.</p> <p>На основе чего возникло физическое воспитание.</p> <p>Объяснить понятие «Эффект упряжнёмости».</p> <p>Связь ТФК с другими учебными дисциплинами.</p> <p>10. Роль П.Ф. Лесгафта.</p> <p>Современные представления в развитии ТФК.</p> <p>Понятие – как концентрированное выражение накапливаемых наукой о физическом воспитании знаний, отличительных признаков.</p> <p>13. Физическая культура.</p> <p>14. Физическое воспитание.</p> <p>15. Спорт. Функции спорта.</p> <p>16. Спортивные тренировки.</p> <p>17. Физическое развитие.</p> <p>Факторы, определяющие физическое развитие.</p> <p>19. Физическая подготовленность.</p> <p>Физическое образование.</p> <p>Практические задания</p> <p>Анализ проведения конкретного тренировочного занятия с выявлением ведущих использованных средств спортивной тренировки.</p> <p>Составление планов отдельных тренировочных занятий, микроциклов и других более крупных этапов спортивной подготовки в зависимости от текущего состояния спортсмена, выполненной ранее двигательной деятельности текущих задач соревновательной практики.</p> <p>Активное использование вычислительной техники для ведения тренировочной и соревновательной документации в электронном</p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|---|
| | | <p>виде.</p> <p>Анализ текущих организационно-управленческих решений в ходе разрешения конфликтов при оформлении заявочных документов.</p> <p>Проведение собственно соревнований как судья с исполнением различных функций согласно регламенту проведения соревнований и судейской квалификации.</p> <p>Разработать план-схему проведения вечера «Юные чемпионки» на спортивную тематику.</p> <p>Разработать план-схему проведения вечера «А, ну-ка парни!» на спортивную тематику.</p> <p>Составить и заполнить таблицу «Документация планирования в спорте».</p> <p>Провести сравнительный анализ программы по физкультуре для обучающихся в секции по легкой атлетике.</p> <p>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</p> <p>Применять в практической деятельности ведущие понятия теории спорта как вида деятельности для варьирования предъявляемых организму спортсмена физических нагрузок.</p> <p>Гибко изменять ход тренировочного занятия с целью решения конкретных задач, устанавливаемых в зависимости от текущего уровня подготовленности спортсменов, их готовности к решению плановых заданий конкретного тренировочного занятия.</p> <p>Оперативно корректировать задания на отдельное тренировочное занятие при поступлении текущей информации медико-биологического характера.</p> <p>ЗАДАНИЕ № 1</p> <p>Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Особенности его практической реализации.</p> <p>Методика направленного развития силовой выносливости спортсмена (задачи, средства,</p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|--|
| | | <p>методы).</p> <p>3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростных способностей спортсмена.</p> <p>ЗАДАНИЕ № 2</p> <p>1 Принцип углубленной индивидуализации. Особенности его практической реализации.</p> <p>Общая характеристика структуры макроциклов. Причины выделения периодов макроцикла, их разновидности, продолжительность.</p> <p>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию собственно силовых способностей спортсмена.</p> <p>ЗАДАНИЕ № 3</p> <p>Принцип направленности к высшим достижениям. Особенности его практической реализации.</p> <p>Методика направленного развития собственно силовых способностей спортсмена(задачи, средства, методы).</p> <p>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию силовой выносливости спортсмена.</p> <p>ЗАДАНИЕ № 4</p> <p>Принцип углубленной специализации. Особенности его практической реализации.</p> <p>Практическое направление тактической подготовки. Особенности подбора упражнений тактической направленности.</p> <p>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию подвижности в плечевых суставах спортсмена.</p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|---|
| | | <p>ЗАДАНИЕ № 5</p> <p>Принцип цикличности тренировочного процесса. Особенности его практической реализации.</p> <p>Методика направленного развития анаэробной выносливости спортсмена.</p> <p>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию быстроты простых реакций спортсмена на звук.</p> <p>ЗАДАНИЕ № 6</p> <p>Средства спортивной подготовки. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки.</p> <p>Структура тренировочных занятий и динамика работоспособности.</p> <p>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена к произвольному мышечному расслаблению.</p> <p>ЗАДАНИЕ № 7</p> <p>Принцип индивидуально максимального достижения.</p> <p>Методика направленного развития быстроты движений спортсмена.</p> <p>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию пассивной гибкости спортсмена.</p> <p>ЗАДАНИЕ № 8</p> <p>Принцип единства постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Особенности его практической реализации.</p> <p>2. Методика сокращения латентного времени</p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|--|--|--|
| | | <p>сложных двигательных реакций спортсмена.</p> <p>3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих совершенствованию помехоустойчивости техники спортсмена.</p> <p>ЗАДАНИЕ № 9</p> <p>Принцип волнообразности динамики нагрузок. Особенности его практической реализации.</p> <p>Методика направленного развития аэробной выносливости спортсмена.</p> <p>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию активной гибкости спортсмена.</p> <p>ЗАДАНИЕ № 10</p> <p>Принцип непрерывности тренировочного процесса. Особенности его практической реализации.</p> <p>Основы методики направленного развития координационных способностей.</p> <p>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих увеличению массы мышц туловища спортсмена.</p> |
| <p>ОПК-10 Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</p> | | |
| ОПК-10.1 | <p>Анализирует психологические условия повышения эффективности учебно-воспитательного, учебно-тренировочного и соревновательного процесса, а также занятий двигательной рекреацией</p> | <p><i>Теоретические вопросы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наглядный метод. 2. Понятие «двигательное умение», признаки. 3. Понятие «двигательный навык». 4. Понятие «двигательное умение высшего порядка». 5. Умение и навык как разные степени владения действием и как функции сознания. 6. Физиологический механизм формирования двигательного навыка (иррадиация, концентрация, стабилизация, автоматизация); |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|---|--|
| | | <p>-динамический стереотип.</p> <p>7. Особенности обучения в физическом воспитании.</p> <p>8. Характеристика связи формирования двигательного навыка и выделение этапов обучения.</p> |
| ОПК-10.2 | Устанавливает и поддерживает деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами | <p><i>Практические задания</i></p> <p>Применять в практической деятельности ведущие понятия теории спорта как вида деятельности для варьирования предъявляемых организму спортсмена физических нагрузок.</p> <p>Гибко изменять ход тренировочного занятия с целью решения конкретных задач, устанавливаемых в зависимости от текущего уровня подготовленности спортсменов, их готовности к решению плановых заданий конкретного тренировочного занятия.</p> <p>Оперативно корректировать задания на отдельное тренировочное занятие при поступлении текущей информации медико-биологического характера</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить _____ план-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике для спортсменов начальной подготовки в ДЮСШ. 2. Составить _____ план-конспект тренировочного занятия по баскетболу для спортсменов начальной подготовки в ДЮСШ 3. Разработать перспективный план подготовки спортсмена основной группы по гимнастике, на начальном, среднем и углубленном этапе изучения специализации. 4. Составить таблицу «Внешние признаки микроциклов _____ и _____ макроциклов спортивной тренировки» |
| ОПК-10.3 | Анализирует эффективность общения и взаимодействия с занимающимися физической культурой и спортом | <p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <p>Анализ проведения конкретного тренировочного занятия с выявлением ведущих использованных средств спортивной</p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|---|
| | | <p>тренировки.</p> <p>Составление планов отдельных тренировочных занятий, микроциклов и других более крупных этапов спортивной подготовки в зависимости от текущего состояния спортсмена, выполненной ранее двигательной деятельности текущих задач соревновательной практики.</p> <p>Активное использование вычислительной техники для ведения тренировочной и соревновательной документации в электронном виде.</p> <p>Анализ текущих организационно-управленческих решений в ходе разрешения конфликтов при оформлении заявочных документов.</p> <p>Проведение собственно соревнований как судья с исполнением различных функций согласно регламенту проведения соревнований и судейской квалификации.</p> <p><i>ЗАДАНИЕ № 1</i></p> <p><i>Соревновательные упражнения, их разновидности и область применения.</i></p> <p><i>2. Функции спорта в современном обществе.</i></p> <p><i>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих увеличению массы мышц нижних конечностей спортсмена.</i></p> <p><i>ЗАДАНИЕ № 2</i></p> <p><i>1. Характеристика разновидностей метода строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный методы).</i></p> <p><i>Методика сокращения латентного времени простых двигательных реакций спортсмена.</i></p> <p><i>3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с</i></p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|---|
| | | <p><i>методикой и условиями их выполнения), способствующих увеличению массы мышц рук и плечевого пояса спортсмена.</i></p> <p>ЗАДАНИЕ № 3</p> <p><i>Специально-подготовительные упражнения, их разновидности и область применения.</i></p> <p><i>Характеристики техники упражнений (основа, определяющее звено, детали техники, фазы двигательного действия).</i></p> <p><i>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию общей гибкости спортсмена.</i></p> <p>ЗАДАНИЕ № 4</p> <p><i>Виды скоростных способностей (латентное время двигательных реакций, скорость и частота движений) и их характеристика.</i></p> <p><i>Основы методики направленного развития способности сохранять равновесие.</i></p> <p><i>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию аэробной выносливости спортсмена.</i></p> <p>ЗАДАНИЕ № 5</p> <p><i>Общеподготовительные упражнения и задачи, решаемые с их помощью.</i></p> <p><i>Характеристика переходного периода макроцикла тренировки.</i></p> <p><i>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию статической гибкости спортсмена.</i></p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|--|
| | | <p><i>ЗАДАНИЕ № 6</i></p> <p><i>1. Виды силовых способностей и их характеристика. Режимы работы мышц.</i></p> <p><i>Характеристика массового спорта и спорта высших достижений.</i></p> <p><i>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию точности движений спортсмена.</i></p> <p><i>ЗАДАНИЕ № 7</i></p> <p><i>1. Аксиомы соревновательной деятельности.</i></p> <p><i>Характеристика этапа начального разучивания в технической подготовке спортсмена.</i></p> <p><i>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию динамической гибкости спортсмена.</i></p> <p><i>ЗАДАНИЕ № 8</i></p> <p><i>1. Характеристика разновидностей метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии двигательных способностей (методы стандартного, вариативного, непрерывного, интервального упражнения и другие).</i></p> <p><i>Характеристика соревновательного периода макроцикла тренировки.</i></p> <p><i>Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена перестраивать деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.</i></p> <p><i>ЗАДАНИЕ № 9</i></p> <p><i>1. Игровой метод. Особенности его</i></p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|---|---|--|
| | | <p><i>использования в спортивной тренировке.</i></p> <p><i>Основы методики направленного развития гибкости спортсменов.</i></p> <p><i>Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов выносливости спортсмена.</i></p> <p>ЗАДАНИЕ № 10</p> <p><i>Соревновательный метод. Особенности его использования в спортивной тренировке.</i></p> <p>2. Характеристика спортивного отбора.</p> <p><i>Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей спортсмена.</i></p> |
| <p>ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p> | | |
| <p>ОПК-11.1</p> | <p>Владеет теоретическими основами и технологией организацией научно-исследовательской и проектной деятельности</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивные достижения и определяющие их факторы. 2. Социальные функции спорта. 3. Техническая подготовка спортсмена. 4. Спортивная тактика как способ реализации соревновательных действий. 5. Общая характеристика подготовки спортсмена. Основные компоненты в системе спортивной подготовки спортсмена. 6. Внетренировочные и внесоревновательные факторы, дополняющие спортивную тренировку и соревнования. 7. Средства спортивной тренировки. 8. Методы спортивной тренировки. 9. Специфические принципы спортивной тренировки. 10. Физическая подготовка спортсмена. 11. Структура тренировочного занятия. 12. Построения тренировки в микроциклах. 13. Мезоциклы спортивной тренировки. 14. Спортивная тренировка как |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|---|--|
| | | <p>многолетний процесс.</p> <p>15. Характеристика спорта высших достижений.</p> <p>16. Подходы к классификации спортивных соревнований.</p> <p>17. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена.</p> <p>18. Классификация средств подготовки спортсмена.</p> <p>19. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья.</p> <p>20. Особенности тренировки женщин.</p> |
| ОПК-11.2 | Анализирует и оценивает эффективность процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта; физкультурно-оздоровительной деятельности | <p><i>Практические задания</i></p> <p>Разработать «сетку часов» и план-график распределения разделов программы для учащихся средней школы.</p> <p>Разработать «сетку часов» и план-график распределения разделов программы для учащихся основной школы.</p> <p>Разработать «сетку часов» и план-график распределения разделов программы для учащихся начальной школы.</p> <p>Написать отчетную документацию о работе педагога по физическому воспитанию в летнем оздоровительном лагере.</p> <p>Написать положение о проведении общелагерной спартакиады в летнем оздоровительном лагере.</p> <p>Написать сценарий проведения спортивного праздника.</p> <p>Написать сценарий проведения спортивного вечера</p> <p>Составить дневник самоконтроля для спортсмена-бегуна на короткие дистанции.</p> <p>Составить дневник самоконтроля для спортсмена-гимнаста</p> |
| ОПК-11.3 | Выполняет научно-исследовательские работы по определению эффективности используемых средств и методов | <p><i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания</i></p> <p>Анализ проведения конкретного</p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|--|---|
| | <p>физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы</p> | <p>тренировочного занятия с выявлением ведущих использованных средств спортивной тренировки.</p> <p>Составление планов отдельных тренировочных занятий, микроциклов и других более крупных этапов спортивной подготовки в зависимости от текущего состояния спортсмена, выполненной ранее двигательной деятельности текущих задач соревновательной практики.</p> <p>Активное использование вычислительной техники для ведения тренировочной и соревновательной документации в электронном виде.</p> <p>Анализ текущих организационно-управленческих решений в ходе разрешения конфликтов при оформлении заявочных документов.</p> <p>Проведение собственно соревнований как судья с исполнением различных функций согласно регламенту проведения соревнований и судейской квалификации.</p> <p><i>ЗАДАНИЕ № 1</i></p> <p><i>1. Физиологические и биомеханические основы проявления гибкости спортсмена. Факторы, определяющие максимальную амплитуду движений.</i></p> <p><i>2. Основы методики регулирования психического состояния спортсмена.</i></p> <p><i>3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих сокращению времени реакции выбора спортсмена.</i></p> <p><i>ЗАДАНИЕ № 2</i></p> <p><i>1. Виды гибкости и их характеристика.</i></p> <p><i>2. Общая характеристика структуры</i></p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|--|
| | | <p><i>микроциклов. Причины их выделения, разновидности, продолжительность.</i></p> <p><i>3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию анаэробной выносливости спортсмена.</i></p> <p>ЗАДАНИЕ № 3</p> <p><i>1. Спортивная техника как эффективный способ решения двигательной задачи. Двигательные умения и навыки.</i></p> <p><i>2. Характеристика этапа углубленного разучивания в технической подготовке спортсмена.</i></p> <p><i>3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростной выносливости спортсмена.</i></p> <p>ЗАДАНИЕ № 4</p> <p><i>1. Характеристика подготовительного периода макроцикла тренировки.</i></p> <p><i>2. Педагогический контроль в спорте.</i></p> <p><i>3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена сохранять динамическое равновесие.</i></p> <p>ЗАДАНИЕ № 5</p> <p><i>1. Краткая характеристика целей и содержания физической, технической, тактической и психической подготовки спортсмена.</i></p> <p><i>2. Педагогическое наблюдение в теории спорта.</i></p> <p><i>3. Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки</i></p> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|---|
| | | <p><i>уровня развития силовых способностей спортсмена.</i></p> <p><i>ЗАДАНИЕ № 6</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Виды спортивной тактики и их характеристика.</i> <i>2. Спортивная подготовка как многолетний процесс (этапы, стадии).</i> <i>3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию скоростно-силовой выносливости спортсмена.</i> <p><i>ЗАДАНИЕ № 7</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Соревновательный потенциал и характеристика его компонентов.</i> <i>2. Общая характеристика структуры мезоциклов. Причины их выделения, разновидности</i> <i>3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию прыгучести спортсмена., продолжительность.</i> <p><i>ЗАДАНИЕ № 8</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Виды координационных способностей и их характеристика.</i> <i>2. Характеристика этапа закрепления и совершенствования в технической подготовке спортсмена.</i> <i>3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию способности спортсмена сохранять статическое равновесие.</i> |

