

РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАН
МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

НАМАНГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СБОРНИК ЛЕКЦИЙ

для студентов 2 курсов по направлению бакалавриата 5610500-
«Спортивная деятельность»

НАМАНГАН – 2018

В сборнике изложены наиболее важные вопросы по теории и методике физического воспитания, в частности по общей характеристике развития системы физической культуры в Республике Узбекистан, об истории развития теории и методики физического воспитания, об особенностях нагрузки и отдыха, по обучению физическим упражнениям и закономерностям формирования двигательной деятельности, структуре и особенностях этапов обучения двигательным действиям, об общей характеристике и методике воспитания физических качеств. Сборник предназначен для преподавателей и студентов высших учебных заведений, а также может быть полезен для тренеров по видам спорта и учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Рецензенты:

**Директор Наманганского регионального
Центра По переподготовке и повышению
квалификации и работников народного
образования при НамГУ:**

к.п.н. С.Азизов

**И.О. заведующего кафедрой
«Спортивной деятельности»:**

Ш.Сатиев

**Утверждено учебно-методическим Советом Наманганского
государственного университета от _____ июня 201_____ года**

Введение

Предложенный сборник лекций «Теория и методика физического воспитания» составлен на основе учебного плана (направление 5610500-«Спортивная деятельность» требований Государственного Стандарта по высшему образованию и учебной программы, разработанной в Узбекском Государственном институте физической культуры и утверждённой 9.01.2016 года Координационным советом при Министерстве высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан .

Цель данного сборника лекций — дать студентам глубокие теоретические знания по основам физического воспитания и спорта, а также научить их практически реализовывать его основные положения в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях - по месту будущей профессиональной деятельности выпускников высших физкультурных учебных заведений и факультетов физической культуры университетов.

В данном сборнике изложен лекционный материал, предусмотренный программой для 4 семестра по общей характеристике развития системы физической культуры в Республике Узбекистан, об истории развития теории и методики физического воспитания, об особенностях нагрузки и отдыха, по обучению физическим упражнениям и закономерностям формирования двигательной деятельности, структуре и особенностях этапов обучения двигательным действиям, об общей характеристике и методике воспитания физических качеств.

Для удобного пользования сборником студентами, лекции представлены в том порядке, в каком они идут в соответствии с рабочей программой.

Для лучшего усвоения студентами лекционного материала составлены опорные термины, а также представлена рекомендуемая литература.

Также в сборнике представлены тестовые вопросы, которые помогут студентам при подготовке к рубежному и итоговому контролю.

МОДУЛЬ 1. ПРЕДМЕТ ИЗУЧЕНИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Место предмета «Теория и методика физического воспитания» в системе высшего физкультурного образования. Понятия курса «Теория и методика физического воспитания»: «Физическое воспитание», «Система физической культуры», «Физическая культура», «Физическое развитие», «Физкультурное образование», «Физическая подготовка», «Спорт». Цель и задачи физической культуры.

Опорные термины: *физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка, физическое развитие, физическое совершенство.*

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

Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Обучение движениям имеет своим содержанием физкультурное образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Овладение движениями, имеющими смысловое значение, важными для

жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела.

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса.

Под понятием *система* имеют в виду нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей, предназначенных для выполнения конкретных функций и решения тех или иных задач. **Система физического воспитания** — это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

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

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

2. *Теоретико-методические основы.* Система физического воспитания

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

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

Программно-нормативные основы системы физического воспитания конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии). В программно-нормативных основах находят конкретное воплощение основные принципы физического воспитания (принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, прикладной и оздоровительной направленности).

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

Физическая культура, как одна из отраслей, воздействует непосредственно не на приметы внешней природы, а на жизненно важные качества, возможности и способности человека, которые получены в виде задатков от природы, передаются по наследству и развиваются в течение жизни поколений под влиянием условий жизнедеятельности и воспитания. Физическая культура тесно связана с процессом физического развития,

закономерным процессом становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма и основанных на них, так называемых, физических качеств и способностей. Конечно, ни человек, ни общество не способны изменить или отменить объективные закономерности своего развития, поскольку они существуют независимо от человека. Тем не менее, действуя в согласии с ними, можно так воздействовать на естественные процессы развития (в том числе на процесс физического развития организма), чтобы придать им определенные черты и направленность, отвечающие потребностям общества и личности. Физическая культура представляет собой специфический социальный фактор целесообразного воздействия на процесс физического развития человека, позволяющий обеспечить направленное развитие его жизненно важных физических качеств и способностей. Таким образом, физическая культура — это органическая часть (отрасль) культуры общества и личности, которая представляет собой материальное и духовное наследие человечества в области создания и накопления средств, методов, а также результатов, представляющих ценность для человека и для общества.

Физическая культура как совокупность предметных ценностей представлена материальными и духовными ценностями, созданными в обществе в результате обеспечения необходимой эффективности физкультурной деятельности. На каждом этапе развития физической культуры в обществе по мере появления научно-практических разработок, оснащения в методическом, материальном и техническом отношении действенность физической культуры разрастается, повышается эффективность средств и методов реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач (например, расширение круга задач, стоящих перед предметом гимнастика: она стала очень разветвленной общей, спортивная, производственная, бытовая, рекреативная, лечебная, оздоровительная и т.д.). Также существенной ценностью в области

физической культуры являются связанные с ней знания, принципы, методика использования физических упражнений, этические нормы межлических отношений, спортивные достижения. Кроме того, ценностными являются материально-технические и другие условия, специально созданные для эффективного функционирования физической культуры в обществе (физкультурно-медицинские учреждения, физкультурно-спортивная информация, создание специального оборудования, инвентаря и т.п.).

Физическое развитие. Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45— 50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

Физкультурное образование в зависимости от его направленности и содержания может условно подразделяться на три разновидности — общее, дополнительное и профессиональное.

Общее физкультурное образование рассматривается как процесс и результат учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура», ориентированные на передачу и системное усвоение опыта предыдущих поколений по использованию физической культуры в оздоровительном, образовательном, воспитательном и иных аспектах с ориентацией на формирование физической культуры личности школьников.

Дополнительное физкультурное образование осуществляется учреждениями дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта различной ведомственной принадлежности и форм собственности. Это — детско-юношеские спортивные школы (специализированные, олимпийского резерва, школы-интернаты спортивного профиля и др.). Оно ориентировано на формирование спортивных резервов различных уровней подготовленности — от массовых спортивных разрядов до мастеров спорта международного класса.

Профессиональное физкультурное образование реализуется образовательными учреждениями и дифференцируется на среднее, высшее и послевузовское. Оно осуществляется в училищах олимпийского резерва, педагогических колледжах (отделение физической культуры), колледжах физической культуры, институтах физической культуры, факультетах физической культуры в университетах.

Профессиональное физкультурное образование ориентировано на подготовку педагогов и других специалистов в сфере физической культуры различных уровней и квалификаций.

Физкультурное образование базируется на соответствующей педагогической технологии.

Физическая подготовка. Это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Термин «физическая

подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают *общую физическую подготовку* и *специальную*. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

Наиболее существенными результатами полноценного использования физической культуры являются достижения массой людей комплексных показателей **физического совершенства**. Под этим подразумевается оптимальная мера общей физической подготовленности и гармоничного физического развития, которые соответствуют требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности. Критерием физического совершенства служат нормы комплекса «Алпомиш» и «Барчиной», Единая спортивная классификация, учебные программы.

Спортом в узком смысле называют собственно соревновательную деятельность. В широком смысле — это понятие охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, складывающиеся на основе этой деятельности, взятые в целом.

Сформулированные определения, естественно, не являются исчерпывающими. По ходу последующего углубленного рассмотрения физической культуры они будут наполняться более конкретным содержанием.

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

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

Уполномоченным органом государственного управления физической культурой и спортом является Государственный комитет по спорту Республики Узбекистан, который:

разрабатывает и реализует целевые программы развития физической культуры и спорта;

разрабатывает и обеспечивает совместно с общественными физкультурно-спортивными объединениями выполнение целевых программ подготовки спортсменов Узбекистана к Олимпийским играм и другим международным спортивным соревнованиям;

утверждает составы сборных команд страны по видам спорта и обеспечивает их подготовку к участию в международных спортивных соревнованиях;

разрабатывает и утверждает спортивные нормативы для определения уровня физического развития различных категорий населения и т.д.

Органы государственной власти на местах в пределах своей компетенции:

осуществляют руководство развитием физической культуры и спорта на подведомственной территории;

финансируют из местного бюджета развитие физической культуры и спорта; способствуют созданию общественных физкультурно-спортивных объединений;

оказывают содействие производству товаров физкультурно-оздоровительного, спортивного и туристского назначения на местных предприятиях и т.д.

К общественным физкультурно-спортивным объединениям относятся Национальный олимпийский комитет Республики Узбекистан, физкультурно-спортивные общества, федерации, ассоциации, фонды по видам спорта, физкультурно-оздоровительные, спортивные клубы и другие общественные объединения, основной целью которых является развитие физической культуры и спорта, а также Организация содействия обороне Республики Узбекистан «Ватанпарвар» и спортивно-технические клубы, осуществляющие развитие технических и прикладных видов спорта. Общественные физкультурно-спортивные объединения в соответствии со своими уставами организуют физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с гражданами и осуществляют подготовку спортивного резерва.

3. Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического воспитания, являются: 1) принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности; 2) принцип связи физического воспитания с практикой (прикладной); 3) принцип оздоровительной направленности.

Общими они называются потому, что их действие распространяется на всех работников в сфере физической культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания (дошкольные учреждения, школа, средние специальные и высшие учебные заведения и т.п.), на государственные и общественные формы организации (массовая физическая культура и спорт высших достижений и т.д.).

В общих принципах заложено требование общества, государства как к самому процессу физического воспитания, так и к его результату (каким должен стать человек, занимающийся физической культурой).

Рекомендуемая литература

Основная

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник.

1991.200 с.

4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005. 250 с.

5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.

6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.

2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.

3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002.210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>

2. <http://www.Natlip.uz>

МОДУЛЬ 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕЁ СВЯЗЬ С ДРУГИМИ ВИДАМИ ВОСПИТАНИЯ

Связь предмета теории и методики физического воспитания с другими предметами. Происхождение и этапы развития предмета теории и методики физического воспитания. Умственное развитие в процессе физического развития. Задачи умственного развития. Средства умственного развития. Методы умственного развития. Нравственное воспитание, эстетическое воспитание, содержание эстетического воспитания. Трудовое воспитание. Самовоспитание.

Опорные термины. Теория и методика физического воспитания, умственное воспитание, нравственное воспитание, эстетическое воспитание, трудовое воспитание.

Теория и методика физической культуры является общепрофилирующим предметом профессионального образования специалистов по физической культуре. В учебные планы институтов физической культуры этот предмет был введен в 1979 г.

Объективная необходимость введения данной учебной дисциплины обусловлена стремлением к целостному осмыслению разнообразных научно-

практических знаний о физической культуре как о многогранном общественном явлении, которое все шире и глубже проникает во многие сферы жизни и деятельности человека — образование, воспитание, производство, повседневный быт, отдых и восстановление, спорт и собственно культурную деятельность по умножению ценностей самой культуры.

Разумеется, разработка предмета, структуры и содержания столь широко обобщающей учебной дисциплины, как теория и методика физической культуры, длительный и сложный процесс. Трудности формирования теории и методики физической культуры во многом связаны с наличием в литературе противоречивых точек зрения на понимание такого социального явления, как физическая культура, различных методологических принципов и подходов к ее разработке. В свою очередь, некоторые из разделов этого учебного предмета не располагают пока достаточным научным материалом. Это, естественно, приводит к тому, что отдельные темы излагаются в Учебниках на недостаточно высоком теоретико-методологическом уровне.

Многие авторы Учебников по теории и методике физического воспитания ставили перед собой задачу изложить знания по теории и методике физической культуры на основе современных концепций теории культуры, которые стали изучаться на кафедре еще в начале 70-х гг. XX в. Проблема дефиниции (определения понятий) в науке существовала всегда и, по сути, носит перманентный (постоянный) характер. Это обусловлено развитием науки, открытиями в ней новых направлений, формирования различных школ, порой имеющих различные научные концепции и методологические основы. Эта проблема обостряется особенно в период перестройки, перехода от привычных, традиционных концепций (системы взглядов) к новым, основанным на новых методологических подходах. Такая ситуация в области теории физического воспитания сложилась в 1950 — 1970-х гг. с возникновением теории культуры с ее новым понятийным аппаратом. Это повлекло за собой совершенствование понятий и в теории культуры и ее видов, в частности в теории физической культуры.

Традиционные термины и понятия теории физического воспитания, претендовавшей на роль главной обобщающей науки в области физической культуры, уже требовали пересмотра.

Произошла некоторая переоценка ценностей, смена мест и приоритетов. В свете потребностно-деятельностного подхода к определению структуры физической культуры теория физического воспитания стала более частным видом общей теории физической культуры, которая, в свою очередь, формировалась как наука одного из видов культуры — физической.

В связи с новой методикой определения структуры физической культуры на основе потребностно-деятельностного подхода возникла необходимость разработки нового определения сущности самой физической культуры как органичного вида культуры и уточнения дефиниции термина и места физического воспитания как вида физической культуры, разработки определения терминов «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «адаптивная физическая культура» и некоторых других.

Термины, понятия имеют большое научное, учебное и практическое значение, так как наука закрепляет в них достижения теоретического познания на основе обобщения эмпирического опыта. Они отражают развитие науки, уровень обобщения практики и раскрывают специфику каждой профессии или области научных знаний.

Для успешной работы в любой сфере профессиональной деятельности специалистам необходимо свободное владение специфическими профессиональными терминами и понятиями. Иначе они не смогут вести научные исследования, правильно понимать друг друга, изучать специальную литературу. Различное понимание (или незнание) профессиональных терминов. .Взаимосвязь физического воспитания с умственным. Она проявляется непосредственно и опосредованно. *Непосредственная связь* заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с

овладением тех или физическими упражнениями, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Педагог по физической культуре и спорту в зависимости от квалификации и возраста занимающихся намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач.

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни.

Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. Это отмечал еще выдающийся ученый П.Ф.Лесгафт. В своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным. С одной стороны, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию положительных черт человека. В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и

формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения.

С другой стороны, от уровня воспитанности занимающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера зависит эффективность занятий по физическому воспитанию (например, результативность уроков физической культуры в общеобразовательной школе, средних специальных учебных заведениях и др.).

На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

6. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим. Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Эстетическое воспитание развивает человека духовно, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в спорте.

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели — формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым. Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию,

ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и прочих содействует формированию элементарных трудовых навыков.

Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно положительно отражаются и на эффективности процесса физического воспитания.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.
4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний кобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002. 210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

МОДУЛЬ 3. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕ

Место национальных ценностей в физической культуре. Физическая культура как часть общей культуры. Общие функции физической культуры : эстетическая функция, нормативная функция, информативная функция. Специфические функции: образовательно- воспитательная функция, прикладная функция, спортивная функция, рекреативная и оздоровительно-реабилитативная функция. Основные компоненты и формы физической культуры в обществе. Базовая физическая культура. Спорт.

Профессионально- прикладная физическая культура. Оздоровительная и восстановительная физическая культура.

Опорные термины. Общие функции физической культуры, специфические функции физической культуры, спорт, общедоступный спорт, профессионально- прикладная физическая культура.

«Результаты реализуемых в настоящее время реформ непосредственно зависят от расширения рядов молодых кадров, обладающих высокой духовностью, умеющих самостоятельно мыслить, способных взять на себя ответственность за судьбу и будущее Родины.

С этой целью был принят еще один важный документ – Указ «О мерах по повышению эффективности государственной молодежной политики и поддержке деятельности Союза молодежи Узбекистана».

Когда речь идет об этом, следует подчеркнуть, что более 60 процентов населения Узбекистана составляет молодежь в возрасте до 30 лет. Вам хорошо известно, какая масштабная работа проводится в стране для создания молодому поколению всех необходимых условий, начиная от обеспечения здорового рождения до поддержки при вступлении в самостоятельную жизнь.

Мы создаем Международный научно-исследовательский центр имени Имама Бухари в Самарканде и Центр исламской цивилизации в Ташкенте. Мы делаем это не для того, чтобы выделиться. Наша цель - утвердить в сознании наших детей истинно гуманистическую суть ислама, просвещенный ислам. Приходя в такие центры, они получают важные для себя понятия и представления о том, каким великим делам посвятили себя наши славные предки. Самое важное, в них сформируется чувство гордости за нашу богатую историю, культурное наследие». (из доклада **Шавката Мирзиёева на торжественном собрании, посвященном 25-й годовщине принятия Конституции Республики Узбекистан**).

В нашей стране человек, как личность, как главная производительная сила и высшая ценность общества, является

основным мерилom духовного и материального прогресса. В Республике Узбекистан в целях гармоничного развития поколения ведётся целенаправленная работа, о чём свидетельствует ряд принятых нормативных документов. Важное значение имеет постановление Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта», которое координирует и интерпретирует деятельность субъектов физкультурно-оздоровительной сферы в соответствии с новыми политическими и социально-экономическими условиями страны. Соответственно Закону «О физической культуре и спорте» (2015) предполагается вовлечение населения в постоянные занятия физической культурой и спортом, внедрение их в повседневную жизнь и быт каждого члена общества. Это значит, что физическая культура и спорт должны быть обязательным элементом учёбы, труда, досуга, образа жизни каждого гражданина и всех членов общества. Другими словами концепция нашего общества такова: вне физической культуры и спорта нет и не может быть гармонично развитой личности. Именно в этом концентрируется сущность социальной ответственности физической культуры и спорта, раскрывается их социальная природа.

В соответствии с осуществляемой в стране Национальной программой по подготовке кадров и в целях обеспечения развития массового детского спорта, как важнейшего условия формирования физического и духовного здоровья подрастающего поколения, привития ему стремления к здоровому образу жизни и любви к спорту 24 октября 2002 года был создан «Фонд развития детского спорта Узбекистана». Одной из основных задач его является оказание содействия в разработке и реализации государственной политики по развитию детской физической культуры и спорта. В документе определён широкий круг задач, возложенных на новый фонд. Основные из них заключаются в том, чтобы привить детям любовь к спорту, довести до сознания молодого поколения важность стремления к здоровому образу жизни, духовному и физическому совершенству, воспитать их истинными патриотами своей Родины, испытывающими гордость за страну. На

физическую культуру и спорт возложена большая социальная ответственность, которая заключается в эффективности последствий для общества, совокупность которых определяет пользу (или вред) для каждого члена общества, каждой социальной группы и т.д. от занятий физической культурой и спортом.

Социальные функции спорта. Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на **специфические** (свойственные только ему как особому явлению действительности) и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

Соревновательно-эталонная функция. Основу специфики спорта составляет собственно соревновательная деятельность, суть которой заключается в максимальном выявлении, унифицированном сравнении и объективной оценке определенных человеческих возможностей в процессе состязаний, ориентированных на победу или достижение высокого в личном плане спортивного результата или места в соревновании.

Фиксируемые в спорте рекорды и достижения, выполнение классификационных норм приобретают широкое признание и служат своеобразным показателем индивидуальных и общечеловеческих возможностей. В отличие от технических эталонов «спортивный эталон» исторически не остается неизменным, а все время прогрессирует,

стимулируя тем самым мобилизацию усилий спортсмена на самосовершенствование. Эталонная функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений, однако в той или иной мере она свойственна и спорту в целом, в том числе массовому общедоступному через систему специально организованных соревнований.

Эвристически-достиженческая функция. Для спорта характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения (Л. П. Матвеев, 1991). Эта функция наиболее полно выражена в спорте высших достижений, так как на пути к ним необходимо постоянно совершенствовать систему подготовки, искать новые средства, методы тренировки, новые образцы сложнейших элементов техники и тактических решений ведения спортивной борьбы.

Необходимо совершенствовать способности к полной мобилизации своих возможностей в соревнованиях и наиболее эффективно их использовать на разных этапах многолетней подготовки, чтобы подниматься все время на новый уровень мастерства. Подобно гигантской творческой лаборатории спорт проторяет таким образом пути к высотам человеческих достижений. Подтверждением этому могут служить слова лауреата Нобелевской премии Арчибальда Хилла о том, что наибольшее количество сконцентрированных физиологических данных содержится не в книгах по физиологии, а в мировых спортивных рекордах.

К социально-общественным прежде всего относят *функцию личностно-направленного воспитания, обучения и развития*. Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила спорта, высокие требования к проявлению физических и психических сил представляют широкие возможности для личностно-направленного

воспитания духовных черт и качеств человека. Существенно, однако, что конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей «темы» воспитания и развития. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а посредством системы воспитательно-направленных отношений, складывающихся в сфере спорта.

Так как спорт включен в социально-педагогическую систему, он является также действенным средством физического воспитания, а благодаря занятиям профессионально-прикладными видами спорта становится важнейшим компонентом в трудовой и военной деятельности.

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большая роль отводится спорту и в работе с взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это ярко проявляется в массовом спорте, где не ставится цели достижения высоких спортивных результатов.

Эмоционально-зрелищная функция раскрывается в том, что спорт (многие его виды) несет в себе эстетические свойства, проявляющиеся в гармонии физических и духовных качеств человека, граничит с искусством. Особенно в этом плане привлекательны сложно координированные виды спорта, такие, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Красота человеческого тела, технически сложные и отточенные движения, праздничное настроение — все это привлекает истинных поклонников спорта. Популярность спорта как зрелища характеризуется эмоциональностью и остротой восприятия, затрагивающего личные и коллективные интересы множества людей, а также универсальностью «языка спорта», понятного практически каждому.

Почти для всех спорт интересен как эмоционально насыщенное зрелище. Современные технические средства коммуникаций, особенно телевидение, способствовали тому, что аудитория спортивных зрелищ, как никогда прежде, расширилась, а это увеличило влияние спорта на эмоциональный мир человечества.

Без болельщиков спорт перестал бы быть сколько-нибудь общезначимым социальным явлением. Сопереживая с теми, кто соревнуется на спортивной арене, болельщики отождествляют себя с кем-либо из них, как бы сами участвуют в спортивных баталиях, борьбе характеров, разрешении спортивных конфликтов на эмоционально-образном уровне, находят яркие примеры для подражания и поводы утвердиться в своей жизненной позиции.

Функция социальной интеграции и социализации личности. Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности.

Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе вовлекаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений

составляет основу влияния спорта на личность, усвоения ее социального опыта как в сфере спорта, так и в более широком масштабе.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т.е. сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общности интересов и деятельности по их удовлетворению. Популярность спорта, естественная оценка спортивных успехов с престижными интересами народа, нации, государства делают его удобным каналом для воздействия на массовое сознание. >В современном мире этот канал используется и в коммерческих целях.

Коммуникативная функция. Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении.

Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «Спорт для всех» и олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности. Следует отметить, что в настоящее время Международный олимпийский комитет объединяет около 200 национальных олимпийских комитетов.

Экономическая функция. Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Развитие науки о спорте, материально-технической базы, подготовка кадров — все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений.

Экономическое значение имеют также финансовые средства, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений. Однако это малая толика того, что вкладывают государство и общественные организации в развитие спорта. Основная ценность нашего общества — это здоровье. И в этом аспекте роль спорта неопределима.

Основные направления в развитии спортивного движения. Спорт во всем мире развивается в основном по двум направлениям:

- 1) общедоступный спорт (массовый);
- 2) спорт высших достижений.

Общедоступный спорт включает в себя: школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, физкультурно-кондиционный спорт, оздоровительно-рекреативный спорт.

Во многих странах мира эти разновидности включены в движение «Спорт для всех», охватывающее миллионы занимающихся.

В зависимости от направленности занятий в общедоступном спорте в процессе систематических занятий решается целый ряд задач: образовательные, воспитательные, оздоровительные, профессионально-прикладные, рекреативные, повышения своего физического состояния (кондиции).

Основу общедоступного спорта составляет *школьно-студенческий спорт*, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища, институты и др.).

Таким образом, школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня. В массовое спортивное движение входит также *профессионально-прикладной спорт* как средство подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные

виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения).

Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях.

В массовое спортивное движение также входит и *оздоровительно-рекреативный спорт* как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

Спорт высших достижений — деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне — престижа Родины.

Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает большую ответственность на спортсмена; высокая цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений.

В то же время спорт высших достижений как бы вырастает из общедоступного спорта, связан с определенной преемственностью в отношении средств и методов подготовки, стимулирует массовое спортивное движение, создавая ориентиры достижений.

Современный спорт высших достижений также неоднороден. В настоящее время в нем наметился ряд направлений (см. рис. 26):

- 1) супердостиженческий (любительский) спорт;
- 2) профессиональный спорт;

3) профессионально-коммерческий спорт:

—достиженческо-коммерческий спорт;

—зрелищно-коммерческий спорт. *Супердостиженческий (любительский) спорт* в настоящее время все больше приобретает признаки профессионального спорта в той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочно-соревновательной деятельности.

Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть себя любителями (хотя заработки их в настоящее время часто граничат с заработками профессионалов). Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России. Успешное выступление на этих соревнованиях позволяет им поднять свой рейтинг, а в дальнейшем, перейдя в чистые профессионалы, добиться более высоких гонораров.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.
4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002. 210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

Модуль 4. Характеристика средств физического воспитания

Общая характеристика средства физического воспитания. Происхождение и значение физических упражнений. Факторы, усиливающие влияние физических упражнений. Содержание и формы физических упражнений. Техника: основы техники, звенья, детали. Классификация физических упражнений. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы.

Опорные термины. *Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.*

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: 1) физические упражнения; 2) оздоровительные силы природы; 3) гигиенические факторы. Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами — оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Все средства физического воспитания можно отобразить в виде схемы.

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

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

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

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

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

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

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

Физические упражнения оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Они влияют на все клетки и ткани организма человека. Большинство внутренних органов – сердце, почки, лёгкие, желудок, печень сформировались в течении миллиона лет именно под влиянием движения. Наши древние предки трудились, охотились, выживали. Но с прогрессом в нашей жизни появилось множество технических изобретений, которые повлияли на состояние нашей физической активности. За последние десятилетия она резко сократилась. Люди используют меньше энергии, что может привести к уменьшению двигательных возможностей, нарушить работу некоторых органов, и, даже, привести к определённым заболеваниям. Для того, чтобы предотвратить все эти неблагоприятные явления, мы должны включить в свой распорядок дня занятия физической культурой.

Всем известно, что физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека. Польза физических упражнений была воспета в трудах древнегреческих, азиатских и европейских учёных. И современная наука выступает за необходимость двигательной активности, приводя всё

новые и новые факты, полученные в результате многочисленных исследований. Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании выносливости не только воспитывается способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуются сердечнососудистая и дыхательная системы. Систематические занятия физическими упражнениями развивают у человека силу, подвижность в суставах, выносливость, развивают и укрепляют нервную систему. Благодаря этому организм быстрее приспосабливается к сложным ситуациям, легче ориентируется при больших нагрузках.

У людей, занимающихся физической культурой систематически, становятся прочнее кости, сухожилия и связки, укрепляется вся система опорно-двигательного аппарата и улучшается телосложение. Приобретенные в результате занятий стойкость, подвижность в позвоночнике и суставах сохраняются и в старшем возрасте.

Образовательная роль. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и

познавать за- умений и навыков обладает человек, тем легче он приспособляется к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

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

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

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

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

Особенности содержания того или иного физического упражнения определяются его формой. Форма физического упражнения — это

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

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

Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жилье, и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование их физических способностей — силы, выносливости, быстроты.

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

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

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

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

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

При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления. Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

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

питания и сна. Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.
4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний кобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002. 210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

МОДУЛЬ 5. ВЗАИМОСВЯЗЬ НАГРУЗКИ И ОТДЫХА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Физическая нагрузка. Дозирование нагрузки. Объем нагрузки, интенсивность. Чередование нагрузки и отдыха. Взаимосвязь нагрузки с интервалами отдыха. процессе физического воспитания. Активный и пассивный отдых. Утомление и процесс восстановления. Способы повышения нагрузки и условия усложнения заданий. Изменение (усложнение) нагрузки по прямой, скачкообразно и волнообразно.

Опорные термины. *Физическая нагрузка, объем нагрузки, интенсивность нагрузки*

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему *характеру* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по *величине* — на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по *направленности* — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по *координационной сложности* — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по *психической напряженности* — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется

восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48—96 и 24—48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50—60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25—30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован прежде всего с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести (М. А. Годик, 1980):

1) специализированное[^], т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;

2) напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;

3) величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

Опыт подготовки сильнейших спортсменов мира (бегунов, пловцов, гребцов, велосипедистов и т.д.) показывает, что в основе подавляющего большинства выдающихся спортивных достижений лежат исключительно высокие тренировочные и соревновательные нагрузки. Рост спортивных достижений происходит только при неуклонном

остепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и за неделю, месяц, год и всю многолетнюю тренировку.

Для того чтобы вызвать значительное увеличение функциональных возможностей спортсмена, необходимо в тренировку периодически включать максимальные нагрузки в соответствии с уровнем его тренированности, индивидуальными особенностями, спецификой избранного вида спорта, периода и этапа тренировочного процесса.

