

**ТЕОРИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Учебно-методическое пособие
Курс лекций**

Фергана - 2016

Рецензент: Темиров Н.С. - доктор педагогических наук, профессор
Ханкельдиев Шер Хакимович
Ким Владимир Григорьевич

Теория физической культуры

Учебно-методическое пособие Курс лекций

ОГЛАВЛЕНИЕ

Тема 1. "Физическая культура как научная и учебная дисциплина

Тема 2. Исходные понятия ФВ, Физическая культура основное понятие

Тема 3. Спорт как основное понятие

Тема 4. Физическое воспитание как основное понятие

Тема 5. Физическое развитие и физическая подготовленность

Тема 6. Общие принципы физической культуры

Тема 7. Система физического воспитания

Тема 8. Методы научного исследования в физической культуре

Тема 9. Средства физической культуры

Тема 10. Техника физических упражнений

Тема 11. Характеристики техники физических упражнений

Глоссарий

ВВЕДЕНИЕ

«Теория физической культуры» является вводной частью основного теоретического курса предусмотренного государственными учебными стандартами для факультетов физической культуры гуманитарно-педагогических высших образовательных учреждений.

«Теория и методика физической культуры» (ТМФК) как научная и учебная дисциплина охватывает широкую проблематику, исторически сформировавшуюся в качестве обобщающей педагогической отрасли знаний о физическом воспитании в его традиционных образовательных учреждениях. Основной задачей факультетов физической культуры является подготовка специалистов по физической культуре для всех звеньев образовательной системы, требующей углубленных знаний теоретических основ в избранной специальности.

Ориентация системы научных знаний о физической культуре во многом зависит от общих исходных позиций, что и определяет значение разработки курса теории физической культуры.

Обращаем внимание студентов на понятийный аппарат представленный в учебно-методическом пособии и в заключительной части глоссарий. Знание терминов по теории и методике физической культуры и спорта, по смежным научным и учебным дисциплинам необходимо знать каждому образованному человеку. Кроме того, правильное их употребление упрощает процесс обучения и спортивной тренировки на всех уровнях, так как облегчает двустороннюю связь преподаватель—студент.

В учебно-методическом пособии представлены циклы лекций для студентов второго курса факультетов физической культуры, где подробно изложены отправные понятия теории физической культуры, предмет и ее проблематика, исследовательские подходы и методы, охарактеризованы многообразные формы и функции физической культуры

Авторы считают своим долгом выразить глубокую признательность коллективу кафедры теории и методики физической культуры, всем кто помогал в создании данного учебно-методического пособия.

Предлагаемое учебно-методическое пособие предназначено для студентов факультета физической культуры, изучающих курс теоретических основ физической культуры.

ТЕМА 1. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

План

1. Физическая культура - достояние всего человечества
2. Предмет ТФК и ее структура
3. Периодизация исторического развития науки о ФК

Курс “Теория и методика физической культуры” является дисциплиной специальных факультетов физической культуры, излагающий единые для всех специализаций научно-методические основы профессионально-педагогической деятельности, обеспечивает теоретическую подготовку выпускников по специальности - “Физическая культура”.

ТФК как часть данной дисциплины, является необходимой предпосылкой реализации квалификационных требований к специалисту физической культуры. ТФК вооружает специалистов необходимыми теоретическими знаниями для их профессиональной деятельности. Глубокая теоретическая подготовка студентов создает основу для педагогического творчества выпускников. При творческом отношении к изучению данного предмета полученные знания в сфере теории физической культуры помогут будущему специалисту быстрее выйти на уровень современных требований, сократив сроки проб и ошибок на пути педагогического совершенствования.

1. Физическая культура — достояние всего человечества

Для успешной работы в любой области профессиональной деятельности необходимо свободное владение специфическими терминами и понятиями присущих данной профессии. В настоящее время существуют различные толкования понятийного аппарата, что затрудняет процесс обучения и общение между специалистами данного профиля.

Изучая специфические исходные понятия (физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физический статус, физическая рекреация, физическая реабилитация, физическое образование, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенствование, физическое упражнение и т.д.) необходимо иметь знания общего характера, существующие в науке и быту, т.к. профессиональные термины формируются и определяются на основе общих понятий.

Для физической культуры основой является понятие «культура», представляющее собой сложное и многогранное явление, присущее всему человеческому обществу и каждому человеку в отдельности. В научном понимании культура - это исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, в освоении, создании, хранении и распространении наследия человечества, богатого материальными и духовными ценностями. Значит, культура - это процесс деятельности человека и его результаты. Культура направлена не только на ценностные преобразования внешней социальной и природной среды, но и на многообразие форм, средств и методов воспитания человека, формирование его личности, мировоззрения, характера поведения и т.д.

Физическая культура, являясь органической частью общей культуры общества, решает проблему воспроизводства всесторонне и гармонически развитого человека и создание объективных условий для свободного и безграничного развития его сил, способностей и дарований.

Исторически сложившиеся формы и функции физической культуры, материально-технические ценности, многообразие форм двигательной деятельности, дошли до наших дней в

виде наскальных изображений (бег, метание, борьба, верховая езда и др.), былин, легенд, старинных обрядовых песен, театрализованных представлений, архитектурных строений (стадионов, игровых полей и площадок, ипподромов и др.), национальных игр и видов спорта.

Военные действия также наполняли двигательную деятельность новым содержанием и новыми формами более сложных движений (элементы рукопашного боя, борьба, метание стрел, копий и ядер, передвижения на различных видах транспорта — лошадях, верблюдах, лодках и т.д.), создавались разнообразные формы движений в зависимости от географических и климатических условий (в горах — скалолазание, на воде — преодоление водных препятствий и т.д.). По мере развития физической культуры создавались новые виды двигательной деятельности — гимнастика, спортивные игры, туризм, прикладные и технические виды спорта и пр. Наряду с появлением новых технологий движений, развивалось материально-техническое их обеспечение (спортивные сооружения — стадионы, залы, бассейны, корты, площадки; спортивное оборудование и инвентарь, тренажеры, нестандартное оборудование). Современные научные достижения в различных отраслях народного хозяйства внедряются и используются физической культурой; это современные спортивные объекты, строящиеся по последнему слову науки и техники, новые покрытия стадионов, создание на научной основе снарядов, инвентаря, современных моделей спортивной одежды и снаряжения и др.

Физическая культура связана с такими общекультурными сторонами жизни общества, как политика, экономика, религия, образ жизни, историко-этнографические особенности развития народов. Она обогащает общество такой информацией, которую наука не может получить из другого источника (например, о деятельности человека в экстремальных условиях космоса, глубинных шахтах, глубоководных погружениях, в различных видах спорта и т.д.). В связи с развитием физической культуры создаются различные отрасли знаний, воплощающие важную научную информацию (история, экономика, естественные науки — анатомия, физиология, биохимия, биомеханика; психология, педагогика, управление, теоретико-методические основы и др.) в формировании новых форм двигательной активности. Многие виды науки соприкасаясь с теорией физической культуры и в особенности спорта, находят для себя источник новых фактов и закономерностей.

На длительном историческом пути своего развития содержание и формы физической культуры постепенно дифференцировались применительно к различным сферам общественной жизни и деятельности, что выразилось в формировании ряда социально значимых компонентов и разделов физической культуры.

С ней связаны и специальные научно-прикладные знания, принципы, правила и методика использования физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение и межчеловеческие отношения в процессе физкультурной деятельности, спортивные достижения, материально-технические и другие условия, созданные для эффективного функционирования физической культуры в обществе. Вполне естественно, что целиком вышеназванное причислить к физической культуре — значит проявить некорректность, т.к. многое из них имеет отношение к смежным областям культуры.

С обретением независимости в Республике Узбекистан начался новый этап его развития, где одновременно с формированием политических, экономических и социальных основ общества особое внимание было уделено развитию физической культуры и спорта как одного из мощнейших факторов развития культуры общества.