| Код индикатора | Индикатор достижения компетенции | Оценочные средства |
|----------------|----------------------------------|---|
| | | <p><i>ЗАДАНИЕ № 9</i></p> <p><i>1. Факторы, определяющие уровень развития выносливости спортсмена. Основные механизмы энергообеспечения физической работы и их характеристика.</i></p> <p><i>2. Педагогический эксперимент в теории спорта.</i></p> <p><i>3. Приведите 3 – 5 примеров упражнений (с методикой и условиями их выполнения), способствующих развитию быстроты реакций спортсмена на движущийся объект.</i></p> <p><i>ЗАДАНИЕ № 10</i></p> <p><i>1. Виды выносливости и их характеристика.</i></p> <p><i>2. Основы методики направленного развития скоростно-силовых способностей спортсмена.</i></p> <p><i>3. Приведите 2 – 3 примера тестов для оценки уровня развития различных видов гибкости спортсмена.</i></p> |

Перечень тем и заданий для подготовки к экзамену:

Определение исходных понятий: «спорт», «подготовка спортсмена», «подготовленность», «система спортивной подготовки», «спортивная тренировка», «тренированность», «спортивная форма».

1. Сущность и функции спорта.
2. Структура современного спортивного движения (направления, разделы, формы спорта).
3. Понятия «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд»; их отличительные признаки и взаимосвязь. Классификация спортивных достижений, их измерение и критерии оценивания.
4. Факторы, обуславливающие уровень спортивных достижений. Тенденции развития спортивных достижений.
5. Структура спортивных достижений.
6. Соревновательная деятельность спортсмена как функциональное и структурное ядро спортивных соревнований Система спортивных соревнований.
7. Цель, задачи и характерные черты подготовки спортсмена.
8. Средства спортивной подготовки, их общая характеристика.
9. Основные принципы, реализуемые в спортивной тренировке, их значение в деятельности тренера.

10. Принцип направленности к высшим достижениям, углубленной специализации и индивидуализации, его реализация в спортивной тренировке.
11. Принцип непрерывности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
12. Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, его реализация в спортивной тренировке.
13. Принцип волнообразности и вариативности нагрузок, его реализация в спортивной тренировке.
14. Принцип цикличности тренировочного процесса, его реализация в спортивной тренировке.
15. Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности, его реализация в спортивной тренировке.
16. Основные группы методов, используемых в подготовке спортсменов и их назначение. Критерии выбора методов спортивной тренировки.
17. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физических упражнений, их виды. Приемы дозирования и регулирования нагрузки в практике спортивной тренировки.
18. Методы, используемые в процессе физической подготовки спортсмена: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения.
19. Методы, используемые в тактической подготовке спортсмена: словесные, наглядные, практические.
20. Методы, используемые в психологической подготовке спортсмена.
21. Методы, применяемые в технической подготовке спортсмена: неспецифические и специфические.
22. Методы интеллектуальной (теоретической) подготовки спортсменов.
23. Методы, применяемые в процессе интегральной подготовки.
24. Понятия «стратегия» и «спортивная тактика». Особенности и виды спортивной тактики: тактическое мастерство и критерии его оценки.
25. Задачи, средства и методика тактической подготовки спортсмена.
26. Понятие «психологическая подготовка». Структура психологической подготовленности. Показатели уровня психологической подготовленности.
27. Задачи, средства и методы формирования мотивации занятий спортом.
28. Задачи, средства и методы воспитания волевых качеств.
29. Задачи, средства и методические приемы идеомоторной тренировки.
30. Психологическая напряженность в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; задачи, средства и методы ее регулирования.
31. Состояния соревновательной готовности спортсмена. Задачи, средства и методы управления стартовыми состояниями.
32. Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка», «техническая подготовленность», «техническое мастерство», их взаимосвязь между собой. Структура и уровни технической подготовленности.
33. Стадии и этапы процесса становления и совершенствования технического мастерства. Критерии технического мастерства и способы его оценки.
34. Контроль над уровнем технической подготовленности: составляющие технической подготовленности, виды оценок.
35. Понятия «интеллектуальная подготовка», «интеллектуальная подготовленность». Система интеллектуальных умений и навыков, их роль в подготовке спортсмена на разных этапах многолетней подготовки спортсмена.
36. Основные разделы интеллектуальной подготовки спортсмена. Формы ее проведения, взаимосвязь с другими видами подготовки спортсмена.
37. Понятия «интегральная подготовка», «интегральная подготовленность», их структура. Задачи, средства и методические пути повышения эффективности интегральной подготовки спортсмена.
38. Определение понятия «структура тренировочного процесса», ее виды. Понятие о макроструктуре тренировки. Факторы, обуславливающие структуру и продолжительность макроциклов; виды макроциклов.