По мере роста тренированности спортсмена «максимум» нагрузки должен интенсивно возрастать, так как максимальная прежде нагрузка может быть самой обычной и перестанет стимулировать рост функциональных способностей организма.

Волнообразность и вариативность динамики нагрузок. Рост спортивных результатов зависит не только от величины и длительности выполняемой нагрузки, но и от ее вариативности, изменчивости. Известно, что монотонная, однотипная нагрузка даже сравнительно невысокого уровня утомляет спортсмена значительно быстрее, чем вариативная. Поэтому в процессе тренировки следует определенным образом изменять динамику тренировочных нагрузок, параметры ее объема и интенсивности, чтобы обеспечить постоянный рост тренированности спортсмена.

Различают следующие формы, варианты динамики нагрузок:

- 1) Волнообразная динамика нагрузок. Она характеризуется постепенным повышением нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки. Каждая «волна» общей динамики нагрузки при этом как бы раздваивается на «волну» динамики объема и на «волну» динамики интенсивности, не совпадающих друг с другом во времени.

Вначале происходит увеличение объема нагрузок; интенсивность растет в это время менее значительными темпами, затем, после некоторой стабилизации, объем начинает уменьшаться, интенсивность же возрастает. Такая тенденция нагрузок встречается в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса. Выделяют «волны» нескольких категорий:

- а) малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах тренировки;
- б) средние, выражающие тенденцию динамики нагрузок в мезоциклах тренировки;
- в) большие, характеризующие тенденцию динамики нагрузок в микроциклах тренировки (типа полугодичных, годовых и многолетних).

Прямолинейно-восходящая динамика нагрузок. В этом случае происходит постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно. Например, от занятия к занятию или с каждой неделей, месяцем тренировки. Как показывает практика, в первые годы тренировки возможны и целесообразны равномерные приросты объема до 30—45% в год, а интенсивности — до 15—20%.

Ступенчатая динамика нагрузок. Здесь рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий. Это облегчает ход приспособительных процессов к тренировочной работе. В момент перехода от одной ступени к другой нагрузки возрастают более круто, чем при прямолинейной динамике. Такая форма динамики позволяет осваивать более значительные нагрузки.

Скачкообразная («пилообразная») динамика нагрузок. В этом случае нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня. «Скачки» в динамике нагрузок предъявляют максимальные требования к функциональным и адаптационным возможностям организма. Они являются важным фактором, стимулирующим развитие тренированности. Но такие «скачки» оправданы в том случае, если спортсмен к ним заблаговременно

подготовлен. Иначе такая форма динамики нагрузок отрицательно скажется на состоянии здоровья, на росте спортивных достижений.

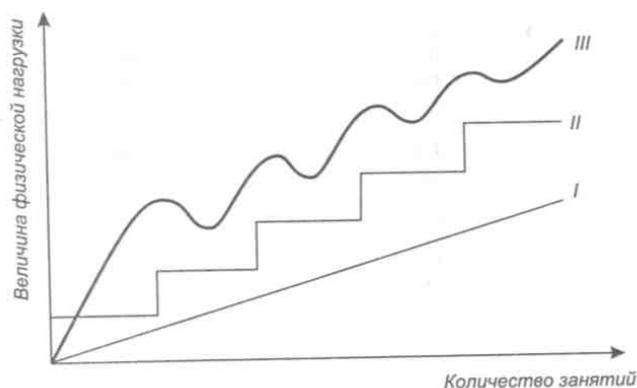


Рис. 8. Формы динамики суммарной нагрузки в физическом воспитании: I — линейно восходящая; II — ступенчато восходящая; III — волнообразно восходящая

Рекомендуемая литература

Основная

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.
4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002. 210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

Модуль 6. Общепедагогические средства и методы физического воспитания

Характеристика общепедагогических средств физического воспитания. Общие требования, предъявляемые к методам обучения. Словесный метод. Общая характеристика специфических методов

физического воспитания. Метод строго регламентированного упражнения. Расчленённый метод упражнения, метод целостного обучения упражнения. Метод стандартного упражнения, метод вариативного упражнения, методы комбинированного упражнения, непрерывный метод тренировки, интервальный метод круговой тренировки при совершенствовании двигательных навыков и развитии физических качеств.

Опорные термины. *Игровой метод. Соревновательный метод. Метод строго регламентированного упражнения.*

В процессе физического воспитания используется множество методов как специфических (относящихся только к физическому воспитанию), так и неспецифических (общепедагогических, применяемых при любом процессе обучения и воспитания).

К неспецифическим или общепедагогическим методам относятся:

- словесное воздействие,
- наглядное воздействие.

Роль слова в педагогическом: процессе особенно велика, практически все стороны деятельности педагога связаны с использованием слова. Метод слова воздействует через вторую сигнальную систему. Функция слова многообразна. Посредством ее сообщаются знания, активизируются и углубляются восприятия, ставятся задачи, даются задания, формируются отношения к ним, осуществляется руководство их выполнением, анализируются и оцениваются достигнутые результаты, формируется нравственное и эстетическое воспитание, контролируется поведение учащихся. При изучении упражнений с помощью этого метода в процессе физического воспитания педагог:

- а) активизирует восприятие, подчеркивая и указывая главное в движениях, добивается его осознанного восприятия;
- б) воспроизводит представление об изученных уже движениях посредством терминологии;

в) вызывает представление о новых движениях с помощью образного сравнения, сопоставления и т.д.

В зависимости от функции слова используются его различные формы:

1. Рассказ - устное описание изучаемых явлений, разбор действий. Он должен быть точным, образным, емким, содержательным, в меру эмоциональным и терминологически грамотным.

2. Сопроводительное пояснение - применяется по ходу демонстрации либо выполнения движения с целью направить и углубить восприятие.

3. Указания и команды - отличаются лаконичным повелительным наклонением. Они являются методом прямого руководства (экстренного управления).

4. Словесные оценки - (одобрение или неодобрение) - определение меры выполнения заданий.

5. Беседа - форма обоюдного обсуждения, которое не ограничивается рамками вопросов и ответов.

6. Словесные отчеты и взаиморазъяснения - (сжатые, лаконичные сообщения занимающихся по требованию преподавателя). Эта форма для преподавателя является источником проверки правильности педагогического подхода и эффективности всего педагогического процесса.

7. Самопроговаривание, самоприказ - относятся к методам самообучения и самовоспитания. С помощью внутренней речи ученик представляет и прорабатывает всю последовательность движения, заостряет внимание на основных фазах движения, продумывает меру усилий (самоприказ: сильнее, резче, быстрее; или: плавно, легче, мягче и т.д.).

8. Метод идеомоторной тренировки и психорегулирующего упражнения. Основу этих методов составляет специфически направленное использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных представлений. В группу этих методов вошли: идеомоторная тренировка, эмоциональная самонастройка на предстоящее действие, самопобуждение и саморегуляция, умение мобилизовать психическое действие на направлен-

ную регуляцию состояния функций организма (например, хатха-йога, ушу и т.д.). Достаточно популярной сейчас стала аутогенная тренировка.

Метод демонстрации

Демонстрация — это показ движения в натуральном виде или - в виде изображения. Она обеспечивает правильный зрительный образ движения. Сюда относятся непосредственная демонстрация - это показ упражнения самим учителем или наиболее подготовленным способным учеником (его действия необходимо сопровождать указаниями, объяснениями, постановкой вопросов и другими способами, сосредотачивая внимание на основном механизме движения и главных его деталях). Показ упражнения очень выгоден тем, что ученик старается подражать учителю. Но для этого необходима точность показа. Небрежная, неточная демонстрация упражнения мешает правильному пониманию и не вызывает интереса у занимающихся.

Упражнения можно демонстрировать по-разному: мастерски, с подчеркнутой легкостью и слитностью движений, так, чтобы показанное было образцом и доступным для подражания, но на определенном этапе подготовленности учащихся. Первая демонстрация упражнения должна создавать о нем целостное представление. Целесообразно новые и трудные элементы демонстрировать самому преподавателю, если он достаточно хорошо технически подготовлен. Иногда упражнение может показать подготовленный ученик, а преподаватель в это время, должен сопровождать движение объяснением, что поможет быстрее сформировать представление о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, уточнить и углубить представления, полученные во время непосредственных восприятий.

К опосредованной демонстрации относятся методы:

1. Показ наглядных пособий;
2. Предметно-модельная и макетная демонстрация тактических комбинаций на макете игровой площадки;

3. Кино - и видеоманитофонная демонстрация;

4. Избирательно-сенсорная демонстрация (т.е. воссоздание отдельных параметров движения с помощью аппаратных устройств (метроном, магнитофон и другие: звуко-демонстрация, акустическая демонстрация при помощи радиоаппаратуры и др.);

5. Метод ориентирования (введение в обстановку контрастных заданий, предметов и др.);

6. Метод лидирования и текущего сенсорного программирования (это новая группа методов, связанная с техническим прогрессом (автоматикой, электроникой и др.), применение сигнальных и предметных лидеров (света,- звуко - лидеры и т.д.);

7. Метод срочной информации о движении, функциональном состоянии организма и т.д.;

8. Использование тренажеров для обеспечения направленного прочувствования движения. Эти тренажеры оснащены быстродействующей регистрационной, программирующей и информационной аппаратурой те изометрическими регистраторами, электронными датчиками, светосигнальными и цифропечатающими устройствами и т.д.;

Использование устройств, рассчитанных на автоматизированное оперативное программирование некоторых параметров двигательной деятельности в сочетании с экспресс-контролем за выполнением заданной программы (автокардиолидер, который программирует режим упражнений циклического характера по частоте сердечных сокращений и сличает заданный пульс с фактическим, информирует его звуковыми сигналами в случае отклонения от программы). Это будет рассматриваться, с одной стороны, в методах строго регламентированных упражнений, с другой, в игровых и соревновательных.

Метод строго регламентированного упражнения (регламент- ограничение каких-то параметров) характеризуется многократным воспроизведением двигательных действий:

- а) по твердо предписанной программе движений;
- б) в строгом нормировании нагрузки и управлении её динамикой, в строгом регулировании интервалов отдыха в установленном порядке и чередования их с нагрузками;
- в) в организационном построении системы обучения движениям и использовании внешних факторов (технических, тренажёрных, вспомогательных средств).

В зависимости от особенностей изучения движений при начальном разучивании упражнения используются методы расчлененно-конструктивный, с последовательным объединением частей в целостное движение, и целостный метод, с вычленением частей движения для уточнения. В период дальнейшего совершенствования изученных упражнений методы строго регламентированных упражнений используются в различных формах (методы стандартного упражнения и методы переменного упражнения). Они в свою очередь подразделяются на методы непрерывного (слитного) выполнения движения и методы интервального (прерывистого) выполнения упражнения. Существуют и комбинированные методы.

Эти методы основываются на закономерностях образования условных рефлексов. Основное требование при использовании этих методов — добиться максимально правильного выполнения упражнений. Учащиеся должны постоянно получать полную информацию о выполнении упражнения. При использовании этих методов выполнения упражнения необходимо давать установку на качественный результат, количество повторений, распределение упражнений во времени, правильную организацию нагрузки и отдыха, грамотное воспитание физических качеств.

Основу всех методов физического воспитания составляет избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом. Метод — это способ обучения, познания, передачи знаний при обучении физическим

упражнениям. Методика — система средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания, т.е. закономерности обучения учебному предмету.

В процессе физического воспитания используется множество методов как специфических (относящихся только к физическому воспитанию), так и неспецифических (общепедагогических, применяемых при любом процессе обучения и воспитания).

К неспецифическим методам относятся:

- словесное воздействие,
- наглядное воздействие.

К специфическим методам относятся (практические):

- методы строго регламентированного упражнения,
- метод использования упражнений в игровой форме,
- метод использования упражнений в соревновательной форме (соревновательный),
- метод круговой тренировки.

Практические методы обучения

При обучении и совершенствовании движений, как правило, используют **методы строго регламентированных упражнений.**

На первом этапе при разучивании двигательных действий обучающийся предварительно составляет умственный проект выполнения двигательных действий. Отсюда вытекают вопросы: а) с чего начинается процесс разучивания; б) как создаются двигательные представления, которые лежат в основе суждения о разучиваемом двигательном действии; в) как использовать обще-развивающие и общеподготовительные упражнения; г) какие принимать исходные положения, от которых во многом зависит возможность эффективного выполнения упражнений и т.д., какие использовать методы разучивания?

При разучивании упражнений сознание направлено только на его основу, не обращая внимания на детали.

Большое значение для понимания физических упражнений имеет мысленное подражание им. Особую значимость при этом имеет мускульная настроенность, которая создается невольно, но усиливается и сохраняется сознательно.

О важности мускульной настроенности говорят мастера спорта. На вопрос, что лучше - идти самому за диском после метания или, чтобы его подали вам. Спортсмен отвечает, что лучше идти самому, так как, идя вслед за диском, спортсмен продолжает осмысливать и анализировать свой бросок, а когда подается диск в руки, внимание отвлекается.

На 2-м этапе разучивание двигательных действий происходит в обстановке прикладной действительности (в спортзале, на стадионе) и в облегченных условиях.

При обучении движению в зависимости от сложности техники движений, строго регламентированные методы можно использовать как целостный, так и расчлененный метод.

Метод целостно-конструктивного упражнения с избирательным вычленением деталей заключается в разучивании и отработке движения в целом и многократно. Ценность его заключается в сохранении ритма движений и его общей структуры. Но недостаток его - в невозможности одновременно исправлять все ошибки, что может привести к закреплению ошибок.

Этот метод можно использовать в следующих вариантах:

- повторное выполнение с последовательной отработкой частей движения;
- выполнение с отработкой деталей техники;
- повторное стандартное выполнение движения в целях закрепления двигательного навыка;
- выполнение движения с возрастающими усилиями или скоростями;
- выполнение движения в изменяющихся условиях и ситуациях;

- выполнение на фоне неблагоприятного состояния организма и психики (на фоне утомления, сильных эмоций, затрудненных условий для слуха и зрения и других сенсомоторных воздействий). Сюда можно отнести метод сопряженного воздействия, которое заключается в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических нагрузок (например, упражнения с различными отягощениями - свинцовые пояса, жилеты, утяжеленная обувь, сопротивление партнера, предметов и т.д.).

Метод обучения движению по частям или метод расчлененно — конструктивного упражнения используется, когда система движения расчленяется на самостоятельные части (подсистемы), которые разучиваются с последующим соединением движения в целое. Положительным в этом методе является то, что он: а) дает возможность сосредоточить внимание на выделенной части и более тщательно её изучить; б) при отработке частей исключается повторное выполнение неотработанных частей или фаз (предупреждает возникновение стойких ошибок); в) выполнение отдельных частей менее утомительно и можно увеличивать количество повторений.