Воспитание здорового поколения стало одной из приоритетных направлений государства при определении молодежной политики. В связи с этим был создан фонд «Соглом авлод учун», в мае 2000 года Олий Мажлис РУз. принял новую редакцию Закона «О физической культуре и спорте», изданы Указы Президента и постановления правительства о развитии футбола, тенниса, кураша, бокса, водных видов спорта, художественной гимнастики и других видов спорта. Достойное место в развитии физической культуры и спорта явилось Постановлением Кабинета Министров №271 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», определившее основные параметры перспективного развития данной отрасли.

Кроме того, национальная программа по подготовке кадров и система организации массового спорта в непрерывном образовании стали основополагающими факторами в формировании интеллектуальных и физических ресурсов страны. С принятием национальной программы по подготовке кадров организация и проведение регулярных массовых спортивных соревнований с охватом всей учащейся молодежи, приобрели стройную систему, последовательность и преемственность которой заключается в организации массового спорта, состоящей из 3-х звеньев: 1 звено — игры «Умид нихоллари», (для учащихся общеобразовательных школ); 2 звено — игры

«Баркамол авлод» (для молодежи, обучающейся в академических лицеях и колледжах), 3 звено — «Универсиада» (для студентов высших образовательных учебных заведений). Все эти звенья являются этапами подготовки к участию в международных соревнованиях различного уровня, чемпионатах мира и Азиатских и Олимпийских играх.

Республика Узбекистан может гордиться созданием организованной системы физического воспитания всего населения от дошкольного до пожилого возраста, которая представлена в нормативных тестах здоровья «Алпомиш» и «Барчиной» в сочетании с нормативами Единой спортивной классификации и государственными учебными стандартами по физическому воспитанию в учебных заведениях.

Внедрение этих тестов и нормативов в повседневную жизнь народа позволило развернуть активную деятельность во всех звеньях системы физической культуры и рассматривается как фактор дальнейшего физического развития нации. Наряду с многочисленными физкультурно-спортивными мероприятиями проводятся фестивальные игры «Алпомиш» с участием мужского населения и «Тумарис» с участием женщин.

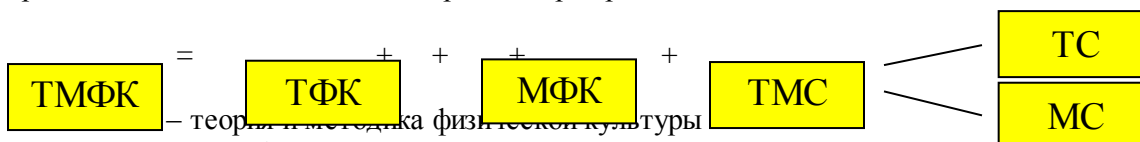
2. Предмет «Теория и методика физической культуры» и ее структура

Центральное место в подготовке специалистов по физической культуре в период обучения в специализированном ВУЗе или факультете принадлежит курсу «Теория и методика физической культуры» призванному сформировать у будущего специалиста его педагогическое кредо, научить его видеть цель, определить задачи и правильно подбирать средства, методы и формы их реализации, опираясь на закономерности физической культуры.

ТМФК это педагогическая наука осуществляющая связь с другими родственными науками на взаимной основе изучает закономерности, условия и способы рационального использования физических упражнений для развития и совершенствования двигательных возможностей человека.

Главной задачей курса ТМФК – вооружить будущего специалиста умением интегрировать знания, полученные в смежных предметах и находить пути реализации этих знаний в предстоящей практической деятельности.

Предмет ТМФК объединяет содержание трех родственных дисциплин:



ТФК – теория физической культуры

МФК – методика физической культуры

ТМС – теория и методика спорта

ТС – теория спорта

МС – методика спорта

ТФК как научная дисциплина – отрасль науки, в которой:

-объект изучения – физические упражнения,

-предмет – научно-методические основы познания и применения,

-предметная область знаний – активная двигательная деятельность

Н а у к а - объективное, проверенное практикой общественное знание о явлениях реальной действительности.

У ч е б н а я д и с ц и п л и н а - адаптированное, приспособленное к целям обучения изложение основ науки и способов их освоения и применения (в профессиональной деятельности специалиста).

Т е о р и я - обобщенное отражение действительности, система знаний и представлений о сущности, свойствах и возможностях использования явлений реальной действительности в определенной сфере человеческой практики. Теория ФК - система знаний и представлений о сущности, свойствах и возможностях использования физических упражнений в активной двигательной деятельности.

ТМФК интегрирует «теорию» и «методику» в одной дисциплине, так как изолированно существовать и развиваться ни одна из них не может.

Теория ФК представляет собой систему научных положений, отражающих сущность физической рекреации, физического воспитания и спортивной тренировки являющихся достоянием методики.

Методика ФК реализует эти положения в виде системы педагогических рекомендаций, превращая общие теоретические положения в конкретные действия педагога-тренера и занимающихся.

Методика устанавливает частные закономерности, присущие конкретному педагогическому процессу и создает базу для теоретических обобщений.

Дисциплина «теория спорта» катализатором ее ускоренного развития является стремительно прогрессирующий спорт высоких достижений в рамках олимпийского и международного движения. Спорт стал, естественной лабораторией, сосредоточившей крупные исследовательские ресурсы на поиск новых путей выявления и максимального развития человеческих способностей.

ТМФК изучает и объясняет закономерности, условия и формы применения физических упражнений в области:

- физической рекреации (укрепление и сохранение здоровья);
- физического воспитания (развитие двигательных способностей);
- спорта (достижение высоких результатов);
- разрабатывает рекомендации по отбору и распределению физических упражнений, использованию и применению их в практике физической культуры.

3. Формирования общей теории в системе научных знаний

о физической культуре

Физическая культура стала предметом широких научных исследований намного позже, чем ряд других отраслей культуры. В развитии данной дисциплины большое значение сыграли научные исследования великих педагогов, как П.Ф. Лесгафт, А.Д. Новиков, Л.П.Матвеев, В.П.Филин В.М.Заицорский и др. Становление различных разделов системы научных знаний о физической культуре происходило не синхронно. Раньше других сложились знания об основах физического воспитания. Этому способствовало то обстоятельство, что физическое воспитание, как основная форма направленного использования физической культуры в обществе, с самого начала своей истории составляло крупную часть общей социальной практики воспитания. Возникшая на ее основе теория и методика физической культуры развивалась в непосредственной связи с педагогикой и сформировалась как относительно развитая научно—прикладная дисциплина.

Теорией физической культуры называют всю совокупность знаний, которые, возникнув как теоретическое отображение физической культуры, на практике объясняют её закономерности и служат руководством к её реализации. Однако довольно обширный комплекс таких знаний формировался и продолжает формироваться в рамках различных дисциплин, отличающихся друг от друга границами конкретного предмета и уровнем теоретических обобщений и различаются:

- **частные специальные дисциплины**, которые включают преимущественно методические знания об отдельных или некоторых родственных элементах физической культуры (видах гимнастики, игр, туризма и т.п.);

- **отраслевые дисциплины** ориентированные на изучение крупных компонентов физической культуры разного типа и представлены в системе образования, в научной организации труда, в быту, в системе специальных оздоровительно—восстановительных комплексов и т.д., основных форм и направлений её целесообразного использования в обществе (физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивная тренировка и т.д.). Такого рода дисциплины можно обозначить как основные профилированные разделы «теории и методики физической культуры» (ТМФК), «теория и методика спортивной тренировки» и «теория спорта».

Обобщающая теория - призвана интегрально осмысливать всю совокупность существенных свойств, связей, объединяющих различные компоненты физической культуры, её функционирование и развитие.

Такая градация дисциплин, изучающих физическую культуру, соответствует различным, как бы восходящим, уровням обобщений в ходе её познания. Существенным при этом является то, что на более высоких уровнях обобщений происходит не суммация знаний, относящихся к предыдущим уровням, а интеграция, объединяющая выделение их общего смысла, без которого невозможно понять целое.