39. Варианты построения годичной тренировки. Условия, определяющие продолжительность периодов подготовки в пределах отдельного тренировочного года.
40. Подготовительный период: направленность, варианты структуры, основные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки.
41. Соревновательный период: направленность, варианты структуры, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок, соотношение видов подготовки.
42. Переходный период: направленность, типичные задачи, средства и методы; особенности динамики нагрузок; соотношение видов подготовки; факторы, регламентирующие продолжительность и основные подходы к содержанию переходного периода.
43. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
44. Понятие о мезоциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, обуславливающие структуру мезоциклов. Типы мезоциклов.
45. Понятие о микроциклах тренировки, их определяющие черты и закономерности построения. Факторы, определяющие структуру и продолжительность микроциклов. Типы микроциклов.
46. Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
47. Понятия «планирование», «план», «программа». Виды и значение планирования в управлении тренировочным процессом.
48. Перспективное планирование, его структура и содержание; факторы, определяющие структуру и продолжительность многолетней подготовки; основные разделы и содержание планов многолетней подготовки.
49. Текущее планирование, его структура и содержание. Планы макроциклов типа годичных и полугодичных; планы мезоциклов; планы микроциклов.
50. Оперативное планирование, его структура и содержание: планы тренировочного дня; планы отдельного занятия.
51. Контроль и учет в спортивной подготовке: цель, предмет и виды. Схема организации комплексного контроля. Виды показателей, используемые в процессе контроля и учета, требования к ним.
52. Понятие «управление» в спортивной тренировке, основные группы операций, объект и цель управления, виды управления, основной принцип, общая схема управления в спортивной тренировке.
53. Понятие о спортивном отборе. Классификация отбора в спорте. Общая схема управления процессом отбора. Критерии, методы и организация отбора.
54. Понятие о спортивной ориентации. Стадии спортивной ориентации. Критерии, методы и организация спортивной ориентации.
55. Теоретико-методологические основы спортивного отбора и спортивной ориентации.
56. Взаимосвязь между стадиями и этапами ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.
57. Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки.
58. Построение системы подготовки и соревновательной деятельности в связи с факторами природной среды.

Методические рекомендации для подготовки к экзамену

Просматривайте конспекты лекций сразу после занятий. Это поможет разобраться с непонятными моментами лекции и возникшими вопросами, пока еще лекция свежа в памяти. Бегло просматривайте конспекты до начала следующего занятия. Это позволит «освежить» предыдущую лекцию и подготовиться к восприятию нового материала. Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала.

Непосредственно при подготовке:

Упорядочьте свои конспекты, записи, задания.

Прикиньте время, необходимое вам для повторения каждой части (блока) материала, выносимого на зачет.

Разделите вопросы экзамена *на знакомые* (по лекционному курсу, семинарам, конспектированию), которые потребуют лишь повторения и *новые*, которые придется осваивать самостоятельно. Начните с тем хорошо вам известных и закрепите их с помощью конспекта и учебника. Затем пополните свой теоретический багаж новыми знаниями, обязательно воспользовавшись рекомендованной литературой. Делайте это неспешно и основательно, не жалея времени на составление тезисных ответов – из-за перегрузок памяти в сессионный период вы в любой момент можете забыть прочитанное. Правильно используйте консультации, которые проводит преподаватель перед экзаменом. Приходите на них с заранее проработанными самостоятельно вопросами. Вы можете получить разъяснение по поводу сложных, не до конца понятых тем, но не рассчитывайте во время консультации на исчерпывающую информацию по содержанию всего курса.

Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

- на оценку **«отлично»** – студент должен показать высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений;
- на оценку **«хорошо»** – студент должен показать знания не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам;
- на оценку **«удовлетворительно»** – студент должен показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, интеллектуальные навыки решения простых задач;
- на оценку **«неудовлетворительно»** – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Методические указания

ВВЕДЕНИЕ

Теория и методика физической культуры – основная общепрофилирующая дисциплина, которая включает в себя обширный комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту. Данная дисциплина является основной (базовой) и при подготовке специалистов по адаптивной физической культуре. В данном случае «Теория и методика физической культуры» выступает по отношению к «Адаптивной физической культуре» в качестве более общего (родового) явления.

Необходимость введения данной учебной дисциплины обусловлена стремлением к целостному осмыслению разнообразных научно-практических знаний о физической культуре как о многообразном общественном явлении, которое все шире проникает во многие сферы жизни и деятельности человека – образование, воспитание, производство, отдых, спорт. Теория и методика, раскрывая практически все стороны и способы совершенствования человека, создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста в области адаптивной физической культуры.

В содержание предложенных лекций по дисциплине входят следующие основополагающие понятия: физическая культура как компонент общечеловеческой культуры, ее роль, виды, социальная сущность и функции; физическое упражнение как основное специфическое средство физической культуры, используемое для развития физических способностей, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков; закономерности формирования умений и навыков как основа обучения двигательным действиям; двигательные способности как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих возможность проявления двигательной активности человека; физическая нагрузка и отдых как основа методики развития двигательных способностей. Курс лекций составлен на основе требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, а также учебного плана.

1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПОНЯТИЕ – это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства и признаки определенного объекта (явления).

Для изучения вопросов теории и практики физической культуры большое значение имеет правильное понимание основных понятий. Их по возможности четкое и строгое определение является одной из важнейших проблем теории физической культуры, которая является относительно молодой и окончательно не сформировавшейся областью знаний. В таких условиях предельная точность представлений о том или ином термине позволяет облегчить обсуждение и понимание проблем, помочь глубже проникнуть в их сущность. Овладение понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание. Самым широким, собирательным и многогранным является понятие

«физическая культура». Для более глубокого и правильного представления о содержании этого понятия его целесообразно сравнить с термином «культура», который появился в период возникновения человеческого общества и был связан с такими понятиями, как «возделывание», «обработка», «воспитание», «развитие», «почитание». М.В. Выдрин (1999) выделяет следующие, наиболее близкие для теории физической культуры определения культуры:

- культура – это мера и способ развития человека;
- культура – это качественная характеристика деятельности человека и общества;
- культура – это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения

материальных и духовных ценностей. Каждое из перечисленных определений может быть взято за основу при рассмотрении понятия «физическая культура». Культура неразрывно связана с деятельностью и потребностями.

Деятельность – это различные виды и способы процесса освоения мира, его преобразования, изменения для удовлетворения потребностей человека и общества.

Потребность – это нужда в чем-либо, жизненная или бытовая необходимость, важнейшие источники и условия развития личности и общества, побудительные причины социальной деятельности людей. В процессе развития культуры ее важнейшими составляющими стали такие

виды деятельности, которые специально направлены на совершенствование самого себя, на преобразование собственной природы. Именно к таким компонентам культуры относится физическая культура.

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих только ей признаков, которые принято объединять в 3 группы:

- активная двигательная деятельность человека. Причем, не любая, а только организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечивалось совершенствование природных свойств организма, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения.

- положительные изменения в физическом состоянии человека - повышение его работоспособности, уровня развития морфо- функциональных свойств организма, количества и качества освоенных жизненно важных умений и навыков выполнения упражнений. улучшения показателей здоровья. Результатом полноценного использования физической культуры является достижение людьми физического совершенства.

- комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в эффективном совершенствовании физических возможностей человека. К таким ценностям следует отнести различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, научные знания, методику выполнения упражнений, материально-технические условия и др.

Таким образом, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – вид культуры человека и общества. Это деятельность и социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны, специфический прогресс, а с другой, - результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенства (В.М.Выдрин, 1999).

Для примера можно привести еще несколько определений данного понятия: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей (Б.А. Ашмарин, 1999).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности. (В.И. Ильинич, 2001)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально организованная, систематическая деятельная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма (В.П.Лукьяненко, 2003).

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ – это социальное течение (как самодеятельное, так и организованное), в русле которого развертывается совместная деятельность людей по использованию, распространению, приумножению ценностей физической культуры. (А.А. Исаев)

В настоящее время общественные физкультурные движения приобретают все больший размах во многих и1089 странах, хотя имеют свои национальные и региональные особенности. Примерами физкультурных течений могут быть «Спорт для всех», «Фитнес-мувмент», «Активная Австралия» и др.

Остановимся на понятии «физическое воспитание». Формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры осуществляется именно в процессе физического воспитания. Следовательно, этот процесс выступает как деятельная сторона физической культуры, благодаря которой происходит превращение ценностей физической культуры в личное достояние человека. Это находит свое отражение в улучшении здоровья, повышении уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности, более гармоничном развитии и т.п..

Нередко физическое воспитание характеризуют в качестве одной

из частей физической культуры. Такая трактовка соотношений двух понятий не лишена смысла, но, по мнению многих авторов недостаточна, корректна (Л.П.Матвеев, Б.А.Ашмарин, Ж.К.Холодов, А.А.Исаев). Точнее говоря, физическое воспитание является по отношению к физической культуре не столько частью, сколько одной из основных форм функционирования в обществе, а именно педагогически организованным процессом передачи и усвоения ее ценностей в рамках системы образования. Физическому воспитанию присущи все признаки педагогического процесса, а именно: ведущая роль педагога-специалиста, организация деятельности воспитателя и воспитуемых в соответствии с дидактическими и педагогическими признаками, направленность деятельности на решение задач образования и воспитания, построение занятий в соответствии с закономерностями развития человека и т.д. Необходимо усвоить, что физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит процесс, обеспечивающий обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

Отсюда, **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного _____, социально активного человека, включающий в себя обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание (управлении развитием) физических качеств. (Ж.К.Холодов).

Либо, **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** (в широком смысле слова)

– это вид воспитательной деятельности, специфической особенностью которой является управление процессом использования средств физической культуры с целью содействия гармоничному развитию человека (В.П.Лукьяненко).

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка». По существу они имеют аналогичный смысл, но вторым термином пользуются тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (Ю.Ф. Курамшин).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на общие предпосылки успеха в различных видах деятельности.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА– специализированный процесс физического воспитания, направленный на углубленную специализацию в спортивной деятельности или в профессиональной.

ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – это системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Смысл физического образования по мысли П.Ф. Лесгафта состоит в том, чтобы научиться сознательно управлять движениями, сравнивать их между собой, «приучиться» с наименьшим трудом, возможно в меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ – процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.

Этот процесс характеризуется следующими показателями:

1. Показателями, которые характеризуют биологические формы или морфологию человека (размер тела, массы тела, осанка, величина жировых отложений).
2. Показателями функциональных изменений физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, органов пищеварения и выделения и др.).
3. Показателями развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

Каждому отрезку жизни свойственны свои показатели физического развития. Они могут отражать процессы поступательного развития (до 25 лет) сменяющихся стабилизацией форм и функций (до 45-50 лет), а затем инволюционных изменений (процесс старения). Физическое развитие обусловлено множеством факторов, как биологического так и

социального характера. Этот процесс у п р а в л я е м ы й. В зависимо- сти от всей совокупности факторов и условий физическое развитие мо- жет быть всесторонним, гармоничным или дисгармоничным, можно отодвинуть процесс старения.

Физическое развитие определяется законами: наследственности; возрастной ступенчатости; единства организма и среды (климато- географических, социальных факторов); биологический закон упраж-няемости и закон единства форм и функций организма.

Показатели физического развития имеют большое значение для оценки качества жизни того или иного общества. Уровень физического развития, наряду с такими показателями как рождаемость, смертность, заболеваемость, является одним из показателей социального здоровья нации.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – это исторически обусловлен- ный идеал физического развития и физической подготовленности чело- века, оптимально соответствующий требованиям жизни. Общество в его историческом развитии предъявляло различные требования к физиче- скому совершенствованию человека. Отсюда следует, что нет и не мо- жет быть единого идеала физического совершенства.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека и 1089 современности является:

1. Крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность быстро адаптироваться к различным условиям.

физической культуры пока он выполняет роль воспитания и является частью общественно-педагогической системы подготовки человека к эффективной деятельности.

Вместе с тем, необходимо иметь в виду, что в последнее время спорт все больше приобретает свое самостоятельное значение: вопросы развития спорта имеют отражение в Конституциях многих стран, обсу- ждаются в организации Объединенных наций, в сфере спорта вращают- ся громадные материальные и финансовые ресурсы, действуют стимулы материального характера. Наличие громадных физических нагрузок, ус- тановка на достижение наивысшего результата и победы «любой це- ной» не позволяют рассматривать спорт как элемент физической куль- туры. Спортивная деятельность, особенно если она представлена про- фессионально-комерческим спортом, выступает как контркультура.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ – вид физической культуры: исполь- зование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получение удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ – вид физической культуры: це- ленаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Контрольные вопросы:

1. В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?
2. Перечислите 3 группы признаков, характеризующих сферу фи- зической культуры.
3. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическая культура» и «спорт».
4. Что является результатом физической подготовки?
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчи- няется процесс физического развития человека.
7. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
8. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?

Тема 2. СТРУКТУРА И ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Любое сложное общественное явление и каждая область чело- веческой деятельности имеет свою структуру. Под СТРУКТУРОЙ явления понимают, во-первых, состав его компонентов (частей, видов), и, во- вторых, связи и отношения между этими компонентами, их внутрен- нюю организацию, упорядоченность.

Физическая культура, являясь сложным социальным явлением, также имеет собственную структуру. В ней выделяют различные разде- лы, компоненты, виды и формы. Так, В.М. Выдрин (1970-1999) выделя- ет физическое воспитание, спорт, физическую

рекреацию и двигательную реабилитацию.

Л.П. Матвеев (1983) подразделяет физическую культуру на базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную и фоновую физическую культуру. При этом Л.П. Матвеев не определяет классификационный признак (критерий) такого подразделения, а разделение на виды проводит в соответствии с наиболее общими решаемыми ими задачами (специфической направленностью в процессе использования). Каждый из выделенных видов физической культуры либо обеспечивает что-то (например, специальную физическую подготовленность к трудовой деятельности), либо способствует чему-либо (например, восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний или травм). Рассматривая структуру физической культуры, В.М. Выдрин отмечает, что она сформировалась исторически и критериями выделения видов (компонентов) являются потребности общества и личности. К числу наиболее общих потребностей общества он относит необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, способной эффективно трудиться и защищать себя в случае необходимости.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Спорт как компонент физической культуры. Основу спорта составляет соревновательная деятельность.

Выделяют «спорт высших достижений» и «базовый спорт».

Спорт высших достижений ориентирован на достижение наивысших результатов на уровне предельных и околопредельных человеческих возможностей. Базовый спорт обеспечивает достижения массового уровня и широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая культура. Этот

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

Видами этого направления являются:

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

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

представляющая собой относительно самостоятельное направления использования физической культуры в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие заболеваний, травм, переутомления.

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

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

тельна и поэтому коррекции процесса физического развития не происходит. Тем не менее двигательная активность создает благоприятный функциональный и эмоциональный фон для жизнедеятельности организма.

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

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

Поскольку физическая культура является видом культуры личности и общества, то ей присуще, прежде всего общекультурные функции. К ним можно отнести общеобразовательную, воспитательную, преобразовательную, коммуникативную, нормативную и др.

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

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

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

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

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

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

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

1. Какие критерии положены Л.П. Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?
2. На основании каких признаков структурирует В.М Выдрин физическую культуру?
3. Перечислите потребности общества в сфере физической культуры.
4. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
5. Назовите основные виды физической культуры.
6. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
7. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры.
8. На что направлено содержание фоновой физической культуры?
9. Какие две категории функций физической культуры знаете?
10. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?
11. Что понимают под специфическими функциями физической культуры?
12. Раскройте содержание образовательной функции.

Тема 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК НАУКА И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - это система научных знаний в области физической культуры, дающих целостное представление о закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития человека.

Теория физической культуры относится к категории педагогических наук, так как она связана с процессами образования, обучения и

воспитания человека. Но в отличие от других педагогических наук, теория физической культуры рассматривает взаимосвязи и взаимовлияния культуры общей и физической, раскрывает закономерности, по которым происходит управление физическим развитием человека и его физическое образование.

Источниками возникновения и развития теории и методики физической культуры являются (Б.А. Ашмарин, 1990):

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

- практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теории и методики физического воспитания в разработке новых положений;

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

- постановление правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;

- результаты исследований как в области теории физической культуры, так и смежных дисциплинах.

Социальная (общественная) потребность определить общие цели, конкретные задачи и средства физической подготовки людей к жизни возникла в ходе развития человека и общественного производства. На первых порах развития человеческого общества все эти вопросы решались интуитивно, стихийно, либо только на основе прямой передачи освоения опыта предшествующих поколений. Позднее, по мере усложнения и развития общественных требований к физической подготовленности людей, появляются предпосылки к возникновению теории.

Во второй половине XIX в. П.Ф. Лесгафт разработал теорию физического образования, которая была направлена на формирование знаний, умений, навыков в области двигательной деятельности. Он разработал принципы, методы и формы использования физических упражнений для физического и интеллектуального развития человека.

В советские годы была разработана теория и методика физического воспитания. В 1967 году издан первый учебник для высших специальных заведений «Теория и методика физического воспитания» в двух томах под редакцией А.Д. Новикова и Л.П. Матвеева.

В 1970-1980 гг. в стране начинает разрабатываться и теория физической культуры. Основателями явились В.М. Выдрин, Л.П. Матвеев, Н.А. Пономарев, В.И. Столяров, Ю.М. Николаев и др.

Как учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры» является главной, профилирующей дисциплиной средних и высших учебных заведений. В учебные планы институтов физической культуры этот предмет введен сравнительно недавно, в 1979 году, но в конечном счете именно эта дисциплина определяет фундаментальность высшего физкультурного образования специалиста, педагогическую направленность его деятельности и профессиональную компетентность. Она лежит в основе знаний любой конкретной специальности (тренер, учитель, инструктор и др.), создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста.

Теория физической культуры позволяет студенту понять сущность физической культуры как социального, педагогического явления, уяснить взаимные связи и взаимные влияния общей культуры и культуры физической, представить себе ее структуру (строение) и функции (события деятельности).

Теория физической культуры связана с дисциплинами гуманитарного характера (социология, психология, педагогика, философия и др.), а также с медико-биологическими и естественнонаучными дисциплинами (морфология, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, врачебно-физкультурный контроль).

Как наука, она исследует содержание, структуру, функции физической культуры, ее принципы, цели, задачи и средства, разрабатывает понятийный аппарат, а также изучает цели, задачи, методы и содержание отдельных видов физической культуры. Она раскрывает сложные взаимосвязи физической культуры с другими областями деятельности

общества и всеми сторонами воспитания (трудовым, интеллектуальным, эстетическим, нравственным).

Значение теории и методики физической культуры для студентов и специалистов в области физической культуры велико.

У любого человека, занятого трудовой или спортивной деятельностью, есть три пути овладения мастерством (Ю.Ф. Курамшин).

Первый - идти путем проб и ошибок, учиться профессии на основе сугубо личного опыта, самому «изобретать велосипед».

Другой путь – использовать не только свой, но и опыт других людей – коллег по профессии, родителей, друзей.

Наконец, третий путь – использовать исторический опыт человечества, закрепленный и представленный в научной, учебной, популярной литературе. Этот путь – единственный, который ведет к профессиональной грамотности, компетентности, образованности. Именно теория, опираясь на исторический опыт человечества в конкретной области, непрерывно развивается и обогащается современной информацией, раскрывает закономерные связи процессов и явлений данной сферы и предоставляет возможность предвидеть будущее.

Владение теорией физической культуры определяет уровень и степень образованности

специалистов, также уровень их профессиональной компетентности. Специалист не может решать задачи на высоком профессиональном уровне, не владея достаточным объемом научно-теоретических знаний. Специалисту необходимо не только научиться свободно и уверенно пользоваться, оперировать формулировками, понятиями и категориями, но и уметь уточнить, дополнить или углубить их за счет обобщения результатов своей практической деятельности, осмыслить ее с позиции теории познания и теории физической культуры.

Важнейшее значение для специалистов имеет методика физической культуры, и в частности методика ее компонентов: базовой физической культуры, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации. Известны случаи, когда великие спортсмены, перейдя на тренерскую работу, не смогли добиться заметных результатов. Это, прежде всего, объясняется тем, что они не владели теорией и методикой физического воспитания, спортивной тренировки. Как говорится, они строили учебно-тренировочный процесс «под себя», не учитывая того, что

каждый их ученик уникален, индивидуален и неповторим по своим физическим, психическим, интеллектуальным способностям.