Недостатки этого метода заключаются в том, что не все движения можно разделить на части, нельзя части и фазы движения повторять многократно, доводя их до навыка. Недостатки метода сглаживаются, когда выделенные части оформляются в виде подводящих упражнений, в виде упрощенных вариантов изучаемых действий.

Метод обучения по частям эффективен при начальном обучении сложно-техническим действиям, либо при уточнении или перестройке техники.

Соревновательный метод. Это выполнение упражнений при соблюдении правил с установкой на высший результат - одержать победу над соперником (кто правильнее, точнее, красивее, техничней, быстрее, сильнее выполнит упражнение и т.д.). При этом:

а) стимулируется максимальное проявление двигательных способностей;

б) выявляется и оценивается качество владения двигательными действиями;

в) обеспечивается максимальная физическая нагрузка;

г) все в комплексе способствует воспитанию воли.

Обязательным условием использования соревновательного метода является подготовленность занимающихся.

Игровой метод. Этот метод организации двигательной деятельности имеет форму сюжетно-ролевой игры. Например, в начале, преподаватель объявляет, что занятие физкультуры сегодня отменяется и, вместо него, мы поплывем на двух кораблях через океан. Учащиеся делятся на две команды и устанавливают по две скамейки, с помощью которых будут передвигаться через весь зал (океан). Одновременно ставится условие: кто оступится со скамейки, тот считается съеденным акулами и выбывает из игры. Этот метод хорош тем, что можно в состав непреложных действий включать те движения, которые учащиеся не очень любят (при «шторме» лезть по канату и спустить паруса и др.). Основными моментами этого метода являются:

1) высокая степень эмоциональности, на фоне которой протекает двигательная деятельность;

2) относительно самостоятельный (нерегламентированный) выбор решений двигательных задач (способ прыжков, преодоление препятствий и др.);

3) многообразие двигательных задач, их внезапное появление в постоянно меняющейся обстановке;

4) сложные и многообразные взаимодействия занимающихся во время игры.

Этот метод позволяет:

- обеспечить повышенную заинтересованность;
- совершенствовать освоенные формы двигательных действий;
- осуществлять комплексное развитие физических качеств;
- создавать эффективные условия для развития координации

движений;

- выявлять личностные качества учащихся (сотрудничество, взаимопонимание, выручка, а при соперничестве - воспитывать этические нормы поведения).

Однако игровой метод затрудняет дозирование нагрузок.

Как нужно подбирать приемы и методы обучения и воспитания?

1. Необходимо иметь ясное представление о цели обучения и воспитания, т.е. конкретные задачи урока.
2. Знать особенности содержания учебного материала.
3. Учитывать возрастные особенности, пол, уровень физического развития и подготовленности занимающихся.
4. Учитывать конкретные условия проведения занятий.
5. Опирается на собственную методическую и техническую подготовленность.

Методы круговой тренировки. Это серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных в упорядоченной схеме по 8-10 станций (в зависимости от оборудования спортивного зала или площадки), расположенных по кругу, а также по характеру движений, времени выполнения, усилиям и пр. (дозирование упражнений происходит по типу циклической работы, а также по типу непрерывно - длительного упражнения - на выносливость).

Круговая тренировка строится по типу:

- непрерывно-длительного упражнения (на выносливость);
- интервального (с жесткими интервалами отдыха при развитии скоростно-силовой и силовой выносливости);
- с ординарными интервалами (при развитии силы, быстроты и общей физической работоспособности).

Методы дозирования нагрузки. В процессе обучения двигательным действиям особую роль играет способность преподавателя правильно дозировать нагрузку, от которой будет зависеть функциональное состояние

человека, адекватность реагирования на нагрузку, скорость овладения двигательными навыками, приобретение физических качеств, режимы восстановления и т.д.

Как правило, нагрузка регулируется и дозируется по объему выполненной работы, по интенсивности двигательных действий, по продолжительности по времени и характеру восстановления.

Периодический хронометраж нагрузки на занятии может помочь преподавателю определить степень воздействия тех или иных упражнений на организм занимающихся. Естественно, необходимо научить учащихся самостоятельно считать пульс и, по его изменениям определять и дозировать нагрузку.

Дозирование физических упражнений на занятии записывается в конспекте урока в графе «дозировка» в количественном, либо качественном обозначении.

Объем нагрузки представляется в количестве выполненной работы (количество раз, метров, килограмм, секунд или минут и др.).

Интенсивность регулируется следующими способами:

- изменением исходного положения,
- изменением амплитуды движения,
- отягощениями,
- изменениями внешних условий,
- изменениями скорости и темпа движений.

Анализ результатов воздействия нагрузки в процессе обучения необходим для того, чтобы учащийся видел результаты своего труда и учился разбираться во всех положительных и отрицательных воздействиях нагрузки, учился быстро восстанавливаться, корректировать ошибки, которые допускались в процессе обучения.

Методы и приёмы исправления ошибок. Чем меньше будет допущено ошибок в работе у преподавателя, тем успешнее происходит процесс обучения. Ведь у разных преподавателей, на доведение спортсменов до

уровня высокого мастерства, тратится разное количество времени. Первая причина — непонимание учащимся поставленных задач. Либо преподаватель плохо объяснил задачу, либо он плохо понял ее. Объяснение должно быть квалифицированным, грамотным, доступным. Во-вторых, преподаватель должен глубоко разбираться в технике упражнений. Ошибки также могут возникать при несоответствии между умственными и мышечными представлениями о движении (понял упражнение, а физических качеств на его выполнение не хватает). Недостаток общей физической подготовки и низкий уровень развития физических качеств также способствуют появлению ошибок в движениях. Существенные ошибки могут возникать из-за неуверенности в страховке со стороны тренера (особенно в гимнастике, акробатике и др.), чувства страха, боязни болевых ощущений при ударах, падениях, координационной сложности, силовых напряжений и т.д. Чувство страха зависит от психического склада человека (есть смелые, есть разумные, есть бесшабашные, неуверенные и т.д.). Над проблемой снятия страха работают многие ученые, в том числе и психологи.

Кроме того, наличие старых, неправильно заученных двигательных навыков, мешают овладению новыми навыками.

Ошибки необходимо находить и устранять как можно быстрее, нельзя допускать их неоднократного повторения, что могло бы привести к возникновению навыка к данной ошибке, избавиться от которой будет очень сложно.

Ошибки бывают локальные и глобальные. Глобальные — общие большие ошибки присущие большинству начинающих обучаться какому-либо движению. Локальные — мелкие ошибки, возникающие в отдельных элементах движения. Ошибки бывают автоматизированные и неавтоматизированные, существенные и несущественные, значительные и незначительные, типичные и нетипичные,

Есть ошибки, которые встречаются почти у всех, например, при подъеме верхом на перекладине (учащиеся сгибают руки и рано делают разгиб), а есть

ошибки (индивидуальные), которые встречаются редко у какого-нибудь одного спортсмена.

Анализ и оценка усвоения учебного материала. Это обязательные условия успешной организации процесса обучения. Бывает частная оценка усвоения знаний, когда преподаватель во время тренировки, занятия постоянно быстро и правильно анализирует действия учащихся (хорошо, плохо, молодец, правильно, красиво, и т.д.).

Общая оценка успеваемости - это проверка усвоения учащимися программного материала за определенный промежуток времени. Учет и оценка успеваемости дают возможность объективно оценивать как работу учащихся, (зачет, или сдача норм «Алпо-мыш» и «Барчиной» или на соревнованиях выполнение разряда), так и самого преподавателя.

Если для учащихся в младших классах информативной является поощрительная и пятибалльная оценка действий (хорошо, молодец, правильно, пять, четыре, три и т.д.), то для старшеклассников информативной оценкой будет результативная, метрически измеряемая (прыгнул в длину на 3 м 50 см, пробежал 100 м за 12,3 сек и т.д.).

Таким образом, на каждом этапе процесса обучения используется большое разнообразие методов, при:

- создании предпосылок обучения (настройка внимания учащихся, подготовка функций организма к предстоящей работе - психологических, функциональных и координационных);
- создании представлений (с помощью слова, показа, демонстрации, опробования, исправления ошибок);
- разучивании упражнений по частям и в целом (предупреждение и исправление ошибок, многократное повторение и оценка);
- закреплении и совершенствовании (с использованием повторного, интервального, переменного, соревновательного и метода оценки знаний).

Рекомендуемая литература **Основная**

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.
4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002. 210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

МОДУЛЬ 7. ПРИНЦИПЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Характеристика общих принципов физического воспитания. Принцип всестороннего гармонического развития личности. Принцип связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Принцип оздоровительной направленности. Характеристика методических принципов физического воспитания. Принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прогрессирования (постепенного повышения требований).

***Опорные термины.** Принципы, принцип прикладности, принцип оздоровительной направленности, умственное воспитание, эстетическое воспитание, трудовой воспитание, физическое воспитание*

Под термином «принципы» в педагогике понимают наиболее важные, наиболее существенные положения, которые отражают закономерности

воспитания. Они направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени.

Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического воспитания, являются: 1) принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности; 2) принцип связи физического воспитания с практикой (прикладности); 3) принцип оздоровительной направленности.

Общими они называются потому, что их действие распространяется на всех работников в сфере физической культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания (дошкольные учреждения, школа, средние специальные и высшие учебные заведения и т.п.), на государственные и общественные формы организации (массовая физическая культура и спорт высших достижений и т.д.).

В общих принципах заложено требование общества, государства, как к самому процессу физического воспитания, так и к его результату (каким должен стать человек, занимающийся физической культурой).

1. Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности. Данный принцип раскрывается в двух основных положениях:

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

Взаимосвязь физического воспитания с умственным. Она проявляется непосредственно и опосредованно. Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и пр. (как выполнить движения экономнее,

точнее, выразительнее и т.д., как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

Педагог по физической культуре и спорту в зависимости от квалификации и возраста занимающихся намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач.

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни.

Опосредованная связь состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей. Это отмечал еще выдающийся ученый П.Ф.Лесгафт. В своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным. С одной стороны, правильно организованное физическое воспитание способствует формированию положительных черт человека. В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения.

С другой стороны, от уровня воспитанности занимающихся, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера зависит эффективность занятий по физическому воспитанию (например, результативность уроков физической культуры в общеобразовательной школе, средних специальных учебных заведениях и др.).

На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим. Занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма.

Эстетическое воспитание развивает человека духовно, позволяет также правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему.

Человек с развитым эстетическим вкусом, как правило, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность, которая в различных формах широко представлена в спорте.

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели — формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым. Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных

площадок и прочих содействует формированию элементарных трудовых навыков.

Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно положительно отражаются и на эффективности процесса физического воспитания.

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

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

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

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

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

В процессе профессионально—прикладного использования физической культуры решаются задачи повышения работоспособности, укрепления

здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, предупреждения травматизма и т.д.

Нет такого вида труда, успешность которого не зависела бы от общей физической подготовки и крепкого здоровья человека.

Непосредственно в сфере труда применяется производственная гимнастика, вводная гимнастика и физкультурные паузы.

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

—определяя конкретное содержание средства и метода физического воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;

—планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста, уровня подготовленности занимающихся;

—обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе занятий и соревнований;

—широко использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Таким образом, как следует из вышеизложенного, основное назначение общих принципов системы физического воспитания сводится к следующему:

во-первых, к созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели и решения задач физического воспитания;

во-вторых, к обозначению общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздоровления);

в-третьих, к определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания (пути реализации их на практике).

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

В методике физического воспитания различают две основные стороны: методику обучения движениям и методику воспитания физических качеств. Особенности процесса обучения движениям определяются целенаправленным формированием двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Главная задача заключается здесь в выборе оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники выполнения физического упражнения, в последовательном использовании средств, методов и приемов, которые гарантировали бы необходимый эффект обучения. Методика же воспитания физических качеств подчинена закономерностям, по которым осуществляется управление их развитием. Методика обучения движениям подразделяется на методику первоначального разучивания каждого отдельного двигательного действия, методику углубленного разучивания и методику его закрепления и совершенствования.

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на соответствующих ей принципах. Наиболее общие отправные положения, определяющие направленность и организацию деятельности по физическому воспитанию - это принципы всестороннего гармонического развития личности, связи воспитания с трудовой и оборонной практикой и оздоровительной направленностью. Вместе с тем существует ряд принципов, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации обучения, систематичности и постепенного повышения требований, прочности усвоения знаний. Эти принципы совпадают с известными общедидактическими принципами.

Это и понятно: поскольку физическое воспитание есть вид педагогического процесса, поэтому и на него распространяются общие принципы педагогики. Но в сфере физического воспитания они получают соответствующую

конкретизацию и дополняются специальными положениями, отражающими его особенности.

Принцип сознательности и активности

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитуемые. Понимание существа задания, заинтересованное выполнение его, ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков. Этот принцип раскрывается в следующих требованиях:

1. Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятия. Ведь предпосылкой к сознательному выполнению упражнений являются определенные мотивы, которые очень разнообразны. У детей эти мотивы нередко случайны или малосущественны (приобрести красивую фигуру, быть спортсменом — в узком смысле слова и т.д.). Задача преподавателя — раскрыть подлинный смысл физкультурной деятельности, подвести ученика к пониманию общественной сущности физической культуры. Вместе с осмыслением сути физической культуры развивается и устойчивый интерес к ней.

Принцип сознательности и активности предусматривает необходимость довести до сознания занимающихся конкретный смысл выполняемых заданий (объяснить не только - что и как выполнять, но и почему предлагаются именно эти, а не другие правила выполнения заданий и т.д.).

Естественно, степень осмысления цели и задач зависит от возрастных возможностей и степени подготовленности занимающихся.

2. Стимулировать сознательный анализ своей двигательной активности, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.

В процессе формирования двигательных навыков происходит автоматизация движений, что в принципе не умаляет роли сознания, а, наоборот, составляет

одно из условий повышения качества сознательного управления двигательной деятельностью.

Автоматизация должна достигаться не механическим повторением, а рационально организованным упражнением, в ходе которого специально ставятся и решаются задачи по анализу, оценке и детальному контролированию выполняемых действий. Конечно, ведущая роль в коррекции движений принадлежит преподавателю, но успех дела будет непосредственно зависеть от самооценки, от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные, силовые и ритмические характеристики движения. Необходимо научиться определять микроинтервалы времени, точно различать пространственные границы движений (в гимнастике, фигурном катании и др.), При этом корректировать движения помогут аппараты срочной информации» Следует широко использовать методы идеомоторной тренировки (мысленное воспроизведение движений и т.д.).

3. Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.

При освоении широко известных видов упражнений каждый ученик создает их в соответствии с индивидуальными возможностями. При этом важно стимулировать творческие проявления, умение самостоятельно решать двигательные задачи и рационально пользоваться средствами физического воспитания.