По своему содержанию ТМФК относится к общественным, гуманитарным наукам, поскольку её интересует более всего человек и социальные факторы направленного развития и воспитания.

Вместе с тем, в ней широко представлены естественно-научное содержание и их практическое

применение в спортивной деятельности.

Таким образом, теория физической культуры есть интегративная система научных знаний о сущности физической культуры, об общих закономерностях её функционирования, направленного использования и дальнейшего развития, прежде всего, в системе факторов воспитания, социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил человека.

Учебная дисциплина «Теория физической культуры» призвана быть основным профилирующим предметом профессионального образования специалистов по физической культуре и включает четыре крупных раздела:

- **Введение в теорию физической культуры**, где определяются понятийный аппарат, методы исследования, формы и функции физической культуры.

- **Общие основы теории физического воспитания**, где раскрываются закономерности физического воспитания, цели, задачи, средства, методы, принципы обучения, структура процесса обучения и воспитания.

- **Характеристика типичных направлений и форм использования физической культуры**. В данном разделе анализируются особенности различных направлений и соответствующих им форм целесообразного использования физической культуры в обществе, в структуре образа жизни людей, особенно в основных сферах жизнедеятельности.

- **Научно—прикладные основы использования физической культуры** в различные периоды жизни человека (в возрастном аспекте).

Контрольные вопросы

1. Указы Президента по совершенствованию ФК
2. Физическая культура как деятельность
3. Предмет физической культура и ее структура
4. Тесты «Алпомиш» и «Барчиной» как нормативные показатели

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., 1990– 384 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991 - 544 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 - 378 с.
4. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003 – 424 с.
5. Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи 2010 - 152 с.
6. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи 2013 - 372 с.

ТЕМА 2 . ИСХОДНЫЕ ПОНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План

1. Понятийный аппарат
2. Основные понятия физического воспитания
3. Физическая культура и ее структура
4. Функции физической культуры.
5. Основные компоненты и формы физической культуры

1. Понятийный аппарат

При изучении теории физической культуры, как и любой другой научно-учебной дисциплины, необходимо в первую очередь по возможности строго определить исходные понятия, которые относятся к предмету этой дисциплины. Особенно важное значение , она приобретает при изучении теории физической культуры, поскольку оперирует весьма широкими понятиями и является относительно молодой, окончательно еще не сформировавшейся сферой знаний.

2. Основные понятия физического воспитания

Основными понятиями физического воспитания являются: «**физическая культура**», «**спорт**», «**физическое воспитание**». Существуют различные точки зрения структурного анализа взаимных связей и различий между этими явлениями. В данном случае анализ дается

через призму физического воспитания, через его функции, связи и взаимодействия с другими элементами системы физической культуры.

Как видно на схеме 1, наиболее общим понятием является «физическая культура». Спорт же является лишь частью физической культуры. Физическое воспитание входит в понятие «физическая культура» как ее деятельная часть в виде трех направлений педагогического процесса: общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью и физического воспитания со спортивной направленностью. Следовательно, спорт своей педагогической стороной, т. е. спортивной подготовкой, составляет часть физического воспитания в целом, а поэтому служит интересам всей системы образования и воспитания.

Встречающийся в современной литературе термин «физическая рекреация» отражает одну из задач физического воспитания — обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности с целью восстановления сил. Решение этой задачи обеспечивается формами организации занятий, характерными и для общего физического воспитания (гигиеническая гимнастика, прогулки и пр.), и для физического воспитания с профессиональной направленностью (производственная гимнастика), и для физического воспитания со спортивной направленностью (занятия в спортивной секции и пр.).

Термин «физическая реабилитация» отражает специфическое использование физических упражнений для восстановления временно утраченных или сниженных физических способностей после травм и заболеваний. Однако подобное использование физических упражнений является прерогативой такой медицинской дисциплины, как лечебная физическая культура.

Равноценность трех направлений физического воспитания свидетельствует, с одной стороны, об их равноправии в системе физического воспитания, с другой — о разнообразии взаимоисключающих критериев (например, размера материального обеспечения и количества занимающихся), по которым можно было бы установить их удельные веса в решении задач воспитания, а также об условности границ каждого направления, об их взаимопроникновении (например, ученик общеобразовательной школы может получать спортивную подготовку в ДЮСШ).

Понятие «физическая культура» относится к понятию «культура» как частное к общему. Другими словами, физическая культура является частью общей культуры народа. Анализ физической культуры может быть дан и с точки зрения педагогики, где физическое воспитание выступает как деятельная сторона физической культуры. В педагогике воспитанием называют целеустремленный процесс воздействия на человека, направленный на развитие у него способностей, отвечающих социально-политическим и нравственно-эстетическим идеалам общества. Воспитание — это область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

3. Физическая культура и ее структура

Термин «физическая культура» появился сравнительно недавно, лишь в конце XIX века. Свой содержательный научный смысл и широкое применение в нашей системе он получил в связи со стремительным развертыванием массового социального движения, направленного на освоение и развитие всех ценностей культуры. Что же взять в качестве основного определения физической культуры?

В процессе развития культуры ее существенными составляющими стали и такие ВИДЫ (формы, способы) деятельности, которые специально направлены на совершенствование человеком себя самого, на «преобразование» своей собственной природы. Именно к таким компонентам культуры относится физическая культура.

Однако развитие природных качеств человека в отличие от стихийных процессов развития в природе стало в обществе предметом сознательного регулирующего воздействия, управления, совершенствования, что обеспечивается специально ориентированными на это отраслями культуры.

Следует помнить, что развитие природных качеств человека в отличие от стихийных процессов развития в природе стало в обществе предметом сознательного регулирующего воздействия, управления, совершенствования, что обеспечивается специально ориентированными на это отраслями культуры. Физическая культура как одна таких отраслей культуры, воздействует непосредственно не на предметы внешней природы, а на жизненно важные качества, возможности и способности человека, которые получены в виде задатков от природы, передаются по наследству (как генетические предпосылки развития) и развиваются в течение всей жизни поколений под влиянием социальных условий, деятельности и воспитания

Физическая культура особенно тесно связана с процессом физического развития человека — 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 в целом не в состоянии отменить или изменить соответствующие факторы.

Все вышеизложенное позволяет резюмировать понятие «физическая культура» как — органическая часть (отрасль) культуры общества и личности; основа ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития; к ней относятся: целесообразно выработанные формы такого рода деятельности, ее результаты, имеющие культурную ценность, а в широком смысле и вся совокупность достижений общества в создании специальных средств, методов и условий направленного развития физической дееспособности подрастающих и взрослых поколений.

В условиях подлинного гуманного общества физическая культура является одним из эффективных средств всестороннего гармоничного развития личности действенным социальным фактором продвижения каждого человека по пути физического совершенствования