С другой стороны, выдающимися тренерами современности становились люди, не имеющие громких спортивных титулов (А. Гомельский, В. Растоцкий и др.). Это объясняется тем, что они постоянно читали теорию и методику физической культуры, владели знаниями гимнастики, психологии, биомеханики и других смежных наук, искали

ходили пути их углубления и совершенствования и внедрения в практическую деятельность.

Теория и методика, раскрывая практически все стороны и способы совершенствования человека, создает необходимые предпосылки профессионального роста специалиста в области физической культуры. Контрольные вопросы:

1. К какой категории наук относится теория физической культуры?
2. Перечислите источники возникновения и развития теории и методики физической культуры.
3. Охарактеризуйте особенности «Теории и методики физической культуры» как учебной дисциплины.
4. Какие области знаний интегрирует в себе теория физической культуры?
5. Раскройте значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений.

Тема 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИСТЕМА. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В ОБЩЕСТВЕ

Для реализации различных потребностей людей государство создает соответствующие системы, позволяющие удовлетворить определенные общественные и личные нужды. Так, для обучения и воспитания в стране функционирует система дошкольного, школьного, среднего, высшего образования, для лечения людей существует система здравоохранения и др.

СИСТЕМА (в переводе с греческого – «составленное из частей») -

это единство закономерных и находящихся во взаимной связи частей.

Главным признаком системы (отличающей ее от простой суммы частей) является появление новых интегративных качеств, не свойственных отдельным частям, составляющим данную систему.

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - представляет собой социальную организацию, направленную на формирование физической культуры личности.

Внедрение системы физической культуры в общественную жизнь происходит главным образом через систему физического воспитания, охватывающую в первую очередь подрастающее поколение и функционирующей в большинстве случаев под патронажем государственных структур.

Под **СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** подразумеваются

совокупность социальных и педагогических подсистем, функционирование которых основано на общих закономерностях и направлено на достижение цели физического воспитания.

В свою очередь под социальной подсистемой физического воспитания понимается совокупность взаимосвязанных учреждений и организаций, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание, а также средств, методов и способов организации, нормативных основ, целей и принципов осуществления физического воспитания в стране.

Под педагогической подсистемой понимается система физических упражнений, методов их

применения, форм занятий, т.е. педагогический процесс, направленный на изменение в нужном направлении физические возможности человека.

Обе эти подсистемы взаимосвязаны и обуславливают друг друга (Т.Ю. Круцевич, 2003).

Система физической культуры выступает как относительно самостоятельная система, имеющая свои цели, задачи и принципы функционирования.

ЦЕЛЬ – систематизирующий компонент функционирования системы, подразумевающий те конечные результаты, которых желательно достичь в некотором отдаленном будущем.

Особенности и цели той или иной системы физической культуры определяются особенностями социально-экономического и общественно-политического государственного устройства конкретного общества. Так, в первые годы советской власти развитие физической культуры было связано главным образом с организацией военно-прикладной физической подготовки и становлением физического воспитания в системе образования.

Следующим важным шагом в развитии отечественного физкультурного движения явилось введение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК).

Комплекс ГТО стал одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность населения, а введение ЕВСК способствовало развитию массового спорта и росту спортивного движения стране.

В конце 40-х – начале 50-х годов задачи физкультурных организаций были скорректированы с учетом престижа отечественного спорта на международной арене.

С переходом России в начале 90-х гг. к новой политико-экономической модели общественного развития наблюдается смещение цели физической культуры в сторону психофизического развития личности, формирования ее физической культуры.

ЦЕЛЬЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – является

формирование физической культуры личности.

Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг

друга. Стратегическая цель функционирования физической культуры как социально-педагогической системы конкретизируется в задачах, которые необходимо решать с любым контингентом занимающихся, выделяя при этом образовательные задачи, задачи развития физического развития и задачи воспитания личности.

К образовательным задачам относят:

- формирование и доведения до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;

- овладение целостной системой знаний, необходимых для укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, для сознательного освоения двигательных умений и навыков, для физического совершенствования и развития двигательных способностей и др. Задачи физического развития включают:

- оптимальное развитие физических качеств (способностей) - кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных;

- совершенствование телосложения и гармоническое физическое развитие;

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней и травм;

- многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности. К воспитательным задачам относятся:

- формирование мировоззрения, убеждений, установок, потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к деятельности, определенной сферой физической культуры;

- формирование нравственных, эстетических, волевых свойств и качеств личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

Данные группы задач представлены здесь в самой общей форме. В данной формулировке они относятся ко всем звеньям системы физической культуры. Вполне очевидно, что общие задачи конкретизируются в соответствии с особенностями контингента занимающихся (возрастными, половыми, индивидуальными, состоянием здоровья и др.), временем, необходимым для их решения и др. Например, по срочности решения задачи могут быть перспективными, текущими и оперативными.

На рис. 1 изображена схема, иллюстрирующая конкретизацию общих задач по профилю

физкультурной деятельности.

Система физической культуры включает мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

1. Мировоззренческие основы. МИРОВОЗЗРЕНИЕ - это совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности.

В отечественной системе физической культуры мировоззренческие установки направлены на формирование физической культуры личности, ее всестороннему и гармоничному развитию, реализацию возможностей достижения каждым физическим совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

2. Теоретико-методические основы. Система физической культуры 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 физической культуры» разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности.

3. Организационные основы. Система физической культуры существует в государственных и общественно-самодеятельных формах 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 и др. Занятия проводятся по государственным программам, в отведенные для этого часы в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров). Контроль за организацией, осуществлением и результатами физического воспитания по государственной линии обеспечивают Министерство 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 Министерств РФ (образования, здравоохранения, культуры, обороны, внутренних дел и др.).

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

К общественным органам управления относятся Олимпийский комитет России, Паралимпийский комитет России, Специальный комитет России, физкультурно-спортивные общества России и др.

4. Программно-нормативные основы. Высокая социально-активная значимость физической культуры потребовала создать для данной сферы жизнедеятельности организационно-правовые основы. Президентом Российской Федерации Ельциным 29 апреля 1999 г.

был подписан Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон устанавливает правовые, организационные, экономические, социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в РФ и Олимпийского движения в России.

Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любимым видом спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений. Гарантируются права граждан заниматься физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения. Государство признает и поддерживает Олимпийское движение в России, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной организацией и официально представляет Россию во всех мероприятиях, проводимых Международным Олимпийским комитетом.

К компетенции государственных органов управления системой образования относится разработка стандартов для образовательных учреждений различных типов: дошкольных, общеобразовательных, специальных, начального, среднего, высшего и послевузовского

профессионального образования.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ – совокупность

знаний, умений и навыков, необходимая и достаточная для достижения целей образования, оптимальный минимум содержания образования.

Более детально остановимся на Государственном образовательном стандарте по предмету «физическая культура» в общеобразовательной школе. Проект стандарта подготовлен сотрудниками Ин-

ститута возрастной физиологии Российской академии образования и Министерства образования в 1993 году коллективом авторов: В.И. Лях,

В.Н. Шаулин, Г.Б. Мейксон, Е.Н. Литвинов. Цель государственного образовательного стандарта состоит в том, чтобы обеспечить общий уровень среднего образования.

В общеобразовательной школе физическая культура является ба-

зисовой областью образования как средство укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, организации отдыха и досуга школьников. Целью Государственного стандарта по предмету «Физическая культура» в образовательной школе является овладение школьниками основами личной физической культуры. Под этим термином понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, умения осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основным результатом овладения физической культурой является освоение ее базовых основ. Этот базовый компонент положен в основу стандарта и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей.

Базовый компонент – стабильная часть общего среднего образо-

вания. Он является основой для накопления и обогащения физического и духовного потенциала общества. На основе базового компонента можно определить степень сформированности здорового образа жизни, уровень физической культуры школьников в различных регионах страны.

Вариативный компонент обусловлен учетом индивидуальных особенностей детей, региональных и национальных условий, специализации учителя и интересов учащихся.

Базовый компонент составляет 70-80%, 60-70%, 50-60% (соответственно в начальной, средней и старших классах) времени, отведенного на предмет «физическая культура» в школе.

Основные блоки содержания базовой физической культуры включают в себя знания, способы двигательной деятельности, способы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Государственный образовательный стандарт включает минимум требований к подготовленности учащихся начальной, основной и средней школы, а также методику оценки их успеваемости по основам знаний, техники владения двигательными действиями (умениями и навыками), умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и физической подготовленности.

Физическое воспитание в государственных учреждениях осуществляется на основе обязательных программ по физической культуре (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.). Принятый в 1996 году в Российской Федерации Закон «Об образовании» предоставил государственным учреждениям право выбора, а также самостоятельную разработку программ, по которым они могут осуществлять подготовку своих учеников. Но, разрабатываемые программы должны отвечать требованиям государственного образовательного стандарта и включать следующий обязательный минимум (обязательный минимум содержания программ установлен Министерством образования РФ):

- Физическая культура человека и общества (роль физической культуры в формировании здорового образа жизни; история развития физической культуры в России ее выдающиеся спортсмены; оздоровительные системы отечественной, западной и восточной культур; Олимпийские игры Древней Греции и современное олимпийское движение).

- Естественно-научные основы физического развития и воспитания личности (роль функциональных систем в управлении движениями, гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма).

- Социально-психологические основы физического развития и воспитания личности (регуляция эмоциональных и психических состояний средствами физической культуры).

- Основы развития психофизических способностей человека и формирования здорового образа жизни (особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, занятия различными оздоровительными системами, организация самостоятельных занятий).

Наиболее распространенными программами в дошкольных учреждениях являются программа «Детство», «Радуга», «Истоки» и др. В общеобразовательных школьных учреждениях – «Комплексная программа физического воспитания учащихся I-IX классов общеобразовательной школы», разработанная в 1996 г. В.И. Ляхом, Л.Б. Кофманом,

Г.Б. Мейксоном; программа «Физическое воспитание учащихся I-IX классов, основанное на одном из видов спорта (баскетбол), разработанная в 1996 году Е.Н. Литниновым, М.Я. Виленским, Б.И. Туркуновым; программа «Физическое воспитание учащихся I-IX классов с направленным развитием двигательных способностей», разработанная в 1993 году В.И. Ляхом и Г.Б. Мейксоном; «Физическая культура. 1-11 кл.», разработанная А.П. Матвеевым и Т.В. Петровой в 2002 году и др. Целевая спортивно-оздоровительная программа «Президентские состязания». Указ Президента Б.Н. Ельцина «О целевой спортивно-оздоровительной программе «Президентские состязания» издан 7 июня 1996 г. в целях массового привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни и повышения социальной активности подрастающего поколения.