Активность обусловлена заинтересованностью, так как физические упражнения по природе своей связаны с чувством радости, бодрости и другими положительными эмоциями, которые пробуждают и усиливают развитие интереса. Но неверно делать ставку только на этот фактор. Путь к физическому совершенству — большой напряженный труд. Здесь неизбежны большие нагрузки, однотипные утомительные упражнения и «скучные» задания, интерес к которым появляется лишь благодаря глубокому пониманию значимости, важности и их необходимости. Именно здесь формируется

устойчивое стремление преодолевать трудности. В этом и заключена неразрывная связь активности и сознательности. Кроме того, очень важен фактор оценки и поощрительных мер.

Принцип наглядности

Наглядность обучения и воспитания предполагает широкое использование как можно большего количества анализаторов в освоении движений - зрительных образов, слуховых восприятий, двигательного анализатора, а также использование всех других органов чувств (осязание, обоняние, вкусовые и др.), благодаря которым осуществляется связь с действительностью.

А. Наглядность начинается с чувственной ступени — «живого созерцания». Живой образ движений формируется с участием всех органов чувств, которые, дополняя друг друга, уточняют картину движений. Чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются двигательные умения и навыки.

Б. Наглядность — один из главных факторов совершенствования движений. По мере освоения двигательных актов различные органы чувств функционируют во все более тесном взаимодействии, образуя, по выражению А.И. Крестовникова, единый «комплексный анализатор». Это способствует более тонкому и точному восприятию, необходимому для совершенного управления движениями (например, «чувство планки», воды, снега и т.д.).

Конечно, при формировании движений не все анализаторы могут быть задействованы и использованы (иногда некоторые из них могут мешать). Необходимо дифференцированно сосредоточивать только нужные для данного упражнения органы чувств и тем самым ускорять совершенствование именно этого анализатора (например, в гимнастике на бревне - вестибулярный анализатор). Существуют также методы избирательного воздействия на анализаторы (звук, светолидеры, контрасты и др.).

В. Взаимосвязь непосредственной и опосредственной наглядности. Первостепенную роль в осуществлении принципа наглядности играют непосредственные контакты с действительностью» Вместе с тем, нельзя недооценить опосредованную наглядность. Иногда она бывает более доходчива, чем прямое восприятие демонстрации движений. Речь идёт о пояснении деталей и механизмов движений, скрытых от наблюдения, не случайно в спортивную практику широко внедряются кино, видеомангитофоны и другие технические средства. Это также объясняется единством чувственной и логической ступеней познания, а с физиологической точки зрения - единством I и II сигнальной систем.

Особое значение имеет связь чувственного образа и образного слова. Слово есть такой же реальный раздражитель, как и все остальные. Таким образом, слово рассматривается как одно из важных средств обеспечения наглядности и приобретает значение такого средства тогда, когда участвует конкретно в создании представления о движении. Роль слова, как образного фактора, возрастает с расширением двигательного диапазона: чем он богаче, тем больше возможностей для создания нужных двигательных представлений.

Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

Принцип доступности и индивидуализации

Этот принцип еще называют принципом учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают одно и то же — необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровня предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Значение этого принципа обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Стоит превысить посильную меру физических нагрузок, как возникает угроза для

здоровья занимающихся, и физические упражнения вместо оздоровительной направленности могут дать противоположный эффект.

Суть данного принципа раскрывается в следующих основных положениях:

А. Определение меры доступного.

Доступность физических упражнений зависит от объективных трудностей, возникающих при методических условиях доступности — это преемственность физических упражнений.

Необходимо так распределять изучаемый материал так, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия. Эту мысль часто выражают правилом - от известного - к неизвестному или от освоенного - к неосвоенному. Важным является - постепенность перехода от одних заданий, более легких, к другим - более трудным. Постепенность обеспечивается нефорсированным усложнением изучаемых форм движений, рациональным чередованием нагрузок и отдыха, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок на протяжении недельных, месячных и годовых периодов времени. В связи с этим формулируют правило - от простого - к сложному, от легкого - к трудному.

При оценке трудности упражнений следует различать координационную сложность и величину затраченных усилий, что не всегда совпадает. Например, некоторые упражнения со штангой могут быть легкими в координационном отношении и трудными по напряженности усилий, наоборот, координационно-сложные упражнения в гимнастике не требуют больших физических напряжений.

В осуществлении доступности необходимо использовать специальные средства и методы, направленные на формирование непосредственной готовности к выполнению заданий. Особое значение имеют подготовительные и подводящие упражнения, разработанные «методические лесенки» подводящих упражнений для многих основных двигательных навыков.

В. Индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания

Под индивидуализацией понимается использование частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к учащимся. Ведь функциональные возможности организма всегда индивидуально различны, различаются и индивидуальные протекания освоения движений и в характере реакций организма на физические нагрузки, и в динамике адаптационных перестроек. Все это обязывает индивидуализировать процесс физического воспитания, который решается в двух направлениях — общеподготовительном и специализированном (в школе, вузе и т.д.), предусматривающих освоение обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков, знаний и развитие необходимых качеств.

Специализированное направление (спортивная специализация) решает более индивидуальные склонности в зависимости от одаренности и способностей учащегося.

Индивидуальный подход необходим при подборе средств и методов, форм нагрузок и способов их регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия,

Необходимо отметить, что учитывать индивидуальные особенности - не значит идти на поводу у них. Подготовка спортсменов с учетом, индивидуальных способностей зависит от направленного педагогического воздействия и решает задачу гармонического совершенствования форм и функций организма, необходимых для улучшения врожденных данных и формирования новых.

Принцип систематичности

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

А. Непрерывность физического воспитания

Непрерывность физического воспитания мыслится как непрерывный процесс, охватывающий все периоды жизни человека, и если этот процесс прерывается, то функции и структурные изменения претерпевают обратное развитие. При этом угасают условно-рефлекторные связи, снижается уровень функциональных возможностей и даже прогресс некоторых морфологических показателей — уменьшение удельного веса активной мышечной ткани и т.п.. Поэтому процесс физического воспитания должен быть непрерывным и обеспечиваться чередованием определенной системы нагрузок и отдыха.

Система оптимального чередования нагрузок и отдыха строится по определенным фазам:

Первая фаза — рабочая — охватывает целиком отдельное занятие, включает нагрузку непрерывного характера. За время рабочей фазы происходит реализация потенциальной работоспособности организма, при этом изменяется уровень рабочих возможностей: с одной стороны — повышение функциональной активности органов и систем, осуществляющих работу, и повышение уровня энергообразования, а, с другой стороны — истощение рабочих ресурсов, в частности, вещественных источников энергии, таких как гликоген и др.

Ближайший эффект отдельного занятия выражается при достаточно большой нагрузке в утомлении, сниженной работоспособности, измененном балансе обменных процессов. Вместе с тем, этот эффект характеризуется образованием определенных адаптационных функциональных предпосылок, формирующих двигательный навык.

По окончании рабочей фазы начинается вторая фаза — фаза относительной нормализации. Рабочие сдвиги сменяются восстановлением работоспособности и возвращением ряда функций к рабочему уровню. Одновременно происходит как бы трансформация ближайшего эффекта минувшего занятия, которая завершается в следующей фазе.

Третья фаза — субкомпенсаторная, которая характеризуется комплексом явлений, получивших название «сверхвосстановление». По природе своей организм не просто возмещает энергетические затраты, но и компенсирует их, с «избытком», обретая дополнительные рабочие возможности. Это составляет основу отставленного, или трансформированного эффекта проведенного занятия. Если же за отдельным занятием следует слишком большой перерыв, то данный эффект в той или иной мере утрачивается - наступает редуционная фаза. При этом первым возвращается к исходному уровню работоспособность, усвоенные же формы движений сохраняются более длительное время.

Главное положение принципа систематичности исходит из того, что в процессе физического воспитания нельзя допускать перерывы, которые могут привести к утрате положительного эффекта занятий, поэтому эффект каждого последующего занятия должен «наслаиваться» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий как бы суммируется, возникает кумулятивный эффект системы занятий, т.е. относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильности двигательных навыков.

В. Повторяемость и вариативность

В физическом воспитании ярко выражен процесс повторяемости: повторяются не только отдельные движения, но и их последовательность. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторение также нужно для обеспечения долговременных приспособительных перестроек морфо-функциональных систем, на базе которых происходит формирование навыков, и воспитание качеств и т.д. Однако ограничение только повторностью может привести к косности приобретенных навыков и замедлению развития физических качеств. Поэтому, существенную роль в процессе обучения приобретает вариативность, т.е. широкое видоизменение упражнений и условий их

выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие применения методов, обновление форм и содержание занятий.

С. Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания

Проблема оптимальной последовательности занятий связана с проблемой доступности. Ведь, намечая путь физического развития человека, надо исходить из его возможностей, закономерностей его развития, идти от посильного на каждом этапе.

При последовательном изучении материала необходимо в каждом конкретном случае найти такую систему его расположения, которая соответствовала бы оптимальным связям и взаимодействиям. При этом первостепенное значение имеет использование «переноса» двигательных навыков и качеств. Этот «перенос» может быть как положительный, так и отрицательный. Кроме того, на фоне формирования двигательного навыка формируется их экстраполяция.

Система и последовательность изучения материала еще не изучены во всех подробностях. Однако возлагаются большие надежды на современные методы оптимального программирования и моделирования, с помощью которых процесс обучения станет эффективней и рациональней.

Принцип прогрессирования

Этот принцип выражает тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которые заключаются в постановке и выполнении все более трудных заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности нагрузок.

Необходимо регулярно обновлять задания с общей тенденцией к росту нагрузок.

Физическое воспитание, находясь в постоянном движении и развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу является педагогическим процессом, направленным на повышение координационной сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействий на организм.

Процесс перехода от одних форм деятельности к другим — выполняет образовательные задачи. Ведь постепенное обновление упражнений, расширяет круг умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы упражнений. Освоение новых координационно-сложных движений, преодоление трудностей само по себе развивает способность координировать, преобразовывать и совершенствовать двигательную деятельность. Наряду с усложнением форм движений, должны изменяться и все другие компоненты нагрузки, которые зависят от развития двигательных качеств. Степень положительных изменений в организме возрастает под воздействием физических упражнений.

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

Рекомендуемая литература

Основная

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.
4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний кобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002. 210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

Модуль 8. Закономерности формирования двигательной деятельности

Основы процесса обучения движениям. Формирования двигательных умений и навыков как процесс обучения. Понятия и термины. Двигательные умения. Структура формирования двигательной деятельности. Формирования двигательных навыков. Образования динамического стереотипа двигательного навыка. Значение экстраполяции при формировании двигательных навыков. Фазы образования двигательных навыков. Перенос навыка. Положительный и отрицательный перенос навыка. Выполнение движения в совершенстве.

***Опорные слова:** двигательные умения, двигательный навык, динамический стереотип, положительный перенос навыка*

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон – физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» (Л.П.Матвеев). При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

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

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

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

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

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

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

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

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

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, занимающиеся сосредоточивают свое внимание во

время бега в основном на контроле за скоростью; при метаниях – на выполнении финального усилия, т.е. на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от: 1. двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);

2. возраста обучающегося (дети осваивают новые движения быстрее, чем взрослые);

3. координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);

4. профессионального мастерства преподавателя;

5. уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.

Деятельность обучающихся в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагогов организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения (условно-рефлекторный, поэтапного формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний, проблемно-деятельностного обучения, программированного обучения и др.)

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.

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

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

Формирование знаний о сущности двигательного действия. Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания, сопровождающего показ комментария, цель которого – выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Комментарий останавливает внимание обучаемого и на внешних условиях (свойствах снарядов, поведения соперников и т.п.), от которых также зависит успех выполнения действий.

Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ (основные опорные точки)

а) зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;

в) логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;

с) двигательный образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

Освоение изучаемого двигательного действия в целом. к выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Это вполне нормальная ситуация, т.к. ученику необходимо держать под усиленным контролем все основные опорные точки, т.е. те элементы, фазы двигательного действия, которые определяют успешность самого действия и требуют концентрации внимания при исполнении. При первоначальных попытках очень важно своевременно

использовать методы и приемы обучения, помогающие ориентироваться в управлении движениями. Выполнять действия следует в стандартных условиях, т.к. любые изменения могут ухудшать качество исполнения.

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

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

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

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

Первая фаза, когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры , не участвующие в работе.

В этой ситуации мышцы – антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощённо.

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

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

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

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

В процессе овладения двигательными навыками различают три основных части обучения: 1) осмысление учебного материала, разучивание двигательного действия; 2) закрепление и совершенствование; 3) анализ результатов обучения.

Такое деление процесса обучения на части носит условный характер, но часто они взаимосвязаны между собой.

При обучении и совершенствовании движений, как правило, используют методы строго регламентированных упражнений.

В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков.

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

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

Отрицательный перенос вызывается распространением возбуждения по коре головного мозга, недостаточно развитым дифференцировочным торможением в центральной нервной системе. Отрицательное взаимодействие навыков можно в значительной мере снизить или вообще устранить, если преподаватель указывает ученику те основные опорные точки (ООТ), в которых нежелателен перенос, а ученик осознанно их отрабатывает.

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

Рекомендуемая литература

Основная

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.
4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний кобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002. 210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

МОДУЛЬ 9. СТРУКТУРА И ОСОБЕННОСТИ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Характеристика процесса обучения движениям. Этап начального обучения. Этап углублённого обучения. Этап закрепления и

совершенствования движений. Задачи этапов процесса обучения. Взаимосвязь средств и методов этапов обучения.

Опорные термины. Этапы обучения, этап ознакомления, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования

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

На первом этапе при разучивании двигательных действий обучающийся предварительно составляет умственный проект выполнения двигательных действий. Отсюда вытекают вопросы: а) с чего начинается процесс разучивания; б) как создаются двигательные представления, которые лежат в основе суждения о разучиваемом двигательном действии; в) как использовать обще-развивающие и общеподготовительные упражнения; г) какие принимать исходные положения, от которых во многом зависит возможность эффективного выполнения упражнений и т.д.; д) какие использовать методы разучивания?

При разучивании упражнений сознание направлено только на его основу, не обращая внимания на детали. Еще И.П.Павлов говорил: «Если бы центостремительные импульсы от всех движений, которые мы исполняем, действительно текли в большие полушария, то они мешали бы связи коры с внешним миром».

Большое значение для понимания физических упражнений имеет мысленное подражание им. Особую значимость при этом имеет мускульная настроенность, которая создается невольно, но усиливается и сохраняется сознательно.