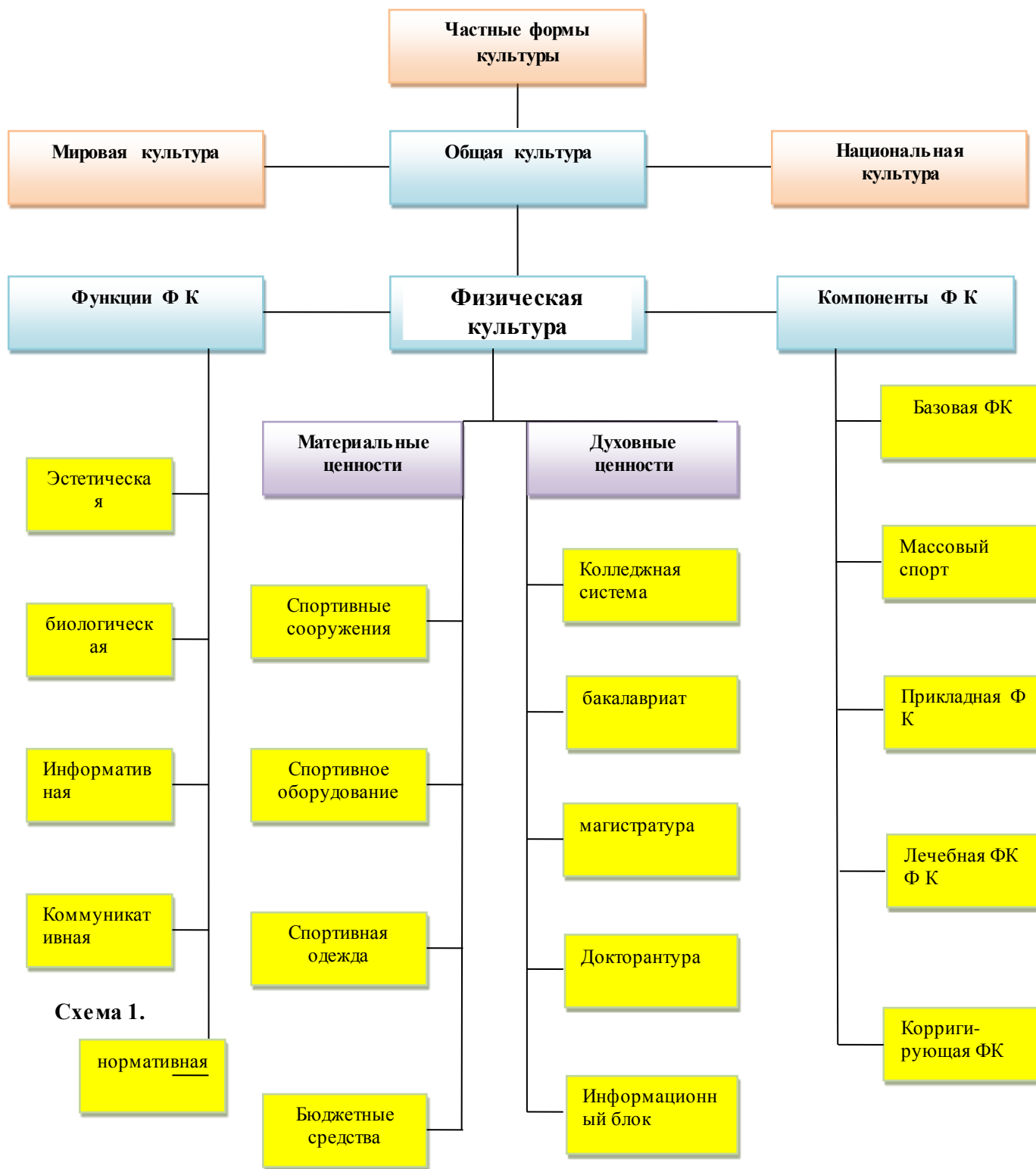
Физическая культура есть процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической природы и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей. Схема 1.

Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей (включая их спортивные достижения), под духовными ценностями понимаются — социальные, специальные научные и практические достижения, обеспечивающие научную и организационную направленность системы физического воспитания.

Создание и непрерывное развитие этих ценностей немислимо вне экономического и социально-политического уклада общества. Однако это не лишает физическую культуру относительной самостоятельности, отражающей специфику явления.

Все материальные и духовные ценности составляют не только культурные традиции, помогающие судить о результатах деятельности общества в области физической культуры, но и стимулируют их использование, а следовательно, и дальнейшее пополнение. Создание материальных и духовных ценностей происходит в сфере производства, общественной, научной и педагогической деятельности людей.

Использование ценностей осуществляется: во-первых, в специально организованном педагогическом процессе;



Структура физической культуры

во-вторых, в виде занятий физическими упражнениями в бытовых условиях в-третьих, в различных формах массовых коммуникаций (печать, радио и т. п.).

При подготовке специалистов физической культуры в гуманитарно-педагогическом высшем учебном заведении основное внимание обращается на их дальнейшую педагогическую деятельность в системе народного образования, что побуждает нас подробнее остановиться на школьной системе физической культуры.

В условиях научно-технического прогресса, наблюдаемые факторы изменения характера труда и жизненной среды человека, ведущие к снижению естественных потребностей организма в двигательной деятельности, физическая культура приобретает все большую ценность как эффективное средство профилактики заболеваний, восстановления нарушенных

функций, сохранения и повышения дееспособности организма, оптимизации его физического состояния, отвечающих требованиям и закономерностям сохранения и укрепления здоровья детей. Именно поэтому следует физическую культуру возводить на уровень современной культуры человечества, став ее крупной и неотъемлемой частью и единственным педагогическим инструментом способного сохранить и укрепить состояние здоровья подрастающего поколения.

4. Основные функции физической культуры *Специфические функции.* Под специфическими функциями физической культуры, как уже говорилось, надо понимать лишь те функции, которые свойственны и, в полной мере, соответствуют только ей, как особой стороне культуры. Ни одна другая сторона культуры не может заменить физическую культуру в её специфических функциях, которые подразделяются на виды и разновидности в зависимости от ее особенностей. Причем можно выделить функции, свойственные физической культуре в целом, которые реализуются при условии сочетания всех или большинства её видов, и функции, свойственные некоторым её разделам, видам и разновидностям.

Специфические функции физической культуры в целом заключаются в её свойствах, позволяющих удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечивать физическую дееспособность, необходимую в жизни.

Функции физической культуры специализируются в зависимости от особенностей социальных институтов и форм жизнедеятельности человека, в которые включены те или иные её виды. Принимая это во внимание, в ряду специфических функций физической культуры надо различать:

- специфические **образовательные** функции, которые выражены в знаниях для формирования двигательных умений и навыков (которые являются фактором физического образования);

- специфические **прикладные** функции физической культуры, используемые в системе специфической подготовки к трудовой деятельности в качестве фактора профессионально—прикладной физической подготовки;

- **спортивные** функции, ярко выраженные в сфере спорта высших достижений;

- специфические **рекреативные и оздоровительно — реабилитационные** функции физической культуры, используемые в сфере организации досуга или в системе специальных восстановительных мер, где они применяются как действенный фактор борьбы с утомлением для удовлетворения эмоциональных запросов и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма;

- **общекультурные, общевоспитательные** и другие социальные функции, связанные с использованием физической культуры в обществе. В принципе все общие функции, присущие культуре в целом, проявляются, так или иначе, и в области физической культуры, к ним относятся, в частности, эстетические, нормативные и информационные функции;

- **эстетическую** ценность имеет гармония телесного и духовного развития, совершенство движений, красота телосложения и многое другое, что дает приобщение к физической культуре. Не случайно она получила широкое отображение в различных видах искусства и сама приобрела ряд признаков искусства (особенно в сфере спорта);

- **нормативные** функции физической культуры состоят в том, что в её содержании, в связи с практикой использования её в обществе вырабатываются и закрепляются определенные нормы, которые имеют регламентирующее и оценочное значение — нормы физической подготовленности, нормированные показатели спортивных достижений, общие критерии физического совершенства, правила нормирования нагрузок и т.д. Такого рода нормы являются как бы эталоном для оценки достигнутого уровня физической дееспособности, эффективности усилий, затраченных на физическое развитие, а вместе с тем и ориентиром на пути дальнейшего совершенствования;

- **информационные** функции физической культуры заключаются в накоплении, распространении и передаче от поколения к поколению ценных сведений о человеке, о человеческих возможностях, средствах и путях их совершенствования. Духовные и материальные ценности физической культуры являются носителями существенной информации, прежде всего, о достижениях человечества в сфере совершенствования собственных природных качеств.

Физкультурная и спортивная информация составляют также быстро возрастающую часть содержания радио и телепередач, газетных сообщений и других каналов распространения массовой информации.

Особое место занимает физическая культура в сфере непосредственных межлических контактов, включая интернациональные связи. Общение на основе физкультурной деятельности стало одной из самых распространенных форм межлических, межколлективных и международных контактов, охвативших многие миллионы людей.