Единая спортивная классификация устанавливает единые для всех спортивных организаций страны принципы и правила присвоения спортивных разрядов и знаний, а также единые в каждом виде спорта нормативные требования к подготовке спортсменов (в том числе и спортсменов-инвалидов). Состав видов спорта и нормативные требования пересматриваются, как правило, в первый послеолимпийский (Паралимпийский) год.

В спортивной классификации предусмотрены два вида нормативных требований:

- разрядные нормы для видов спорта, где результаты оцениваются в объективных показателях (метры, секунды, вес)
- разрядные требования для видов спорта, в которых достижения оцениваются по факту победы (бокс, баскетбол)

для некоторых видов спорта (лыжный, велосипедный) введены одновременно и разрядные нормы и разрядные требования. Контрольные вопросы:

1. Что понимается под «системой физической культуры»?
2. Какова цель системы физической культуры?
3. Что входит в понятие «система физического воспитания»?
4. Как взаимодействуют между собой педагогическая и социальная подсистема физического воспитания?
5. Чем определяется постановка целей систем физической культуры?
6. В чем выразилось влияние социально-экономических и других преобразований в нашей стране на состояние физической культуры?
7. Охарактеризуйте элементы физической культуры личности.
8. Охарактеризуйте задачи системы физической культуры.
9. На каких основах возникает современная система физической культуры в обществе? Дайте краткую характеристику каждой.
10. Назовите документы, определяющие программно-нормативные основы системы физической культуры.
11. Каково основное содержание Государственного стандарта по физическому воспитанию в образовательной школе?
12. Перечислите требования, которым должны отвечать разрабатываемые программы по физическому воспитанию.
13. Какие вы знаете программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ?
14. Каково основное содержание Единой спортивной классификации?

Тема 5. СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

5.1. Понятие о средствах. Физические упражнения – основное специфическое средство формирования физической культуры личности

СРЕДСТВАМИ в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.

В настоящее время выделяют следующие группы средств физической культуры: о физические упражнения;

о естественные силы природы;
о гигиенические факторы;
о специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства;
о идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.

Каждая из перечисленной группы средств отличается спецификой и многообразием воздействия, но основным средством в физической культуре принято считать физические упражнения (Рис. 2). Физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой, боевой и бытовой деятельности (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.), принято называть естественными. Специально же созданные в процессе развития теории и практики физической культуры упражнения называют аналитическими (на снарядах, с предметами и др.) Представление о содержании понятия «физическое упражнение»

тесно связано с такими понятиями как «движение» и «двигательное действие».

ДВИЖЕНИЕ – это результат двигательной деятельности человека, обеспечивающий перемещение тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

Для физической культуры имеют значение произвольные движения, которые характеризуются следующими признаками:

о движение всегда является функцией сознания;
о движение приобретает в процессе жизненного опыта.

В дальнейшем мы будем говорить только о произвольных движениях, которые подчинены воле человека (в отличие от врожденных).

Отдельное движение является элементом действия. Посредством связанных между собой движений осуществляется действие (примером действия может быть прыжок, а примером движения – перемещение руки при прыжке).

ДВИГАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ – группа движений, объединенных в систему для решения какой-либо двигательной задачи.

ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ - это двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствии с закономерностями ее развития (Ж.К. Холодов);

ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ - двигательные действия, созданные и применяемые для физического совершенствования человека (Б.А. Ашмарин, 1990).

ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ - двигательная активность человека, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания (Л.П. Матвеев, 1976).

Необходимо усвоить, что не каждое действие мы можем назвать физическими упражнениями. Физическими упражнениями мы называем только те действия, которые направлены на решение задач физической культуры и подчинены ее закономерностям.

Поскольку физические упражнения возникли на основе трудовых действий, они имеют много общего с трудом. Эта общность выражается в схожести их биомеханических, физиологических и биохимических механизмов. Однако это не может служить основой для отождествления физических упражнений и труда. Различия между ними заключаются в следующем:

Во-первых, физическими упражнениями решаются педагогические задачи (физическое упражнение направлено на «самого себя», на личное физическое совершенство), а трудовыми действиями решаются производственные задачи (улучшение производительности труда).

Во-вторых, физические упражнения выполняются в соответствии с закономерностями физической культуры, а трудовые – производства.

В-третьих, только система физических упражнений позволяет гармонично развивать органы и системы, физические качества человека. Трудные же действия имеют специализированный характер и не оказывают всестороннего воздействия.

Из всего перечня представленных выше средств физической культуры, самым специфичным и наиболее широко используемым средством, является физическое упражнение. Обусловлено это следующими причинами:

1. Физические упражнения наиболее полно удовлетворяют потребность человека в двигательной активности.
2. Физические упражнения воздействуют не только на морфофункциональное состояние, но и на личность занимающегося.
3. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности.

4. Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физической культуры, его научных и практических достижений.

5.2. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.

При выполнении отдельно взятого упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и развивающего эффекта. Необходимо многократное повторение упражнения с тем, чтобы усовершенствовать движение и развить физические качества. При этом при выполнении физических упражнений в организме занимающегося происходят физиологические, психические, биохимические и другие процессы, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Но необходимо помнить, что выполнение физических упражнений может способствовать как положительным перестройкам в работе организма, так и нанести вред, в случае, если они применяются без учета закономерностей физической культуры. Следовательно, знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, позволит повысить продуктивность их использования. Все многообразие факторов, может быть сгруппировано следующим образом:

1. Индивидуальные особенности занимающихся (возрастные, половые, уровень умственной, нравственной, физической и моральной подготовленности, уровня заинтересованности в двигательной деятельности, сформированности мотивов и др.). Одно и то же физическое упражнение в зависимости от индивидуальных особенностей производит различный эффект на занимающихся.

2. Научные факторы. Чем больше научных исследований и внедрений их в практику, тем эффективней можно использовать физические упражнения.

3. Методические факторы. Среди них особого внимания заслуживают такие как оптимальная дозировка и учет явлений последствие. Оптимальная дозировка предполагает строгую избирательность характеристик нагрузки, таких как: продолжительность, интенсивность, количество и частота повторений, характера отдыха и др. в зависимости от конкретных задач и условий занятий, а также индивидуальных особенностей занимающихся. Учет явлений последствие предполагает умение фиксировать, правильно понимать и оценивать те функциональные изменения, которые произошли под воздействием от предыдущего упражнения или занятия. Эффект от выполнения упражнений может быть срочным, который возникает после одного или серии упражнений в одном занятии; отставленным /ТТ1, появляющийся после нескольких занятий; кумулятивный (суммарный), который проявляется после серии занятий.

4. Гигиенические факторы являются решающими в реализации принципа оздоровительной направленности. Нарушение режима дня, питания не приводит к положительному результату от использования физических упражнений.

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

6. Материальные факторы. Использование более качественного оборудования, инвентаря, специальной одежды, обуви способствует повышению эффективности воздействия физических упражнений. Правильный и постоянный учет факторов, определяющих влияние физических упражнений, позволяет специалисту в области физической культуры успешно решать задачи физического образования и физического воспитания.

5.3. Содержание и форма физических упражнений Физические упражнения имеют свое содержание и форму.

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – это совокупность процессов (психологических, биологических, биохимических, и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающегося.

Результатом этих процессов является способность человека к двигательной деятельности, выражающихся в физических и психических качествах. Эффект физических упражнений определяется прежде всего его содержанием.

ФОРМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – представляет собой их внешнюю и внутреннюю организацию, согласованность, упорядочение. К внутренней форме относится взаимосвязь и согласованность тех процессов, которые обеспечивают основные функции при выполнении данного упражнения. Например, взаимосвязь процессов (нервно-мышечной координации,

биологических, психических и др.) при беге будет иной, нежели при плавании.

Внешняя форма упражнений представлена видимой стороной движения, двигательного действия, совокупностью его частей, соотношением пространственных, временных и динамических характеристик (техники).

Содержание и форма находятся в единстве, они влияют друг на друга, но содержание при этом играет ведущую роль. Так, на разных

дистанциях при различном проявлении качества быстроты, разными будут и компоненты техники (темп, длина шага и др.). На проявление физического качества влияет техника двигательного действия, поэтому, например, выносливость в разных видах спорта имеет специфический характер. Нецелесообразная техника ведет к нерациональному расходованию энергии и ухудшает проявление физических качеств.

Педагогическое содержание физических упражнений составляет решаемая педагогическая задача и то педагогическое влияние, которое они оказывают на занимающихся. В качестве внутренней формы выступает взаимосвязь, согласованность двигательных умений и навыков, входящих в данное двигательное действие. В качестве внешней формы выступает результат решения поставленной задачи («освоение», «не освоение» и др.). «Представителем» содержания являются физические качества, а формы – техника упражнений. Но поскольку содержание всегда развивается быстрее, чем форма, постоянно накапливающаяся «старая» техника физических упражнений сдерживает проявление физических качеств. Учет этого обстоятельства имеет важное педагогическое значение. Нахождение оптимального соотношения содержания и формы физических упражнений в каждый конкретный момент является одной из важных проблем теории и практики физического воспитания.

5.4. Классификация физических упражнений

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – это разделение их на группы в соответствии с определенным квалификационным признаком.

Классификации физических упражнений нужны для того, чтобы более эффективно подбирать упражнения для решения двигательной задачи с учетом возраста, пола, состояния здоровья и т.д. При этом необходимо помнить, что каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. Из этого следует, что не может быть создана единая классификация, которая была бы пригодна на все случаи использования физических упражнений.

В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений, причем, наибольшее значение имеют классификации, осуществленные по следующим признакам:

1. По целевой направленности их использования. По этому признаку упражнения подразделяются на общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, лечебные, рекреационные и др. В

свою очередь, в зависимости от значимости их в соответствующем виде физкультурной деятельности, они могут иметь разновидности. Например, спортивные упражнения подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – это двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – это те упражнения, которые представляют те или иные варианты соревновательного упражнения. Обязательным признаком таких упражнений является существенное сходство с соревновательными как по форме, так и по содержанию. Примером специально-подготовительных упражнений может быть выполнение гимнастом отдельных элементов и связок соревновательной комбинации.