О важности мускульной настроенности говорят мастера спорта. На вопрос, что лучше - идти самому за диском после метания или, чтобы его подали вам. Спортсмен отвечает, что лучше идти самому, так как, идя вслед за диском, спортсмен продолжает осмысливать и анализировать свой бросок, а когда подается диск в руки, внимание отвлекается.

3. На 2-м этапе разучивание двигательных действий происходит в обстановке прикладной действительности (в спортзале, на стадионе) и в облегченных условиях.

При обучении движению, в зависимости от сложности техники движений, строго регламентированные методы можно использовать как целостным, так и расчлененным методом.

Метод целостно-конструктивного упражнения с избирательным вычленением деталей заключается в разучивании и отработке движения в целом и многократно. Ценность его заключается в сохранении ритма движений и его общей структуры. Но недостаток его - в невозможности одновременно исправлять все ошибки, что может привести к закреплению ошибок.

Этот метод можно использовать в следующих вариантах:

- повторное выполнение с последовательной отработкой частей /движения;
- выполнение с отработкой деталей техники;
- повторное стандартное выполнение движения в целях закрепления двигательного навыка;
- выполнение движения с возрастающими усилиями или скоростями;
- выполнение движения в изменяющихся условиях и ситуациях;
- выполнение на фоне неблагоприятного состояния организма и психики (на фоне утомления, сильных эмоций, затрудненных условий для слуха и зрения и других сенсомоторных воздействий). Сюда можно отнести метод сопряженного воздействия, которое заключается в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих

увеличения физических нагрузок (например, упражнения с различными отягощениями - свинцовые пояса, жилеты, утяжеленная обувь, сопротивление партнера, предметов и т.д.).

Метод обучения движению по частям или метод расчлененно - конструктивного упражнения используется, когда система движения расчленяется на самостоятельные части (подсистемы), которые разучиваются с последующим соединением движения в целое. Положительным в этом методе является то, что он: а) дает возможность сосредоточить внимание на выделенной части и более тщательно её изучить; б) при отработке частей исключается повторное выполнение неотработанных частей или фаз (предупреждает возникновение стойких ошибок); в) выполнение отдельных частей менее утомительно и можно увеличивать количество повторений.

Недостатки этого метода заключаются в том, что не все движения можно разделить на части, нельзя части и фазы движения повторять многократно, доводя их до навыка. Недостатки метода сглаживаются, когда выделенные части оформляются в виде подводящих упражнений, в виде упрощенных вариантов изучаемых действий.

Метод обучения выполнению упражнений по частям эффективен при начальном обучении сложно-техническим действиям, либо при уточнении или перестройке техники.

В процессе совершенствования разученных двигательных действий методы строго регламентированных упражнений направлены на приобретение установления целостной структуры с одновременным улучшением их качественной основы. Здесь особая роль уделяется следующим методам:

Метод сопряженного упражнения, когда происходит целостное выполнение действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств без нарушения структуры движения (например, гимнаст в свинцовом поясе выполняет элементы на снарядах, при этом, не искажая техники движений и одновременно воспитывая скоростно—силовые качества).

Метод избирательно-направленного упражнения (направлен на совершенствование каких-либо физических качеств, либо на развитие отдельных морфофункциональных структур),

4. На 3-м этапе - закрепления и совершенствования происходит многократное повторение основных соревновательных движений. Он основан на закономерностях образования двигательного навыка (здесь в основном используют все разнообразие методов строго регламентированных упражнений, широко используют методы игровые и соревновательные, методы дозирования нагрузки). Использование этих методов при обучении движений позволяет:

- а) обучать двигательным действиям любой сложности;
- б) избирательно воздействовать упражнениями на различные части тела (вплоть до выделения движений в отдельном суставе);
- в) строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной;
- г) избирательно развивать отдельные двигательные способности до возможного предела;
- д) обеспечивать индивидуализацию в процессе физического воспитания;
- е) использовать физические упражнения на занятиях с любым контингентом людей (от новорожденных, до старых и больных).

В практике физического воспитания используется большое разнообразие методов. Условно их можно разделить на 2 группы:

методы обучения двигательным действиям;

методы, направленные на воспитание двигательных качеств.

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

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и другие)

должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

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

Рекомендуемая литература

Основная

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.
4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний кобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002. 210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

МОДУЛЬ 10. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И КОНТРОЛЬ ИХ ВОСПИТАНИЯ

Общая характеристика физических качеств. Общие стороны процесса контроля в физическом воспитании. Взаимосвязь педагогического и других видов контроля в физическом воспитании. Особенности предварительного, оперативного, текущего, этапного, итогового контроля.

Опорные термины. Физические качества, педагогический контроль, предварительный контроль, оперативный контроль, текущий контроль, этапный контроль, итоговый контроль

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин **воспитание** предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

—анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов — сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной

зрелости ее отдельных областей и др.);

—физиологические (особенности сердечнососудистой и дыхательной систем — максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

—биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

—телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

—хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно повысились.

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Педагог по физической культуре и спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития разных

двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям. Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Школьный возраст охватывает детей и молодежь с 6—7 до 17—18 лет. В этот период создается фундамент всестороннего физического развития, формируются тип телосложения, осанка, разнообразные двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье. По данным ученых, одним из значимых критериев здоровья детей школьного возраста является их физическое развитие. Рост и массу (вес) тела считают наиболее существенными медико-социальными и санитарно-гигиеническими показателями, по которым в определенной мере можно судить как о положительном, так и об отрицательном влиянии условий жизни и факторов окружающей среды на организм ребенка.

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

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

пониженным весом надо подбирать упражнения для укрепления дыхательной мускулатуры, для увеличения спирометрии.

Показатели физического развития (в норме) тесно связаны с показателями физической подготовленности. Как правило, дети нормального развития имеют хорошие показатели физической подготовленности. В таблицах 11, 12, 13 приведены показатели, характеризующие низкий, средний и высокий уровни физической подготовленности учащихся 7—17 лет [6].

Специалистами в области физической культуры и спорта (Л.Б.Кофман, В.А.Кабачкшв, А.Н.Тяпин, Л.А.Захаров, Ю.П.Пузырь) разработана тест-программа, которая предусматривает периодическое (сентябрь, май каждого учебного года) тестовое обследование уровня физической подготовленности учащихся 6—17 лет и последующее (с учетом выявленных данных) корректирование работы с ними по развитию двигательных качеств.

Программа базируется на стандартных тестах, которые просты в выполнении и информативны.

1. Бег 1000 м. Тест предназначен для определения выносливости.

2. Челночный бег 10x5 м. Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

3. Подтягивания на перекладине (мальчики). Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

4. Вис на перекладине (девочки). Тест позволяет оценить статическую силовую выносливость мышц и плечевого пояса.

5. Подъем туловища за 30 с. Тест предназначен для оценки силы мышц-сгибателей туловища. 6. Наклон вперед из положения сидя. Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов

Процесс физического воспитания подлежит корректировке, если в классе или параллели классов выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.
4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002. 210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

МОДУЛЬ 11. ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

Основы методики воспитания ловкости. Характеристика понятия ловкости. Изменения нагрузок направленных на развитие ловкости.

Опорные термины. *Двигательно-координационные способности, ловкость, «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство», метод «контрастных заданий», «метод сближаемых заданий».*

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием **ловкость** – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного

чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

2. Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

3. Дети 4-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий – низкая.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

Задачи развития координационных способностей. При воспитании координационных способностей решают две группы задач: а) по разностороннему и б) специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

Воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов.

Включение человека в сложную систему «человек-машина» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при общем дефиците времени.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей прежде всего на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста), со школьниками и с другими занимающимися приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Средства воспитания координационных способностей

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях - ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Методические подходы и методы воспитания координационных способностей

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц, вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать: а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими

движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

- изменение исходных и конечных положений (положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);

- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту или длину с разбега, метание спортивных снарядов «не ведущей» рукой и т.п.)

- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнений в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег,

передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся ещё недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Методика совершенствования точности движений включает средства и методы, направленные на развитие способностей к воспроизведению, оценке, а также к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений. Эти способности основаны преимущественно на проприоцептивной чувствительности, поскольку двигательные ощущения и восприятия имеют наибольшее значение для управления движениями (зрительные, слуховые, вестибулярные и др.).

Точность любого двигательного действия зависит как от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем, так и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения. Способность воспринимать и различать изменения в движениях (вплоть до минимальных) по пространственным временным параметрам хорошо тренируема. Труднее воспринимаются величины мышечного напряжения.

В каждом виде физических упражнений и виде спорта мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. В процессе тренировки вырабатываются специализированные восприятия, получившие наименования «чувство дистанции» - у фехтовальщиков, «чувство мяча» - у волейболистов, баскетболистов и др. Из этого следует, что пространственная, временная и силовая точность движений связана с тонкостью специализированных восприятий и их совершенствованием.

Способность к точному выполнению движений развивают, прежде всего, посредством применения общеподготовительных упражнений при систематическом повышении их координационной сложности. Их примером могут быть задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений и положений рук, ног, туловища при выполнении общеразвивающих упражнений без предметов, ходьба или бег на заданное время; упражнения на точность оценки пространственных параметров дальности прыжка с места или с разбега, дальность метаний и др.

Более высокий уровень координации движений достигается специальными упражнениями на соразмерность движений в задаваемых пределах времени, пространства и мышечных усилий. В качестве методов используют следующие: метод многократного выполнения упражнения с последующим измерением точности по времени, пространству и мышечному усилию с установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой занимающимися мер времени, пространства и усилий и воспроизведением их по заданиям; метод «контрастных заданий»; «метод сближаемых заданий».

Все указанные методы основываются на сличении занимающимися объективной срочной информации о параметрах выполненных движений, полученной посредством технических средств, со своими субъективными ощущениями движений и внесении в них соответствующих коррекций. Осознание различий субъективных ощущений с объективными данными при

неоднократном повторении упражнения повышает сенсорную чувствительность, благодаря чему и создаются возможности для более точного управления движениями.

Задания на точность дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров – наиболее трудные для освоения. Поэтому их рационально применять по методике контрастных заданий или сближаемых заданий.

Суть метода «контрастного задания» состоит в чередовании упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру. Например, по пространственному параметру: чередование бросков мяча в кольцо с 6 и 4 м, с 4 и 2 м; прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на половину его; принятие руками положения угла 90 и 45 градусов и т.п. По указанной методике требуется относительно грубая точность дифференцирования.

Что касается методики «сближаемых заданий» то здесь необходимо такое дифференцирование. Примеры: принятие руками положения угла 90 и 75, 90 и 80 градусов и т.п.; прыжки в длину с места (с открытыми и закрытыми глазами) на 140 и 170 см, 140 и 160 см и др.

Однако ряд видов профессиональной деятельности и видов спорта требует не только пространственной точности движений, но и высокоразвитого «чувства пространства» - способности верно оценивать пространственные условия действия (расстояние до цели, размеры препятствий, дистанцию при взаимодействиях спортсменов в играх, единоборствах и др.) и точно соизмерять с ними действия.

Для развития «чувства пространства» эффективны описанные раньше методы «контрастного задания» и «сближаемого задания». Примерами их применения могут быть практикуемые в спортивных играх упражнения с точно заданным варьированием игровых дистанций –дистанций передачи мяча, завершающих ударов по воротам, бросков мяча в кольцо.

Совершенствование пространственно точности движений, выполняемых в относительно стандартных условиях (упражнения спортивной гимнастики, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), осуществляется главным образом по таким методическим направлениям:

А) совершенствование точности воспроизведения заданных (эталонных) параметров движений, соответствующих требованиям рациональной техники спортивно-технического мастерства. Применяются задания с установкой: точно и возможно стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела. При этом ставится задача по достижению стабильности эталонных параметров движений;

Б) совершенствование точности выполняемых движений в соответствии с заданными изменениями параметров. Например: увеличить амплитуду маха на определённое число градусов при размахиваниях на брусках или высоту взлёта перед исполнением сальто. Эти задания носят дифференцированный характер.

Совершенствование силовой точности движений предполагает развитие способностей оценивать и дифференцировать степень мышечных напряжений различными группами мышц и в различных движениях. В качестве средств используются упражнения с различными отягощениями, упражнения на снарядах с тензометрическими установками, изометрические напряжения, развиваемые на кистевом динамометре, и др.

Для совершенствования способности управлять мышечными усилиями применяют задания по неоднократному воспроизведению определённой величины мышечного усилия или её изменения с установкой минимально увеличивать или уменьшать усилие в повторных попытках. Размеры отклонений (ошибок) при воспроизведении заданных параметров характеризуют степень силовой точности.

Совершенствование временной точности движений зависит от развития «чувства времени». Чувствовать время – это значит быть способным тонко

воспринимать временные параметры, что создает возможность распределять свои действия в строго заданное время. Для совершенствования временной точности движений применяют задания по оценке макроинтервалов времени –5, 10,20 сек (пользуясь для проверки секундомером) и микроинтервалов времени –1;0,5; 0,3; 0,2; 0,1 с и др. (пользуясь электронным прибором).

Способность воспринимать микроинтервалы времени возможно развивать в процессе специальной тренировки до очень высокой степени – до 1 мсек (одной тысячной доли секунды). Это установлено в специальном эксперименте с квалифицированными футболистами и бегунами – спринтерами.

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

Общая установка «на координацию» должна исходить из следующих положений:

- А) заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
- Б) нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении (как физическом так и психическом) сильно снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо;
- В) в структуре отдельного занятия упражнения на развитие координационных способностей желательно планировать в начале основной части;
- Г) интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- Д) воспитание различных видов координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

Рекомендуемая литература **Основная**

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.
4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002. 210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

МОДУЛЬ 12. ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

Характеристика понятия быстроты. Простая и сложная реакция. Физиологические и биохимические основы быстроты. Развитие быстроты простой реакции. Методика аналитического мышления. Сенсомоторная методика. Воспитания быстроты сложной реакции. Реакция выбора и реакция на движущийся объект. Средства и методы воспитания быстроты.

***Опорные термины.** Скоростные способности, быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, скоростные упражнения.*

1. Под **скоростными способностями** понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

2. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные

реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции — временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.).

Временной интервал, затраченный на выполнение одиночного движения (например, удар в боксе), тоже характеризует скоростные способности. Частота, или темп, движений — это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с).

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и др.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5—6 с. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости.

В играх и единоборствах есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств — быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов: 1) состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; 2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон); 3) силы мышц; 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; 5) энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота — АТФ и креатинфосфат — КТФ); 6) амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах; 7) способности к координации движений при скоростной работе; 8) биологического ритма жизнедеятельности организма; 9) возраста и пола; 10) скоростных природных способностей человека.

3. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы:

1. *Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:* а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. *Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей* (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

3. *Упражнения сопряженного воздействия:* а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон за мотоциклом, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

4. Методы развития быстроты. Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4—5 с) и движения с меньшей интенсивностью — вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы — уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально,

без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

5. Особенности развития быстроты у детей. Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14—15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5—20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12—13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

Рекомендуемая литература

Основная

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.
4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002. 210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

Модуль 14. Воспитание силовых способностей.

Характеристика понятия силы. Связь силы с условиями проявления силы. Виды силы как физического качества человека. Взрывная сила. Мышечная сила и вес спортсмена. Некоторые требования при выполнении силовых упражнений. Значения положения тела при выполнении силовых упражнений. Методика воспитания силовых способностей.

***Опорные термины.** Сила, собственно-силовые способности, абсолютная сила, относительная сила, скоростно-силовые способности, средства развития силы, методы развития силы*

1. **Сила** - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания. Основная специфическая проблема в методике воспитания собственно-силовых способностей состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений высокую степень мышечных напряжений и в то же время не вызвать перенапряжения. Эта проблема решается двумя способами: стимулированием мышечных напряжений за счет большего серийного повторения упражнений с некоторыми незначительными фиксированными отягощениями; другой способ - тенденцией наращивания отягощений с приближением к максимальным.

2. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приёмов связанных с подниманием, опусканием, удержанием тяжёлых грузов, мышцы, преодолевая сопротивление, сокращаются и укорачиваются. Такая работа называется преодолевающей. Противодействуя какому-либо сопротивлению

мышцы, могут при напряжении, и удлиняться, например, удержание очень тяжёлого груза. В таком случае их работа называется уступающей. Оба эти режима объединяются под одним названием - динамического. Сила, проявляемая в движении, т. е. в динамическом режиме называется динамической силой.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. Данный режим имеет место в силовых упражнениях (штанга, гири, гантели).

Режим работы мышц на тренажерах, где задается скорость перемещения звеньев тела называется изокинетическим (плавание, гребля).

Если усилие спортсмена движением не сопровождается и производится без изменения длины мышц, то в этом случае говорят о статическом режиме. Такая сила называется статической.

Между силой, и скоростью сокращения мышц существует обратно пропорциональная зависимость.

3. В физическом воспитании и на спортивной тренировке для оценки *степени развития* собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* — это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. *Относительная сила* — это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека. В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно — она приобретает существенную роль и связана с максимумом взрывного усилия.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. *Быстрая сила* характеризуется непределённым напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

4. *Взрывная сила* отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.)-

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Стартовая сила— это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила — способность мышц к быстрой наращиванию рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

5. Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: **1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы**, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

К *собственно мышечным факторам* относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

Суть *центрально-нервных факторов* состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

От *личностно-психических факторов* зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают *биомеханические* (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), *биохимические* (гормональные) и *физиологические* (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) *факторы*.

6. Основные средства развития силы и разделение их на виды.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства

1. *Упражнения с весом внешних предметов*: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. *Упражнения, отягощенные весом собственного тела*:

—упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

—упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

—упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

—ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25—70

см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3. *Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа* (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

4. *Рывково-тормозные упражнения.* Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. *Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):*

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.);

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов.

Дополнительные средства

1. *Упражнения с использованием внешней среды* (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

2. *Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов* (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

3. *Упражнения с противодействием партнера.*

Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы. Так, для специальной силовой подготовки пловца лучше подойдет упражнение с эластическими приспособлениями, чем с отягощениями типа гантелей. В регби для игроков линии нападения лучше применять упражнения с сопротивлением и т.п.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на *локальные* (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), *региональные* (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и *тотальные, или общего воздействия* (с одновременным или

последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения в занятии могут занимать всю основную часть, если воспитание силы является главной задачей занятия. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином *повторный максимум* (ПМ).

В первом случае вес может быть минимальным (60% от максимума), малым (от 60 до 70% от максимума), средним (от 70 до 80% от максимума), большим (от 80 до 90% от максимума), максимальным (свыше 90% от максимума) (Р.Роман).

7.Оценивание развития силы. В массовой практике для оценки уровня развития силовых качеств наиболее часто используются специальные контрольные упражнения (тесты). Их выполнение не требует какого-либо специального дорогостоящего инвентаря и оборудования. Для определения максимальной силы используют простые по технике выполнения упражнения, например, жим штанги лежа, приседание со штангой и т.п. Результат в этих упражнениях в очень малой степени зависит от уровня технического мастерства. Максимальная сила определяется по наибольшему весу, который может поднять занимающийся (испытуемый).

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения: прыжки через скакалку, подтягивания, отжимания на параллельных брусьях,

от пола или от скамейки, поднимание туловища из положения лежа, с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (вариант — только на правой и только на левой ноге), поднимание и опускание прямых ног до ограничителя, прыжок вверх со взмахом и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1 — 3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой и т.д. Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, отжиманий, время удержания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков), прыжков и т.п.

8. Методы развития силы. *Метод максимальных усилий* предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднимание штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает больший прирост силы, чем метод непредельных усилий. В работе с начинающими и детьми его применять не рекомендуется, но если возникла необходимость в его применении, то следует обеспечить контроль выполнения упражнений.

Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5—6 до 100.

В физиологическом плане суть этого метода развития силовых способностей состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффektorных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой

работы с неопредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 45—75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Экспериментальным путем определен оптимальный диапазон высоты спрыгивания 0,75—1,15 м. Однако практика показывает, что в некоторых случаях у недостаточно подготовленных спортсменов целесообразно применение более низких высот — 0,25—0,5 м.

Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых способностей, метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений. В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80—90% от максимума продолжительностью 4—6 с, 100% — 1—2 с. Если же стоит задача развития общей силы, используют изометрические напряжения в 60—80% от максимума продолжительностью 10—12 с в каждом повторении. Обычно на тренировке

выполняется 3—4 упражнения по 5—6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин.

При воспитании максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление. Тренировка проводится в течение 10—15 мин.

Изометрические упражнения следует включать в занятия как дополнительное средство для развития силы.

Недостаток изометрических упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а уровень силы удерживается меньшее время, чем после динамических упражнений.

Статодинамический метод. Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц — изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2—6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80—90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2—3 повторения в подходе, 2—3 серии, отдых 2—4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопределенных отягощений повторяют 1—3 раза по кругу. Отдых между

каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2—3 мин, во время которого выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов различного веса).

Педагог по физической культуре и спорту всегда должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых способностей занимающихся, учитывая природный индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные программами по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности.

9 Особенности развития силы у учащихся.

У младших школьников сила невелика (например, правой рукой они способны поднять 2,7 кг, а левой - 2,5 кг.). Детей очень быстро утомляют статические напряжения мышц, однообразные положения и движения тела. Поэтому на занятиях следует использовать упражнения с преобладанием динамических упражнений и **исключать** упражнения связанные со статическими мышечными усилиями (перетягивание каната, лазание по канату без помощи ног, висы на одной руке, переноска тяжестей, упражнения с набивными мячами и т.д., которые могут привести к нарушению осанки, повредить функции внутренних органов). Однако все-таки постепенно необходимо приучать детей к непродолжительным мышечным усилиям, которые бы исключали длительную задержку дыхания натуживание (особенно у девочек). Но можно пользоваться такими статическими

напряжениями, как стойка по команде «смирно», непродолжительная фиксация исходных положений.

В 3-4 классах (9-10 лет) требования к проявлению силы повышаются. В общеразвивающие упражнения включаются отягощения, положения в смешанных упорах, проводятся упражнения в метании теннисных мячей, используются на перекладине или кольцах висы простые и сложные и т.д., а также упражнения на развитие мышц спины и живота.

У детей 10-13 лет происходит нарастание силы и постепенное приспособление к умеренной статической нагрузке, поэтому в этом возрасте уже можно широко использовать снарядовые упражнения

В 14-15 лет силы уже достаточно, чтобы легко удержать свое тело, передвигать его на снарядах и т.д. У девочек в период полового созревания развитие силы отстает по сравнению с мальчиками. Сила у девочек воспитывается посредством собственно силовых и скоростно-силовых упражнений. Нельзя забывать, что не следует применять специальные физические нагрузки и преднамеренно влиять на развитие какой-либо функции организма, пока она не достигнет высокой степени своего естественного развития. Однако оптимальные физические нагрузки могут служить только положительными стимуляторами.

В 16-17 лет, т.е. в 9 классах, отмечается значительное нарастание силы мышц и показателей силовой выносливости. По данным Н.В. Зимкина, у старших школьников сила растет за счет увеличения мышечной массы и ее уровень приближается к уровню развития у взрослых. В эти годы резко увеличивается сила разгибателей, а в 17-18 лет - сила сгибателей (т.е. мышцы спины сильнее мышц передней поверхности тела). Учителю школы это обстоятельство следует обязательно учитывать при подборе упражнений в сопротивлении, поднимании и переноске тяжестей, толкании ядра, прыжках в длину, упражнениях с элементами классической и вольной борьбы и т.д.

Рекомендуемая литература **Основная**

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари” Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.
4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие. Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларининг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта Пособие. 2002. 210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

МОДУЛЬ 15. ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Характеристика понятия. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Дыхание и выносливость. Особенности воспитания выносливости при выполнении циклических упражнений различной интенсивности. Особенности воспитания выносливости в единоборствах и спортивных играх. Средства и методы воспитания выносливости.

***Опорные термины.** Выносливость, общая выносливость, специальная выносливость.*

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах измеряют время, в течение которого

осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

2. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны прямой и косвенный способ измерения выносливости. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости). Сигналом для прекращения теста является начало снижения скорости выполнения данного задания. Однако на практике педагоги по физической культуре и спорту прямым способом пользуются редко, поскольку сначала нужно определить максимальные скоростные возможности испытуемых (по бегу на 20 или 30 м с ходу), затем вычислить для каждого из них заданную скорость и только после этого приступать к тестированию.

В практике физического воспитания в основном применяется косвенный способ, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции. Так, например, для учащихся младших классов длина дистанции обычно составляет 600—800 м; средних классов — 1000—1500 м; старших классов — 2000—3000 м. Используются также тесты с фиксированной длительностью бега — 6 или 12 мин. В этом случае оценивается расстояние, преодоленное за данное время .

3..Различают общую и специальную выносливость. *Общая выносливость* — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.).

Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрее удаление продуктов метаболического обмена.

Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта показатели на выносливость этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Например, у спортсменов, тренирующихся в беге на выносливость, показатели максимального потребления кислорода (МПК) на 80% и более превышают средние показатели обычных людей.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

4. Задачи по развитию выносливости. Главная задача по развитию выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их — значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации.

5. Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ацик-

лического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7—8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60—90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:

1. Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10—15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

2. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15—30 с, интенсивность 90—100% от максимально доступной.

3. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных

возможностей. Продолжительность работы 30—60 с, интенсивность 85—90% от максимально доступной.

4. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1—5 мин, интенсивность 85—90% от максимально доступной.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами: 1) интенсивность упражнения; 2) продолжительность упражнения; 3) число повторений; 4) продолжительность интервалов отдыха; 5) характер отдыха.

6. Методика воспитания общей выносливости

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1. *Доступность.* Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

2. *Систематичность.* Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том

случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

3. *Постепенность.* Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечнососудистой и дыхательной системе можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо, прежде всего, определить интенсивность и продолжительность нагрузки. Работа осуществляется на пульсе 140—150 уд./мин. Для школьников в возрасте 8—9 лет продолжительность работы 10—15 мин; 11—12 лет — 15—20 мин; 14—15 лет — 20—30 мин.

С практически здоровыми людьми работа осуществляется на скорости 1 км за 5—7 мин. Для людей, имеющих хорошую физическую подготовку, скорость колеблется в пределах 1 км за 3,5—4 мин. Продолжительность работы от 30 до 60—90 мин.

В занятиях с тренированными людьми используют метод переменного упражнения. Сущность этого метода заключается в изменении скорости на отдельных участках и во включении спуртов и ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. Работу постепенно доводят до 120 мин, если в этом есть необходимость. Переменная непрерывная работа предъявляет повышенные требования к сердечнососудистой системе, нежели равномерная. При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых

участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен.

Значительный эффект при воспитании общей выносливости дает метод интервального упражнения. Анаэробная работа является сильным раздражителем, стимулирующим функциональные перестройки сердечной деятельности. Повышается потребление кислорода, увеличивается ударный объем крови и т.д. Основная сложность при применении данного метода заключается в правильном подборе наилучших сочетаний нагрузки и отдыха.

Если интенсивность работы выше критической (75—85% от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд./мин, то повторная работа дается тогда, когда ЧСС снижается до 120—130 уд./мин. Длительность повторной работы 1—1,5 мин, характер отдыха — активный. Число повторений определяется возможностью поддержания достигнутого уровня МПК (3—5 повторений). Метод повторно-интервального упражнения используется в работе только с достаточно квалифицированными спортсменами. Его применение свыше 2—3 месяцев не рекомендуется.

Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются: 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); 3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1—3 мин (иногда по 15—30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6—10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Саламов Р.С. “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти”. Дарслик 1-2 том. Т.,-2014 220 б.
2. Саламов Р.С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари”. Дарслик. Т.,-2014, 210 б.
3. Матвеев Л.П.. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 1991. 200 с.

4. Юнусова Ю.М. “Теоретические основы физической культуры и спорта”. Учебное пособие.Т.,-2005 250 с.
5. Абдуллаев А.А., Хонкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси. Дарслик. Т.,-2005. 300 б.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Дарслик. Т.,- 2005. 180 б.

Дополнительная

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС. 1995. 250 с.
2. Курамшин Ю.Ф.. Теория и методика физической культуры. Москва – 2010. 210 с.
3. Платонов В.П. Теория спорта . Пособие. 2002.210 с.