В развитии физкультурного движения находят свое воплощение гуманные идеи сотрудничества, дружбы и мира между народами, этому способствует универсальность «спортивного языка», понятного без перевода всем народам, благодаря логике честного соперничества, которое не разъединяет, а объединяет людей. В целом физическая культура подчинена и воспитательным целям, так как является средством нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания.

5. Основные компоненты и формы физической культуры

Условно физическую культуру можно разделить на ряд разделов, которые соответствуют различным направлениям и сферам её использования в обществе. Каждый раздел включает виды и разновидности физической культуры определенного типа. Наиболее крупными из них являются базовая физическая культура, спорт, профессионально—прикладная, оздоровительно-реабилитационная и «фоновая» физическая культура. Они отличаются друг от друга как по функциям, так и по структуре.

Базовая физическая культура — это фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора основы физического образования и обеспечения базового уровня физической подготовки. «Базовая» — в том смысле, что, во—первых, характеризуется приобретением занимающимися основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков наряду с необходимым в жизни уровнем общего разностороннего развития физических способностей, во—вторых, является общей фундаментальной предпосылкой (базой) для специализации в той или иной избранной спортивной деятельности.

Основной формой базовой физической культуры является *«школьная физическая культура»*. Под ней подразумевают физическую культуру, являющуюся учебным предметом в общеобразовательных школах и других учебно-воспитательных учреждениях, где её применение направлено на то, чтобы заложить основы общего физического образования, сформировать комплекс жизненно необходимых двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний, обеспечить разностороннее развитие физических и психических качеств, оптимизировать состояние здоровья, словом, гарантировать каждому человеку базовый уровень физической подготовки.

Базовая физическая культура не ограничивается лишь школьной формой. Её конкретная направленность, содержание и способы использования изменяются в зависимости от этапов возрастного развития человека и условий его жизни. В связи с этим надо различать пролонгирующие разновидности базовой физической культуры («пролонгировать» — продлевать действие). В образе жизни взрослого населения они играют основную роль в дальнейшем повышении уровня базовой физической подготовленности и возможно длительном сохранении достигнутой двигательной способности, в том числе и тогда, когда начинает сказываться влияние возрастной инволюции организма. Такая базовая физическая культура представлена в системе секционных и самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Содержание этих занятий могут составлять как усложненные элементы школьной физической культуры, так и другие средства и методы физического совершенствования, применяемые комплексно (например, атлетическая гимнастика, тренировка в беге или езде на велосипеде, направленная на улучшение аэробных возможностей организма, спортивные игры и т.п.).

Спорт как компонент физической культуры. Большинство современных видов спорта сформировалось в качестве специфических элементов физической культуры, составляя в совокупности крупную её часть. По сравнению с другими её компонентами спорт предоставляет наибольшие возможности для поступательного развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей человека, требующихся в той или иной деятельности, избранной в качестве предмета спортивной специализации. Конкретной целью спортивной деятельности является достижение возможно высокого спортивного результата, выраженного в общепринятых критериях - в мерах времени, расстояния, веса, в факте физической победы либо выигрыша, оцениваемых в баллах, очках, голах и т.п.

Специфические функции спорта выражаются, прежде всего, в том, что они служат фактором

реализации возможностей их развития, преодоления кажущихся «пределов» на этом пути. Такая направленность спорта вытекает из существа спортивной деятельности, которая строится в форме систематической подготовки к состязаниям и участия в них и обеспечивается всей совокупностью специфических условий её организации.

Профессионально—прикладная физическая культура подразделяется на собственно физическую культуру (в частности, производственную) и военно—прикладную. Особенности этих компонентов физической культуры определяются подготовкой человека к конкретной деятельности, становящейся основой для него, и функционируют в прямой зависимости от её специфических условий и требований.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая культура направлена на создание предпосылок успешного освоения той или иной профессии, на оптимизацию профессиональной деятельности и её воздействия на человека.

Это планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и для развития профессионально важных способностей. По существу, это прикладно-профилированный вид деятельности в специфических учебных заведениях (колледжах, лицеях) и в ряде других организациях и учреждениях. Имеется немало профессий, требующих содействия физической культуры (особенно военные и другие профессии — геолог, монтажник, строитель-высотник и др., где предъявляются повышенные требования к физическим качествам человека). В сфере производства физические качества приобретают специфические черты — черты производственной физической культуры (вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, после рабочие реабилитационные упражнения и др.).

Вместе с тем, система научной организации труда предусматривает не только повышение производительности труда, но и оптимизацию его воздействия на человека.

Оздоровительно—реабилитационная физическая культура - это раздел физической культуры, выделившийся на основе специального использования физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов прочно вошло в систему здравоохранения в виде лечебной физической культуры, которая включает в себя обширный комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба и бег, и др.), специализированных в зависимости от характера заболеваний, травм или других нарушений функций (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.)- Определелись также и режимы нагрузки, характерные для лечебной физической культуры («щадящий», «тонизирующий», «тренирующий») и типичные организационно—методические формы (индивидуальные сеансы — процедуры, занятия урочного типа и др.).

Сейчас разрабатывается система мер спортивно— реабилитационного характера и другие элементы оздоровительной подготовки спортсмена, которые играют важную роль в восстановлении функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке, и переутомлении. Физкультурно-оздоровительные и реабилитационные меры входят в систему научной организации труда и используются как восстановительные упражнения по окончании рабочего дня, направленные на устранение неблагоприятных последствий производственных нагрузок, как физкультурно-реабилитационные занятия в производственных профилакториях.

Корректирующая физическая культура объединяет гигиенические формы физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки и др.) и рекреативную физическую культуру (активный туризм и охота, физкультурно—спортивные развлечения и т.п.). В отличие от других компонентов физической культуры она оказывают менее глубокое воздействие на физический статус и развитие организма. Она играет роль в оперативной регуляции текущего функционального состояния организма, создает предпосылки жизненной активности, влияет на повседневное настроение, а в совокупности с другими видами физической культуры гарантирует сохранение здоровья и общую работоспособность. Корректирующая физическая культура — неотъемлемый компонент здорового образа жизни.

ТЕМА 3. СПОРТ КАК ОСНОВНОЕ ПОНЯТИЕ

План

1. Дать определение понятию «Спорт»
2. Формы спорта
3. Функции спорта

Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную морфофункциональную и психическую подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях.

В узком смысле спортом называют собственно соревновательную деятельность — деятельность, которая исторически сложилась преимущественно в сфере физической культуры в виде состязаний направленных непосредственно на демонстрацию высоких достижений в самой этой деятельности и специально приспособлена для объективного сравнения и оценки определенных человеческих возможностей (сил, способностей, умения рационально пользоваться ими). Это определение указывает только некоторые и главным образом внешние признаки спорта, отличающие его от других явлений. Суть спорта в целом никогда не сводится лишь к достижению чисто соревновательных целей. Как деятельность, разносторонне воздействующая на самого человека, как сфера многообразных, межчеловеческих контактов, связанных с социальными отношениями, спорт имеет и более глубокий смысл. В широком понимании спорт охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в целом. Схема2

Естественно, что и такое определение спорта не исчерпывает, всего богатства его конкретных проявлений в обществе. В своем жизненном воплощении спорт - это и неуклонное движение человека к расширению «границ» своих возможностей, и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами на этом пути, одно из наиболее действенных средств воспитания и самовоспитания человека, сложный комплекс межчеловеческих отношений, популярнейшее зрелище, и одно из массовых социальных движений современности. Его разнообразные социальные функции проявляются в зависимости от характера основных общественных отношений, в систему которых он включен. Современный спорт занял видное место как в физической, так и в духовной культуре общества. Его социальная значимость продолжает возрастать.

Спорт — исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях и продуцирующая победителя, спортивные достижения. Спорт входит в структуру современного общества, значение его универсально, он имеет всеобъемлющий характер.