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – это упражнения, представляющие собой основные практические средства общей подготовки спортсмена.

2. По воздействию на развитие отдельных физических качеств.

По этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

3. По анатомическому признаку. В данной классификации упражнения подразделяются по признаку воздействия на отдельные мышечные группы: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, ног и др.

4. По структурным биомеханическим признакам. В данном случае упражнения подразделяются на:

о циклические, для которых характерна закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов движений (бег, ходьба, плавание и др.);

о ациклические, которые состоят из неповторяющихся движений (метания, прыжки и др.);

о комбинированные, которые соединяют в себе движения циклического и ациклического характера (прыжки или метания с разбега);

5. По мощности выполняемой работы. В данном случае выделяют упражнения умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной мощности.

6. По механизмам энергообеспечения мышечной деятельности. Выделяют аэробные, анаэробные и аэробно-анаэробные упражнения, т.е. энергообеспечение мышечной деятельности происходит соответственно за счет окисления с участием кислорода, в бескислородных условиях смешанного характера.

Помимо указанных классификаций существуют иные классификации упражнений:

по воздействию на различные системы и функции организма (на развитие органов дыхания, вестибулярного аппарата) по снаряговому признаку (со снарядами и без них), по числу занимающихся (в парах, тройках, группах) и др.

5.5. Понятие о технике физических упражнений

Выполняя какое-либо физическое упражнение, человек решает определенную двигательную задачу: толкнуть штангу данного веса, предать точный пас партнеру по команде, преодолеть в прыжке определенную высоту и др. Во многих случаях одна и та же задача может быть решена несколькими способами. Например, удар по мячу можно выполнить внешней или внутренней частью стопы, носком или подъемом. ТЕХНИКА – это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

Двигательные действия состоят из отдельных движений. При этом не все движения в нем являются одинаково важными. В связи с этим различают основу техники движений, главное (ведущее звено) и детали техники.

ОСНОВА ТЕХНИКИ - это совокупность движений, необходимых для решения двигательной задачи.

Например, в прыжках в длину с разбега основу техники составляют

разбег, отталкивание, полет, приземление. Выпадение одного элемента основы техники не дает возможности выполнить двигательную задачу.

ГЛАВНОЕ (ВЕДУЩЕЕ) ЗВЕНО ТЕХНИКИ - наиболее важная часть данного способа решения двигательной задачи.

Так, в прыжках, главным звеном является отталкивание, а в толканиях – финальное усилие.

ДЕТАЛИ ТЕХНИКИ - второстепенные особенности движения, не нарушающие основ техники, но способствующие более полной реализации индивидуальных возможностей при решении двигательной задачи.

В прыжках в длину с разбега детали техники будут заключаться в количестве и частоте шагов при разбеге.

Техника физических упражнений постоянно совершенствуется и обновляется в процессе физического воспитания и спорта. Это обусловлено следующим:

о возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности;

о поиском более совершенных способов выполнения движений;

о повышением роли науки в физическом воспитании и спорте;

о совершенствованием методик обучения;

о появлением нового инвентаря, оборудования.

5.6. Характеристики техники физических упражнений

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических характеристик отдельных движений. Различают кинематические характеристики (пространственные, временные, пространственно-временные), динамические характеристики (внутренние и внешние силы), ритмические и обобщенные (качественные) характеристики. (Подробно эти характеристики излагаются в курсе биомеханики физических упражнений).

Пространственные характеристики

Включают положение тела, траекторию (путь) движения. Положение тела. Какое бы двигательное действие ни совершал человек, он должен придать своему телу определенное положение в

пространстве. Различают исходные, промежуточные, конечные положения тела.

Исходное положение принимают с целью создания наиболее выгодных условий для начала последующих действий, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движения, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма. Низкий старт легкоатлета, стойка боксера, вратаря являются внешним выражением готовности к действию. Все эти позы можно отнести к тем состояниям, которые академик А.А. Ухтомский назвал «оперативным покоем». Хотя в них нет внешних движений, но нигде так ярко не проявляется единство концентрированной целеустремленности организма, как в этих вступительных к движению позах.

Промежуточное положение. Эффективность многих физических упражнений зависит не только от исходного положения, но и от сохранения наиболее выгодной позы тела или его частей в процессе выполнения самого движения. Так, низкая посадка конькобежца уменьшает сопротивление внешней среды, что влечет за собой повышение скорости передвижения.

Конечное положение. В отдельных физических упражнениях конечные положения играют большую роль. Например, приземление в прыжках на лыжах с трамплина. Но есть двигательные действия, в которых конечное положение тела не влияет на результат. Например, поза баскетболиста после передачи мяча.

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

Форма траектории может быть прямолинейной и криволинейной. Прямолинейные движения в практике встречаются крайне редко и применяются тогда, когда требуется развить наибольшую скорость какой-либо части тела на коротком пути (укол в фехтовании, удар в боксе).

Криволинейные движения встречаются гораздо чаще и их сложность зависит от движущейся массы тела: чем она больше, тем форма

проще и наоборот. Например, в области тазобедренного сустава мышц больше, расположены они разнообразнее, а все же движения ногой беднее, чем рукой.

Направление – это изменение положения тела и его частей в пространстве, относительно какой-либо плоскости (фронтальной, сагитальной, горизонтальной) или какого-либо внешнего ориентира (партера, спортивного снаряда). Различают направления основные (вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево) и промежуточные ((вперед-вверх, вперед-вниз и др.)

Направление движений играет важную роль для обеспечения высокой точности выполняемых действий, экономии

сил, выигрыша времени, более или менее благоприятных условий в деятельности органов дыхания и кровообращения. Даже небольшие отклонения в направлении движений, например у боксеров, баскетболистов, футболистов, ведут к тому, что они не достигают конечной цели в своих действиях.

Амплитуда движения – величина пути перемещения частей тела (Л.П. Матвеев определяет амплитуду как «размах движений»). Она измеряется в угловых градусах, в линейных мерах (длина шага), условных обозначениях (полуприсед, шпагат) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног). Амплитуда зависит от строения костей, суставов, эластичности связок и мышц и ее величина оказывает влияние на скорость перемещения тела, полноту растягивания мышц, точность движения и т.д.

Движения большой амплитуды называют обычно размашистыми, а малой – мелкими. Если амплитуда движений не соответствует решаемой двигательной задаче, то их называют неточными.

Во многих двигательных действиях максимальная, анатомически возможная амплитуда, как правило, не используется. Стремление чрезмерно увеличить амплитуду движений может привести к травмам суставно-связочного аппарата и мышц.

Временные характеристики

К временным характеристикам движений относятся длительность и темп движения.

Длительность движения – это время, затраченное на выполнение движения. В технике физических упражнений большое значение имеет длительность отдельных его частей (старт, поворот, финиширование в плавании), фаз (замах, удар в волейболе), циклов (скользящих шагов в беге на коньках), элементов движений. Продолжительность каждой вышечисленной составляющей упражнения, может изменить и определить результат.

Темп движений – это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений (циклов). При однократных движениях (прыжке, метании) темп, естественно не наблюдается.

Темп движений находится в обратно пропорциональной зависимости от их длительности: чем длительность меньше, тем темп выше. Например, уменьшение длительности шага в беге на коньках на определенной дистанции ведет к повышению частоты шагов.

Не следует отождествлять понятие «темп» и «скорость» движений, хотя часто (но не всегда) скорость движения зависит от темпа и наоборот. Например, в беге, с увеличением темпа (при одной и той же длине шагов) неизбежно увеличивается скорость движений в каждом шаге, но если одновременно с увеличением темпа уменьшается длина шагов то скорость движений может оставаться неизменной.

Темп движения зависит от массы или моментов инерции движущегося тела. Так, при движениях пальцев рук можно поддерживать более высокий темп, чем при движениях туловища. С изменением темпа нередко качественно изменяется вся структура движения. Так, если темп становится выше определенных пределов, нормальная ходьба переходит в бег.

Пространственно-временные характеристики

Скорость движения – Это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени. При определении скорости в поступательном движении ее обычно измеряют в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращательном – в радианах в секунду (угловая скорость).

Если скорость движений постоянна, то такое движение называют равномерным, а если она изменяется – неравномерным.

Ускорение – изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным (скорость возрастает) и отрицательным (скорость убывает).

Понятие «скорость движения» не следует отождествлять с понятием «скорость передвижения». Скорость передвижения зависит не только от скорости соответствующих движений, но и от других факторов (частоты шагов в беге, сопротивления воздуха в беге на коньках).

При выполнении циклических упражнений (бег, плавание, гребля и др.) в соревновательных условиях большое значение имеет умение точно выдерживать заранее запланированную скорость. Это позволяет целесообразно распределить свои силы на дистанции и определять момент наступления утомления. Умение управлять скоростью движений называют «чувством скорости».

Силовые характеристики

В практике для силовой характеристики движений пользуются понятием «сила движения».

Сила движения – Это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты, например, почву (при беге, прыжках и др.), какие-либо предметы (при поднимании, метании и др.).

Понятие «сила движения» является обобщенным, Хотя и сила зависит от прилагаемых мышечных усилий, ее не следует отождествлять мышечной силой.

Сила движения человека представляет собой результат совокупного взаимодействия внутренних и внешних сил. Знание сил, действующих на человека, облегчает понимание техники физических упражнений и поиска ее эффективных вариантов.

Внутренними силами являются:

- о активные силы опорно-двигательного аппарата - силы тягимышц;
- о пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичные силы мышц, вязкость мышц и др.;
- о реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движения.

Внешними силами являются:

- о силы тяжести собственного тела;
- о силы реакции опоры;
- о силы сопротивления внешней среды.

При овладении техникой двигательных действий нужно стремиться к возможно более полному использованию всех движущих сил при одновременном уменьшении сил тормозящих.

Ритмическая характеристика

Одной из интегральных характеристик техники движений является ритм.

РИТМ – соразмерность элементов движения по усилиям, во времени и в пространстве (Л.П. Матвеев, 1976).

РИТМ – соразмерность во времени сильных акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, относительно пассивных движений.