Сайты Интернет:

1. <http://www.Ziyonet.uz>
2. <http://www.Natlip.uz>

ТЕСТЫ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ БАКАЛАВРОВ 2 КУРСА

		А	В	С
1. Назовите признаки умения:	характерные двигательного	неавтоматизированное управление движением, концентрация внимания на главном, расчлененность движений, нестабильность действия;	слитность движений;	вариативность;
2. Назовите признаки навыка?	характерные двигательного	ведущая роль в управлении движениями;	концентрация внимания на отдельные части двигательного действия;	автоматизированное управление движениями; концентрация внимания на цели и условия действия, слитность движений, устойчивость действий

3. Что является основой умения выполнять новое двигательное действие?	гибкость и пластичность навыка;	биологические признаки формирования двигательного умения;	знания, мышление, двигательный опыт, общая физическая подготовленность;
4. Как Вы понимаете термин «устойчивость» и «стабильность» двигательного навыка?	возможность многократно повторять, заученное действие не снижая качества исполнения;	контроль выполнения каждой детали двигательного действия;	сосредоточенность внимания на двигательных действиях.
5. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдаётся:	Расчленённому методу	Целостному методу	Сопряжённому методу
6. На сколько этапов делится структура обучения двигательному действию. Перечислить.	три этапа обучения: 1 этап – начальное разучивание; 2 этап – углублённое разучивание; 3 этап – закрепление и совершенствование двигательного действия;	два этапа обучения: 1. Теоретическое ознакомление с техникой двигательного действия; 2. Сформировать целостное представление о двигательном акте;	Два этапа обучения: 1 этап - научить частям, элементам действия; 2 этап - технике действия;
7. Назовите задачи, на этапе ознакомления двигательным действием.	обеспечить совершенное владение техникой двигательного действия.	однократно повторять изучаемое двигательное действие;	закрепить освоенную технику двигательного действия;
8. Перечислить специфические особенности первого этапа обучения двигательным действиям?	сосредоточение внимания на выполнении целостного двигательного акта.	налажена четкость выполнения элементов двигательного действия;	устойчивость ритма двигательного акта;

9. Перечислить задачи при углубленном разучивании двигательного действия.	закрепить навык владения техникой двигательного действия;	выполнение двигательного действия по частям; добиться освоения и уточнения действия, добиться четкого, слитного, свободного выполнения двигательного действия;	дополнять между частями двигательного действия дополнительные элементы движения;
10. От каких факторов зависит продолжительность этапа углубленного разучивания двигательного действия?	от сложности структуры двигательного действия, от общей и специальной подготовленности занимающихся, от типа нервной системы	от материально-технической базы;	от климатических условий;
11. Цель задачи на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия?	углубленное освоение и уточнение деталей техники двигательного действия.	объединение частей двигательного действия в целостный акт; довести до совершенства, обеспечить целесообразное применение усвоенного действия в различных условиях	уточнение временных, пространственных и силовых характеристик отдельных движений сложного двигательного акта;

12. Назовите характерную черту процесса обучения на этапе закрепления и совершенствования действия.	органическое слияние обучение движениям с процессом воспитания физических качеств;	чередование нагрузок с отдыхом;	возможность применять в процессе обучения игры и соревнования;
13. Перечислите методы обучения, применяемые на первоначальном этапе обучения двигательному действию.	метод круговой тренировки	игровой метод;	соревновательный метод;
14. Что определяет оптимальную меру доступности физических упражнений?	полное соответствие между возможностями занимающихся и трудностями, которые возникают при выполнении того или иного упражнения;	соответствие между возможностями и требованиями учителя;	соответствие между трудностями и поведением учащихся;
15. Особенностью физкультурных занятий в начальных классах является акцент на решение:	Воспитательных задач	Образовательных задач	Оздоровительных задач
16. Что называется ОФП ?	Хорошая скоростно-силовая подготовка	Разностороннее развитие всех	Развитие выносливости и

		физических качеств	силы
17. Как принято называть врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека?	Физическая культура	Физические качества	Физическое развитие
18. Назовите основные физические качества?	Ловкость, прыгучесть,	Ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость	Сила, быстрота, гибкость
19. Как называется процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма?	Физическое воспитание	Физическое развитие	Физическая культура
20. Как можно получить точную информацию об уровне развития двигательных способн?	С помощью соответствующих контрольных упражнений	Измерив сократительные свойства мышц	Измерив физиологический поперечник и массу мышц
21. Что является основой умения выполнять новое двигательное действие?	знания, мышление, двигательный опыт, общая физическая подготовленность	биологические признаки формирования двигательного умения	гибкость и пластичность навыка
22. Назовите задачи, на этапе ознакомления двигательным действием.	закрепить освоенную технику двигательного действия; однократно повторять изучаемое двигательное действие	однократно повторять изучаемое двигательное действие	сформировать умение выполнять двигательное действие в общих чертах в основном его варианте
23. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:	Методами обучения	Двигательными действиями	Методиками обучения

24. Назовите общие принципы системы физической культуры у нас в стране: это	укрепление здоровья учащихся младших классов, всестороннее гармоническое развитие личности, оздоровительная направленность, умственное развитие	всестороннее гармоническое развитие личности, принцип связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью, оздоровительная направленность	решение задач спортивной тренировки, всестороннее гармоническое развитие личности, оздоровительная направленность,
25. Как называется статья 32 Закона «О физической культуре и спорте»?	Подготовка спортсменов высокого класса и спортивного резерва	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	Основные понятия
26. - это вид функционального состояния человека, которое возникает под влиянием продолжительной или интенсивной работы, приводящей к снижению ее эффективности. Нужные слова. Вместо точек вставьте	Утомление	Стресс	Восстановление
27. На какие 2 основные стороны разделяют методику физического воспитания?	методику первоначального разучивания каждого отдельного двигательного действия, методику углубленного разучивания	методику воспитания физических качеств.	методику обучения движениям
28. Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат Вместо точек вставьте нужные слова.	Спортивные новости	Спортивная техника	Спортивная тактика
29. Могут ли средства общей физической подготовки быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин?	Да, т.к. они развивают все физические качества	Да, кроме таких видов спорта как самбо, кураш	Упражнения выбираются на усмотрение тренера
30. Что включает в себя физическое образование?	Систематические занятия спортом	Физическое развитие	Занятия физическими упражнениями и умения применять их жизни.

<p>31. Физическое воспитание- это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются</p>	<p>целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств</p>	<p>возможности и способности человека, которые получены в виде задатков от природы, передаются по наследству и развиваются в течение жизни поколений под влиянием условий жизнедеятельности и воспитания.</p>	<p>специфический социальный фактор целесообразного воздействия на процесс физического развития человека, позволяющий обеспечить направленное развитие его жизненно важных физических качеств и способностей.</p>
<p>32. Органическая часть (отрасль) культуры общества и личности, которая представляет собой материальное и духовное наследие человечества в области создания и накопления средств, методов, а также результатов, представляющих ценность для человека и для общества.</p>	<p>Физическая культура</p>	<p>Физическая подготовка</p>	<p>Физическое совершенство</p>
<p>33. В условиях гуманного общества она является одним из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, действенным социальным фактором продвижения каждого человека по пути физического совершенствования.</p>	<p>Духовная культура</p>	<p>Физическая подготовленность</p>	<p>Физическая культура</p>
<p>34. Спортом в узком смысле называют ...</p>	<p>занятия физподготовкой</p>	<p>развитие физических качеств</p>	<p>собственно соревновательную деятельность</p>
<p>35. Что понимают под техникой физических упражнений?</p>	<p>Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью</p>	<p>Сгибание ног и замах рук перед отталкиванием в прыжках с места</p>	<p>Отклонение руки от правильного положения при метании копья или диска</p>

36.Что относится к пространственно-временным характеристикам движения?	Скорость и ускорение	Расстояние и скорость	Ускорение и быстрота движения
37.Как принято называть врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека?	Физические качества	Физическая культура	Физическое развитие
38.Назовите основные физические качества?	Сила, быстрота, гибкость	Ловкость, прыгучесть,	Ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость
39.Как можно получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей?	Измерив физиологический поперечник и массу мышц	Измерив сократительные свойства мышц	С помощью соответствующих контрольных упражнений
40.Что является способностью человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему?	Сила	Ловкость	Доброта
41.Какие способности человека характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах мышц?	Силовые	Координационные	Силовая ловкость
42.Какие способности человека проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений?	Силовые способности	Скоростно-силовые, собственно-силовые	Силовая выносливость
43.Назовите специфические виды силовых способностей?	Силовая выносливость, силовая ловкость	Силовая ловкость и взрывная сила	Быстрая сила, взрывная сила
44.Как называется способность человека противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями	Выносливость	Силовая ловкость	Силовая выносливость

значительной величины?			
45. Как называется способность человека точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций?	Гибкость	Ловкость	Силовая ловкость
46. Назовите средства развития силы.	Различные упражнения	Упражнения с использованием тренажерных устройств	физические упражнения, отягощенные весом собственного тела и с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряженности мышц
47. Что понимается под понятием «повторный максимум»?	Статические упражнения	Вес поднятого груза	Количество возможных повторений упражнения в одном подходе
48. Назовите элементарные формы проявления быстроты.	Быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений	Частота движений, ритм, быстрота реакции	Ритм, быстрота реакции,
48. Как называется ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал?	Временным интервалом	Сложной реакцией	Простой двигательной реакцией
49. Как называется число движений в единицу времени?	Ритм	Скорость	Темп
50. Какой возраст считается благоприятным для развития скоростных способностей?	11-12 лет	7-8 лет	7-11 лет
51. Какие виды двигательных реакций встречаются в видах деятельности, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий?	сложные двигательные реакции	Простые двигательные реакции	Двойные двигательные реакции

52. Как называются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)?	Двигательно-скоростные	гибкость	двигательно-координационные
53. Как называется выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности?	Специальная разминка	Специальная выносливость	Необходимая выносливость
54. Что является средством развития общей выносливости?	Упражнения в максимальном темпе	Упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательных систем	Упражнения, выполняемые без интервалов отдыха
55. Какой метод тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы?	Равномерный	Круговой	Переменный
56. Как называется способность выполнять движения с большой амплитудой?	Сила	Гибкость	Выносливость
57. При какой гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц?	Активной	Пассивной	Статической
58. Как называется способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил : усилий партнера и т.д. ?	Пассивная гибкость	Статическая гибкость	Активная гибкость
59. Где проявляется динамическая гибкость?	В движениях	Во время интервалов отдыха	В беге
60. Какие упражнения применяют в качестве средств развития гибкости?	Беговые упражнения	Упражнения на растягивание	Силовые упражнения
61. Какие способности человека характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в	Силовая выносливость	Координационные	Силовая ловкость

преодолевающим, уступающим и статическом режимах мышц?			
62.Какие способности человека проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений?	Силовые способности	Скоростно-силовые, собственно-силовые	Силовая выносливость
63.Как называется способность человека противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины?	Общая выносливость	Силовая ловкость	Выносливость
64.Что является средством развития силы?	физические упражнения, отягощенные весом собственного тела и с повышенным отягощением, которые направлены стимулируют увеличение степени напряженности мышц	Упражнения с использованием тренажерных устройств	Различные упражнения с повышенным отягощением, которые направлены стимулируют увеличение степени напряженности мышц
65.Как называется способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности?	Выносливость	Гибкость	Сила
66.Как называется выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности?	Необходимая выносливость	Специальная разминка	Специальная выносливость
67.Как называется число движений в единицу времени?	Темп	Скорость	Ритм
68.Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?	Можно, потому что это утомлением не связано	Нельзя	Можно, при наличии различных условий
69.Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять: Вместо точек	Во второй половине основной части урока	В заключительной части урока	В подготовительной части урока (тренировочного занятия)

вставьте нужное.			
70. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей?	Младший школьный возраст	Дошкольный возраст	Возраст не имеет значения
71. Что относится к пространственно-временным характеристикам движения?	Скорость и ускорение	Расстояние и скорость	Ускорение и быстрота движения
72. К скоростно-силовым способностям относят: Перечислите	1) быструю силу; 2) взрывную силу.	1) быструю силу 2) простую реакцию	1) простую реакцию 2) взрывную силу.
73. Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения,..... Вместо точек вставьте нужное.	Выполняемые с предельной силой	выполняемые с предельной или околопредельной скоростью	которые требуют большой амплитуды движения
74. отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время. Вместо точек вставьте нужные слова.	Взрывная сила	Быстрая сила	Скоростные способности
75. Особенность этих упражнений заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них. Какие это упражнения?	Статические упражнения	Динамические упражнения	Общеразвивающие упражнения
76. Суть какого метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непределенным отягощением с максимальной скоростью?	Метод непределенных усилий	Игровой метод	Метод динамических усилий
77. Какими должны быть интервалы отдыха в серии скоростных упражнений ?	должны быть такими, чтобы можно было выполнить ещё несколько	должны быть такими, чтобы можно было выполнить	должны быть такими, чтобы можно было выполнить ещё

	упражнений на силу	очередное упражнение со скоростью низкой, чем предыдущее.	несколько серий упражнений на выносливость
78. После достижения определенных успехов в развитии скоростных способностей дальнейшее улучшение результатов может не проявиться. Как называется такая задержка роста результатов?	Величина усилий	Скоростной барьер	Минимальный прирост
79. Какой метод предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма.	Статодинамический метод	Игровой метод	Соревновательный метод
80. В чём заключается причина «скоростного барьера»?	в появлении признаков усталости, необходимости применения восстановительных процедур	в общем функциональном состоянии организма в данный момент	в образовании достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями

ОТВЕТЫ НА ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ

1.	A	21.	A	41.	A	61.	D
2.	C	22.	C	42.	D	62.	D
3.	C	23.	A	43.	A	63.	D
4.	A	24.	B	44.	C	64.	A
5.	B	25.	A	45.	C	65.	A
6.	A	26.	A	46.	C	66.	C
7.	D	27.	D	47.	C	67.	A
8.	D	28.	D	48.	A	68.	B
9.	D	29.	D	49.	C	69.	D
10.	A	30.	D	50.	C	70.	A
11.	D	31.	D	51.	A	71.	A
12.	A	32.	A	52.	C	72.	A

13.	D	33.	C	53.	B	73.	B
14.	A	34.	C	54.	B	74.	A
15.	C	35.	A	55.	B	75.	D
16.	B	36.	A	56.	B	76.	C
17.	B	37.	A	57.	A	77.	D
18.	B	38.	C	58.	A	78.	B
19.	B	39.	C	59.	A	79.	B
20.	A	40.	A	60.	B	80.	C

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Модуль 1. Предмет изучения теории и методике физической культуры, основные понятия, цель и задачи.....	
Модуль 2. История развития теории и методике физического воспитания и её связь с другими видами воспитания.....	13
Модуль 3. Основные функции и формы физической культуры в обществе.....	18
Модуль 4. Характеристика средств физического воспитания.....	29
Модуль 5. Взаимосвязь нагрузки и отдыха при выполнении физических упражнений.....	35
Модуль 6. Общепедагогические средства и методы физического воспитания.....	40
Модуль 7. Принципы, регламентирующие деятельность в физическом воспитании.....	54
Модуль 8. Закономерности формирования двигательной деятельности.....	71

Модуль 9. Структура и особенности этапов обучения двигательным действиям.....	77
Модуль 10. Общая характеристика физических качеств и контроль их воспитания.....	82
Модуль 11. Воспитание координационных способностей.....	87
Модуль 12. Воспитание скоростных способностей.....	103
Модуль 14. Воспитание силовых способностей.....	109
Модуль 15. Воспитание выносливости.....	120
Тесты.....	129