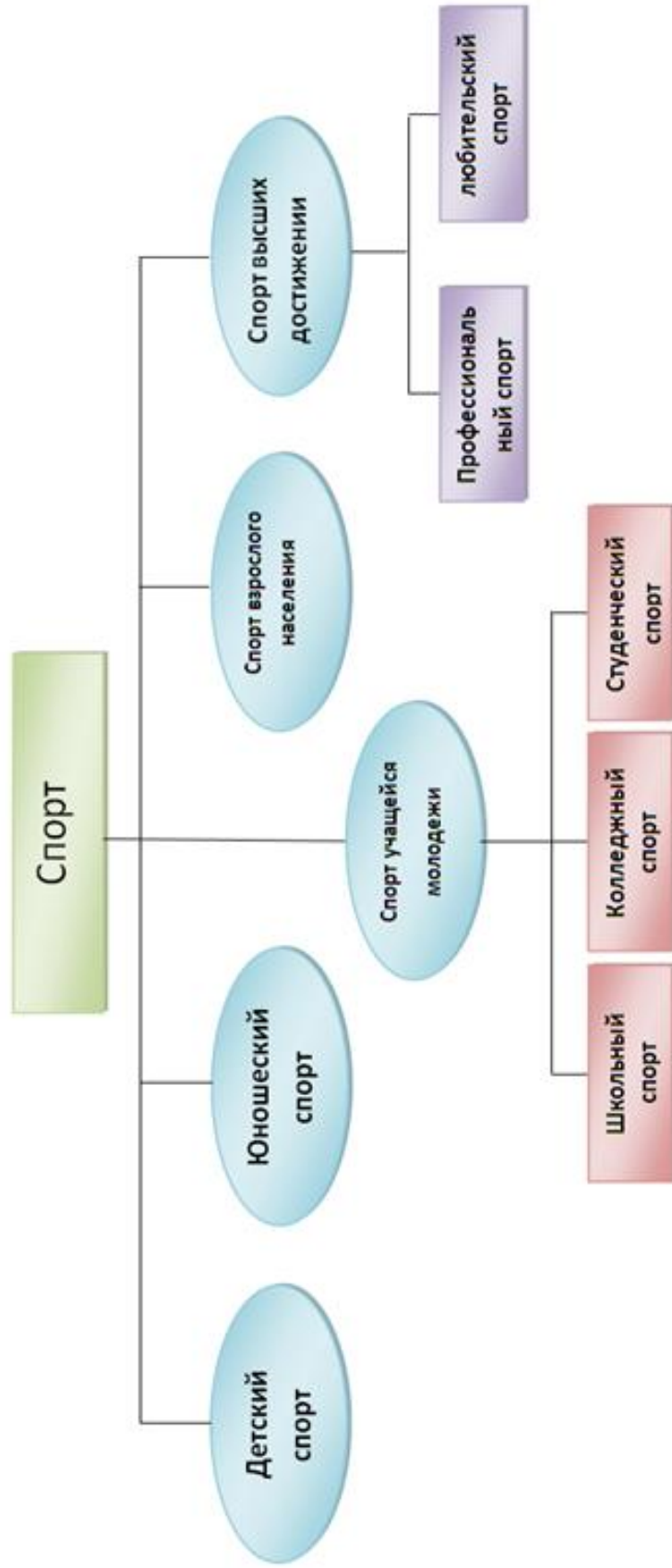


Схема 2. Структура спорта

В мировую социально-политическую систему в качестве ее элементов входят различные спортивные объединения: международные объединения по вопросам спорта, международные федерации по видам спорта, международные объединения по техническим видам спорта, международные туристские организации. Вопросы развития спорта обсуждаются в ООН, парламентами государств, они находят отражение в конституциях стран, программах политических партий; руководство спортом обеспечивается на государственном уровне.

В спортивной деятельности выделяют базовую часть и специальные службы, обеспечивающие ее эффективное функционирование. Базовой частью является соревнование, службами — тренировка, отбор спортсмена, судейство и т. д. Соревнование задает цели, объединяет эти службы в целостную деятельность. На этом основана функциональная структура спорта, в которой выделяют следующие части: спортивные соревнования, обеспечение функционирования соревнований (правила, положения, календари соревнований, судьи, организаторы), тренировка, отбор спортсменов и подготовка резервов, научное и методическое обеспечение, подготовка специальных кадров, материально-техническое обеспечение, организация и управление в процессе функционирования соревнования и служб по его обеспечению.

На современном этапе сформировалась дисциплина **«теория спорта»**, катализатором ускоренного развития данной дисциплины является стремительно прогрессирующий спорт высоких достижений в рамках олимпийского и международного движения. Спорт стал, естественной лабораторией, сосредоточившей крупные исследовательские ресурсы на поиске новых путей выявления и максимального развития человеческих способностей.

Во-первых, следует отметить, что детский спорт есть деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции.

Во-вторых, детский спорт — это непродуцируемая деятельность, т. е. он непосредственно не связан с производством материальных благ.

Поэтому в **«детском спорте»** оба признака выражаются в том, что спортивная деятельность учащейся молодежи является внеучебной, не предусмотренной государственными планами и программами в качестве учебной дисциплины общеобразовательной школы и осуществляется через внеклассные и внешкольные формы работы, т. е. на сугубо добровольных началах.

В-третьих, без интенсивной специальной двигательной подготовки нет и не может быть спорта. Характер ее определяется видом спортивной специализации, осуществляемой на базе общей физической подготовки. В **«детском спорте»** этот признак реализуется полностью, даже с акцентом на более широкую и длительную подготовку.

В-четвертых, человек готовится к максимальному проявлению физических и духовных способностей в узко ограниченном и заранее определенном круге двигательных действий. Этот признак остается ведущим и для **«детского спорта»**, ибо понятие максимума относительно: уровень его зависит от индивидуальных возможностей. Тем не менее, чтобы предотвратить неправильное толкование максимума для ребенка, целесообразно говорить об оптимальных возможностях.

В-пятых, максимальные проявления сопоставляются только в форме соревнований со всеми вытекающими отсюда последствиями (правила, спортивная классификация, поощрения, зрелищность и т. п.). Именно в соревнованиях реализуется престижная функция спорта. Этот признак остается определяющим и для **«детского спорта»**. Изменяются только внешние черты соревнования, но сам дух стремления к сопоставлению своих сил сохраняется.

Все признаки, характеризующие спорт в целом, находят отражение и в детском спорте.

Признаки, характеризующие детский спорт можно определить как разновидность вне учебной деятельности ребенка, состоящей из специальной подготовки и выступлений на соревнованиях для оптимального с учетом возрастных особенностей проявления способностей в заранее определяемых двигательных действиях. Рамки **«детского спорта»** лимитируются возрастом: от момента, когда разрешается приступать к специальной подготовке, до выпуска из общеобразовательной школы.

«Юношеский спорт» более узкое содержание и его границы определяются лишь одной возрастной группой — юношеской. Этот термин условен, так как предполагает участие в спорте и девушек.

Школьный спорт по возрастному признаку участников сходен с **«детским спортом»**.

Разница же состоит в том, что «детский спорт» организуется школами и внешкольными учреждениями, а «школьный спорт» — только школами.

1. Многосторонняя значимость и функции спорта

Соревновательная функция, являясь ведущей среди других, обеспечивает выявление победителей среди спортсменов и спортивных коллективов, ранжирование мест участников, коллективов, определение уровня спортивной подготовленности, разработку системы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, выявление резервных возможностей человека в экстремальных условиях, установление связи с другими видами деятельности в обществе.

Воспитательная функция обеспечивает повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов и способствует всестороннему воспитанию социально активной личности. Однако спортивная деятельность сама по себе желаемого воспитательного эффекта не обеспечивает. Воздействие спорта может иметь как положительный, так и отрицательный эффект. Направленность воспитательного воздействия спорта зависит от социально-экономического развития общества, его социальной структуры.

Функция повышения двигательной активности способствует подготовке к различным видам общественной деятельности и призвана содействовать всестороннему развитию человека, совершенствовать его физические и психические способности, расширять арсенал жизненно важных двигательных умений, повышать их надежность в сложных условиях, способствовать подготовке подрастающего поколения к трудовой и оборонной деятельности.