Для двигательного ритма характерно различное временное соотношение сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения. Все эти моменты присутствуют в любом целостном двигательном акте.

Ритм движений присущ как повторяющимся (циклическим) так и однократным (ациклическим) двигательным действиям. Ритм обычно определяют путем измерения фаз, которые характерны для данного физического упражнения. Например, ритм в беге на коньках выражается ритмовым коэффициентом, который равен отношению времени отталкивания ко времени свободного скольжения, в беге – отношением времени опоры к времени полета.

На изменение ритма при выполнении физического упражнения влияют внешние условия, состояние занимающегося. Например, при

передвижении на лыжах переменным двухшажным ходом в плохих условиях скольжения происходит некоторая перестройка в характере временных соотношений фаз движений в цикле – уменьшается длительность фаз отдыха и увеличивается длительность рабочих фаз. Подобная вариативность ритма движений обеспечивает поддержание скорости передвижения в плохих условиях скольжения.

Обобщенные (качественные) характеристики

Наряду с характеристиками, имеющими достаточно точную количественную меру, при анализе техники используют качественные характеристики. При выполнении двигательного действия качественные характеристики отражают не один какой-либо признак, а их комплекс. Они придают движению определенное своеобразие, более яркую внешнюю выразительность. С определенной мерой условности можно выделить следующие обобщенные качественные характеристики техники: плавность, точность, экономичность, волнообразность, пружинность, угловатость, напряженность, легкость, мягкость.

Эти качественные характеристики техники обычно оцениваются по их внешним проявлениям и могут контролироваться без применения сложных инструментальных устройств.

5.7. Естественные силы природы и гигиенические факторы Естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода) являясь важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности. В физической культуре разработаны подходы к использованию естественных сил природы и они могут применяться:

о как сопутствующие факторы, усиливающие положительное влияние физических упражнений, когда они выполняются в лесу, у водоема, в горной местности. Воздействие этих условий накладывается на эффект физических упражнений, дополняет его, усиливает или ослабляет воздействие физических упражнений;

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

Благоприятные условия внешней среды усиливают и оптимизируют влияние физических упражнений, позволяют применять значительную нагрузку, организовать рациональный отдых, вызывают у занимающихся радость и бодрость.

Одним из основных результатов целесообразного использования факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание человека, т.е. повышение устойчивости организма к холоду, жаре, солнечной радиации. Закаливание дает возможность сохранять здоровье и работоспособность.

К гигиеническим факторам относят мероприятия по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, быта, сна, условий восстановления, окружающей среды и др. В процессе выполнения физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на организм и личностное состояние занимающегося, соблюдение гигиенических норм и требований, является обязательным, так как повышает эффект воздействия упражнений.

5.8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений

Выполнение физических упражнений требует более высоких, относительно покоя энергозатрат. Та разность, которая возникает в энергозатратах между состоянием физической активности и состоянием покоя, и характеризует физическую нагрузку. Более доступно, но менее точно можно судить о физической нагрузке по показателям частоты сердечных сокращений, частоты и глубины

дыхания, кровяного давления и т.п., как во время выполнения физических упражнений, так и в интервалах отдыха. Определенную информацию для тренера или учителя физической культуры о величине нагрузки могут также дать и такие видимые показатели, как интенсивность потоотделения, степень покраснения, бледность, ухудшение координации движений.

НАГРУЗКА - это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относятся интенсивность, с которой выполняется физическая упражнения и объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме вследствие влияния внешних сторон (интенсивности и объема).

Под объемом нагрузки - понимают как длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненное в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц, период и т.д.). Критериями оценки внешней стороны нагрузки могут служить: количество повторений упражнений, количество занятий, суммарное время, затраченное на работу, суммарный километраж, суммарный вес отягощений и др. При оценке внутренней стороны нагрузки показателями объема могут быть, например, суммарные величины пульса в отдельных упражнениях.

Интенсивность нагрузки – это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени. Критериями интенсивности внешней стороны нагрузки, как правило, служат: скорость передвижения в беге на коньках, лыжах, плавании; темп игры или боя; процент упражнений, выполненных с относительно большей интенсивностью; моторная плотность занятия. В качестве показателей интенсивности внутренней стороны нагрузки могут быть минимальные, средние, максимальные значения ЧСС, величина энергетических затрат в единицу времени, величина сердечного выброса, скорость накопления и количество лактата в крови и др.

Интенсивность нагрузки можно регулировать, при этом используя следующие факторы:

- скорость передвижения;
- величина ускорения;
- координационная сложность;
- темп выполнения упражнений (количество повторений в единицу времени);
- относительная величина напряжения (в процентах от личного рекорда в конкретном упражнении);
- амплитуда движений;
- сопротивление окружающей среды (рельеф местности и др.);
- величина дополнительного отягощения;
- психическая напряженность во время выполнения упражнения.

Важно знать, что между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существует обратно пропорциональная зависимость: чем выше сила воздействия на организм упражнения высокой интенсивности, тем скорее человек устанет и вынужден будет прекратить его выполнение. Например, со скоростью 15 км/ч хорошо тренированный спортсмен может пробежать 1-2 часа, а со скоростью 30 км/ч – не более 30 секунд. Никогда невозможно соединить максимальные или близкие к ним по интенсивности усилия с большим объемом.

Физическая нагрузка с соответствующей интенсивностью лишь тогда становится эффективной, если она достигает необходимого объема.

Так, при повторном пробегании коротких отрезков (20-60 м) с высокой интенсивностью и оптимальным интервалом отдыха между ними, в первых трех-четырех попытках будут развиваться преимущественно скоростные качества. В последующих повторениях, вследствие истощения алактатного источника энергии, продолжение этой же работы будет содействовать мобилизации гликолитического механизма энергообеспечения. Тренировочный эффект уже будет направлен на преобладающее развитие скоростной выносливости. Спустя некоторое время и гликолитический источник истощается и дальнейшая работа в этом же режиме будет выполнена за счет аэробного источника энергии, которая в свою очередь будет способствовать развитию общей выносливости.

Для установления оптимального соотношения интенсивности и объема тренировочной нагрузки необходимо четко определить цель, с которой выполняется упражнение, учесть уровень физической подготовленности, возрастные и половые особенности тех, кому она предлагается.

Интенсивность и объем нагрузки следует дозировать так, чтобы обеспечивать оптимальную

«загрузку» организма человека в тренировочном занятии. Загрузка считается оптимальной, когда появляются видимые симптомы усталости, которые сохраняются определенное время и после окончания занятия. Необходимо отметить, что одинаковая нагрузка одни и те же внешние параметры нагрузки вызывают идентичные реакции организма занимающихся.

Следует также отметить, что объем нагрузок играет преимущественную роль в создании фундамента для роста результатов, а интенсивность служит фактором стимулирующим рост спортивных результатов на базе объема.

Любая нагрузка связана как с расходом энергоресурсов, так и с утомлением.

УТОМЛЕНИЕ – это физиологическое состояние организма, наступающее вследствие напряженной или длительной работы, проявляющееся в дискоординации функций и временном снижении работоспособности организма.

Градации внешних признаков утомления была предложена

Ж.К. Холодовым и В.С. Кузнецовым в 2000 г., она представлена в таблице № 1.

Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Нагрузка бывает стандартной и переменной. Первая одинакова по своим внешним параметрам в каждый момент времени, а вторая меняется по ходу выполнения упражнения.

Применение стандартных нагрузок обеспечивает долговременные функциональные приспособительные перестройки в организме человека, на базе которых происходит развитие физических способностей, закрепление и совершенствование двигательных навыков. Однако длительное применение однообразных нагрузок может тормозить рост физических способностей, привести к переутомлению занимающихся, вызвать у них потерю интереса к занятиям. Поэтому, непрерывным варьированием применяемых нагрузок создаются условия, при которых уменьшается возможность появления переутомления, активизируются восстановительные процессы в организме, усиливаются адаптационные перестройки функций и структур, лежащие в основе развития соответствующих способностей.

Нагрузка может иметь непрерывный и прерывный характер. В первом случае при выполнении упражнения отсутствуют интервалы отдыха, во втором – между повторениями упражнения имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие виды интервалов отдыха:

⇒ ординарный – гарантирует полное восстановление работоспособности к моменту воздействия очередной нагрузки;

⇒ жесткий – ведет к тому, что очередная нагрузка падает на фоне недовосстановления работоспособности.

⇒ экстремальный – очередная нагрузка совпадает с фазой повышенной работоспособности (фазой суперкомпенсации).

Эффект, достигаемый с помощью интервалов отдыха непостоянен.

Он меняется по мере увеличения суммарной нагрузки. Поэтому для достижения постоянного эффекта необходимо увеличивать интервалы, иначе экстремальный интервал отдыха превращается в ординарный, а затем в жесткий.

По своему характеру отдых может быть:

активным – переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление (в беге переход на ходьбу и др.); пассивным – относительный покой, отсутствие активной деятельности (определенная поза, «аутогенный отдых», сон и др.); комбинированным – объединение в одной паузе отдыха активной и пассивной его организации.

При применении активного или комбинированного отдыха эффект восстановления оперативной работоспособности увеличивается, хотя в условиях значительного нарастающего утомления эффективность их может снижаться, а роль пассивного отдыха возрастать.

Таким образом, материал, изложенный в данном разделе, свидетельствует о том, что для эффективной организации тренировочного процесса, необходимо рационально объединять четыре составных части методов упражнения: характер и величину нагрузки, продолжительность и характер отдыха.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определения понятиям «движение», «действие», «физическое упражнение».
2. Почему физические упражнения являются основным средством физической

культуры?

3. Перечислите факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
4. Чем характеризуется содержание и форма физических упражнений?
5. Приведите примеры классификации физических упражнений по 5-6 классификационным признакам.
6. Что понимается под техникой физических упражнений?
7. Что понимается под пространственными, временными, пространственно-временными, силовыми и ритмическими характеристиками техники физических упражнений?
8. При каких условиях естественные силы природы и гигиенические признаки становятся средством физического воспитания?
9. Что понимается под физической нагрузкой?
10. Какие стороны имеет нагрузка? Охарактеризуйте каждую.
11. Дайте характеристику взаимосвязи внешней и внутренней сторон нагрузки.
12. Перечислите факторы, с помощью которых можно регулировать нагрузку.
13. Какие существуют разновидности отдыха в зависимости от его продолжительности.
14. Перечислите разновидности отдыха в зависимости от его характера.