Оздоровительная и рекреационная функции направлены на укрепление здоровья людей, обеспечение активного отдыха, формирование эстетических взглядов, вкусов в области физической активности.

Производственная функция позволяет содействовать повышению производительности труда за счет укрепления здоровья, сплочения производственных коллективов, установления благоприятного психологического микроклимата, внедрения здорового образа жизни.

Познавательная функция предполагает использование спортивной деятельности в качестве модели для изучения максимальных возможностей человеческого организма при физических и психических напряжениях в экстремальных условиях и обладает широкими возможностями для развития познавательных способностей человека.

Функция укрепления мира, улучшения взаимопонимания между странами и народами хорошо выражена П. Кубертэном : «Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. О спорт! Ты — мир!»



Схема 3. Функции спорта

Зрелищная функция удовлетворяет стремление огромного количества людей посмотреть спортивные соревнования, показательные выступления ведущих спортсменов и т.п. В задачи этой функции входит вовлечение людей в спортивные зрелища, проведение просветительской работы в области спорта, привитие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, внедрение занятий спортом в образ жизни людей, использование спортивных зрелищ в интересах общества.

Экономическая функция заключается в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешне экономических связей. В нашей стране источниками средств служат доходы от спортивных лотерей, проведения спортивных мероприятий, промышленной, издательской, научной деятельности. Валютные поступления осуществляются за счет рекламных услуг отечественным и зарубежным фирмам, выезда спортсменов, тренеров, специалистов по спорту за границу в коммерческих целях, привлечения крупных зарубежных фирм в качестве спонсоров.

Престижная функция заключается в том, что успехи в развитии спорта используются для поднятия престижа своей страны.

Следовательно, спорт своей педагогической стороной, т. е. спортивной подготовкой, составляет часть физического воспитания в целом, а поэтому служит интересам всей системы образования и воспитания.

Специфические функции спорта выражаются, прежде всего, в том, что они служат фактором реализации возможностей их развития, преодоления кажущихся «пределов» на этом пути. Такая направленность спорта вытекает из существа спортивной деятельности, которая строится в форме систематической подготовки к состязаниям и участия в них и обеспечивается всей совокупностью специфических условий её организации (система состязаний с возрастающим уровнем

конкуренции, система специальных поощрений, возрастающих по мере роста достижений и т.п.).

О развитии человеческих способностей в спорте судят критериями степени их совершенства (эталонная функция спорта), способностями увеличения и мобилизации человеческих возможностей (эвристическое знание спорта как творчески—поисковой деятельности). Результаты этого поиска отражают уровень прогресса физической культуры в обществе и в какой-то мере и уровень прогресса культуры в целом.

Специфические функции спорта выражаются в «спорте высших достижений» и «в базовом спорте» (массовый спорт). Спорт высших достижений ориентирован непосредственно на абсолютные параметры спортивных результатов, включая достижения международного всечеловеческого масштаба. Именно здесь выражаются кажущиеся «пределы» человеческих возможностей.

Спорт занимает определенный период жизни человека, и одно из доминирующих положений в общем режиме его жизнедеятельности требует особой его организации в соответствии с закономерностями достижений высших спортивных результатов (ежедневные тренировки, режим жизни, регулярное питание, регулярное участие в соревнованиях).

Базовый спорт обеспечивает достижения массового уровня. Спортивные занятия строятся в зависимости от основной, учебной или профессионально—трудовой деятельности.

Из общего числа людей, вовлеченных в массовое спортивное движение, в сферу спорта высших достижений переходит сравнительно небольшая часть, т.к. далеко не каждый наделен спортивной одаренностью, позволяющей подняться на уровень абсолютных достижений в спорте, но каждый может получить пользу для себя, занимаясь базовым спортом.

В последние годы в зарубежной и отечественной практике физического воспитания распространенным стал термин «фитнесс», который пока еще не имеет строгого научного обоснования.

Это понятие используется достаточно широко в различных случаях:

1) общий фитнесс как оптимальное качество жизни, включающее социальные, умственные, духовные и физические компоненты, и ассоциируется с представлением о здоровом образе жизни. Так, в одной из фундаментальных книг по фитнесу (Комплексное руководство по фитнесу и хорошему самочувствию. Reader's Digest, 1988) в содержание понятия фитнесс входят: планирование жизненной карьеры, гигиена тела, физическая подготовленность, рациональное питание, профилактика заболеваний, сексуальная активность, психоэмоциональная регуляция, в том числе и борьба со стрессами, и другие факторы здорового образа жизни;

2) физический фитнесс как оптимальное состояние показателей здоровья, дающих возможность иметь высокое качество жизни. Физический фитнесс в этом случае имеет следующие производные этого понятия:

— оздоровительный фитнесс, направлен на достижение и поддержание физического благополучия и снижения риска развития заболеваний (сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, и др.);

— спортивно-ориентированный или двигательный фитнесс, направленный на развитие способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне;

— атлетический фитнесс, направленный на достижение специальной физической подготовленности для успешного выступления на соревнованиях;

3) фитнесс как двигательная активность, специально организованная в рамках фитнес-программ: занятия бегом, аэробикой, танцами аквааэробикой, занятия по коррекции массы тела и др.;

4) фитнесс как оптимальное физическое состояние, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболеваний. В этом плане фитнесс выступает как критерий эффективности занятий двигательной активностью.

Контрольные вопросы

1. Дать определение спорта
2. Функции спорта
3. Формы спорта
4. Базовый спорт
5. Спорт как компонент ФК
6. Оздоровительный спорт
7. Детский спорт
8. Юношеский спорт

9. Спорт учащейся молодежи
10. Спорт взрослого населения
11. Спорт высших достижений
12. Профессиональный спорт
13. Любительский спорт
14. Фитнесс

ТЕМА 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ - ОСНОВНОЕ ПОНЯТИЕ

План

1. Дать определение понятию «физическое воспитание»
2. Физическое воспитание как педагогический процесс
3. Связь физического воспитания с другими сторонами воспитания

Физическое воспитание есть педагогическая система физического совершенствования человека. В процессе физического воспитания используются разработанные комплексы физических упражнений в сочетании с естественными силами природы и гигиеническими факторами для формирования двигательных умений, специальных знаний, воспитания физических качеств и разностороннего морфофункционального совершенствования организма в соответствии с требованиями общества. Другими словами, физическое воспитание как педагогический процесс призвано управлять физическим развитием и физическим образованием людей

Задача физического воспитания состоит в том, чтобы каждый человек освоил доступное ему содержание физической культуры. Следовательно, через физическое воспитание человек превращает общие достижения физической культуры в личное достояние (в виде улучшения здоровья, повышения уровня физического развития и т. п.). В свою очередь изменения личности под воздействием физического воспитания ведут к изменениям содержания физической культуры, влияют на главные результаты физической культуры.

Физическое воспитание детей есть педагогическая система физического совершенствования ребенка. Физическое воспитание в школе является той же самой педагогической системой, но только осуществляемой в пределах школы, например, на уроках, секционных занятиях и т. д.

Физическое воспитание школьников предусматривает различные формы работы с детьми школьного возраста как в пределах школы, так и вне ее.

Понятие «физическое воспитание» входит в общее понятие «воспитание» в его широком смысле. Это синоним того, что физическое воспитание, как и другие виды воспитания, педагогический по своей природе процесс со всеми присущими педагогическому процессу общими признаками. Отличительные же особенности физического воспитания состоят в основном в том, что это процесс, обеспечивающий направленное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. Соответственно в физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств (двигательных способностей и лежащих в их основных природных свойств организма).

Физическое образование имеет своим основным содержанием обучение движениям — системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретении таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Суть же второй стороны физического воспитания состоит в целесообразном воздействии на физические качества, обеспечивающем направленное развитие двигательных способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости и т. п.).

Таким образом, **физическое воспитание есть вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям и воспитание (управление развитием) физических качеств человека.**

В целостной рационально организованной педагогической системе это специфическое содержание физического воспитания органически связывается с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. Физическое воспитание в такой связи приобретает значение одного из основных факторов всестороннего воспитания личности.

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют уже упоминавшийся термин «физическая подготовка». По существу, они имеют аналогичный смысл, но вторым термином

пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности.

Существуют различные точки зрения структурного анализа этого явления. В данном случае анализ дается через призму физического воспитания и его функции, связи и взаимодействия с другими элементами системы физической культуры.

Таким образом, можно сделать заключение о том, что **физическое воспитание входит в понятие «физическая культура» как ее деятельная часть в виде трех направлений педагогического процесса: общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью и физического воспитания со спортивной направленностью, в рамках которых осуществляется физическое воспитание людей.**

Основные направления в физическом воспитании

В физическом воспитании можно выделить три основных направления, в рамках которых осуществляется физическое воспитание людей: общая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, приобретение возможно широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки. В целях общей физической подготовки используется все многообразие средств физического воспитания, включая разнообразные физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Общая физическая подготовка осуществляется на всех этапах физического воспитания, но более всего в школьном физическом воспитании, в массовой физкультурной работе и в индивидуальных формах использования физических упражнений.

Профессиональная физическая подготовка (или профессионально-прикладная физическая подготовка) — это специализированный процесс физического воспитания, направленный на подготовку к конкретным видам трудовой и оборонной деятельности. В ней используются главным образом те физические упражнения, которые наиболее адекватны виду профессиональной деятельности. Применение средств профессиональной физической подготовки ускоряет процесс овладения трудовыми двигательными навыками, повышает производительность труда, улучшает сопротивляемость организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды. Выделение общей и профессиональной физической подготовки в известной мере условно: оба направления взаимно дополняют друг друга.

Спортивная подготовка в физическом воспитании представляет особое направление. В ее задачи входит подготовка человека к высоким достижениям в избранном виде спорта. В физическом воспитании спортивная подготовка находит исключительно широкое применение на этапах, связанных с совершенствованием функциональных возможностей организма, где высокие спортивные достижения становятся критерием оценки физической подготовленности людей и ориентирами в физическом воспитании.

Следовательно, спорт своей педагогической стороной, т. е. спортивной подготовкой, составляет часть физического воспитания в целом, а поэтому служит интересам всей системы образования и воспитания. Встречающийся в современной литературе термин «физическая рекреация» отражает одну из задач физического воспитания — обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности с целью восстановления сил. Решение этой задачи обеспечивается формами организации занятий, характерными и для общего физического воспитания (гигиеническая гимнастика, прогулки и пр.), и для физического воспитания с профессиональной направленностью (производственная гимнастика), и для физического воспитания со спортивной направленностью (занятия в спортивной секции и пр.).

Физическое воспитание имеет еще одно специфическое направление — **лечебное физкультурно-реабилитационное**. Задачей его является восстановление утраченных функций с помощью физических упражнений, а изучение и преподавание соответствующих закономерностей составляет предмет особой дисциплины — лечебной физической культуры.

Термин «физическая реабилитация» отражает специфическое использование физических упражнений для восстановления временно утраченных или сниженных физических способностей после травм и заболеваний. Однако подобное использование физических упражнений является прерогативой такой медицинской дисциплины, как лечебная физическая культура.

Равноценность трех направлений физического воспитания свидетельствует, с одной стороны, об их равноправии в советской системе физического воспитания, с другой — о разнообразии взаимоисключающих критериев (например, размера материального обеспечения и количества занимающихся), по которым можно было бы установить их удельные веса в решении задач воспитания, а также об условности границ каждого направления, об их взаимопроникновении.

Взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания Физическое воспитание взаимосвязано с другими сторонами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим. Это объясняется целым рядом причин:

во-первых, единством цели всех видов воспитания;

во-вторых, диалектикой самого воспитательного процесса, в ходе которого затрагиваются не отдельные стороны человеческой личности, а вся личность в целом;

в-третьих, наличием общей основы, на которой разворачивается воспитание, а именно деятельности.

В физическом воспитании представлены практически все виды человеческой деятельности: преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, общение. Поэтому в процессе физического воспитания можно, активно формировать сознание и поведение людей в нужном для целей воспитания направлении.

В процессе физического воспитания осуществляется умственное воспитание. Между этими видами воспитания имеется два вида связи: непосредственная и опосредованная.

Непосредственная связь заключается в том, что в ходе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие интеллектуальных качеств занимающихся. В процессе занятий физическими упражнениями непрерывно возникают двигательные познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения. Уже простое решение двигательных задач: как сделать движение быстрее, точнее, что надо предпринять, чтобы исправить допущенную ошибку, и т. д.— представляет собой цепь мыслительных операций, включающих наблюдение, обобщение, принятие решения. Специфичность умственной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями заключается в тесном взаимодействии между движениями тела и умственными операциями, где занимающиеся непрерывно сверяют программу движений с ее фактическим выполнением. В результате закрепляются осознанные связи между мышечными ощущениями, двигательной задачей и способом ее решения. Движения становятся способом познания и освоения окружающего мира.

На тесную связь между умственной и двигательной деятельностью указывал еще П. Ф. Лесгафт. Он писал «физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями, но должна объединять общественную и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха и т. д.».

Для физического воспитания характерна комплексность в применении средств, причем к средствам следует относить, помимо физических упражнений, естественные силы природы и гигиенические факторы, но физические упражнения.

Контрольные вопросы

1. Дать определение понятию «Физическое воспитание»
2. Физическое воспитание как педагогический процесс
3. Основные направления физического воспитания
4. Общая физическая подготовка
5. Профессиональная физическая подготовка
6. Спортивная подготовка

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., 1990.— 384 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991. 544 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 . 378 с.

4. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
5. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи 2013. 372 с.

ТЕМА 5. ПОНЯТИЕ – ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

План

1. Характеристика физического развития
2. Соматометрия
3. Функциональное совершенствование

Физическое развитие - это закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения биологических форм и функций, совершающихся под влиянием условий жизни и воспитанию двигательных качеств. Физическое развитие подчиняется объективным законам природы, которые оказывают существенное влияние на физическое развитие человека и социально обусловлены в своем проявлении.

Термин «физическое развитие» в таком смысле не следует смешивать с его антропологическим истолкованием, когда этим термином обозначают совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством относительно простых измерительных процедур (показатели длины, окружностей, веса и других параметров тела, данные спирометрии, динамометрии и т. п.).

В первом случае речь идет о сложном многолетнем процессе изменения форм и функций организма, рассматриваемом в динамике, во втором — лишь о некоторых признаках, относящихся к отдельным моментам этого процесса, причем взятым как бы в статике. Схема 3

В первом случае речь идет о сложном многолетнем процессе изменения форм и функций организма, рассматриваемом в динамике, во втором — лишь о некоторых признаках, относящихся к отдельным моментам этого процесса, причем взятым как бы в статике. В последнем случае правильнее будет говорить не о «физическом развитии», а о физическом состоянии организма, подразумевая под этим совокупность его телесных, свойств и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального физического развития объективные закономерности своего развития, поскольку они существуют независимо от человека.

В ходе развития индивидуума можно выделить три фазы : повышение его уровня, относительная стабилизация (стагнация) и постепенное снижение физических возможностей человека. Наиболее бурное развитие двигательных возможностей приходится на дошкольный и младший школьный возраст, однако , по мнению многих исследователей данной проблемы отмечают его продолжение на весь последующий период школьного и колледжного обучения вплоть до конца пубертатного периода взросления. Научно-технический прогресс значительно облегчает труд человека и способствует коренному изменению условий его существования.

Однако данный процесс таит в себе и неприятные последствия именуемых в науке как гиподинамия, т.е. снижение естественной двигательной активности, что серьезно влияет на здоровье подрастающего поколения. При всех прогрессивных

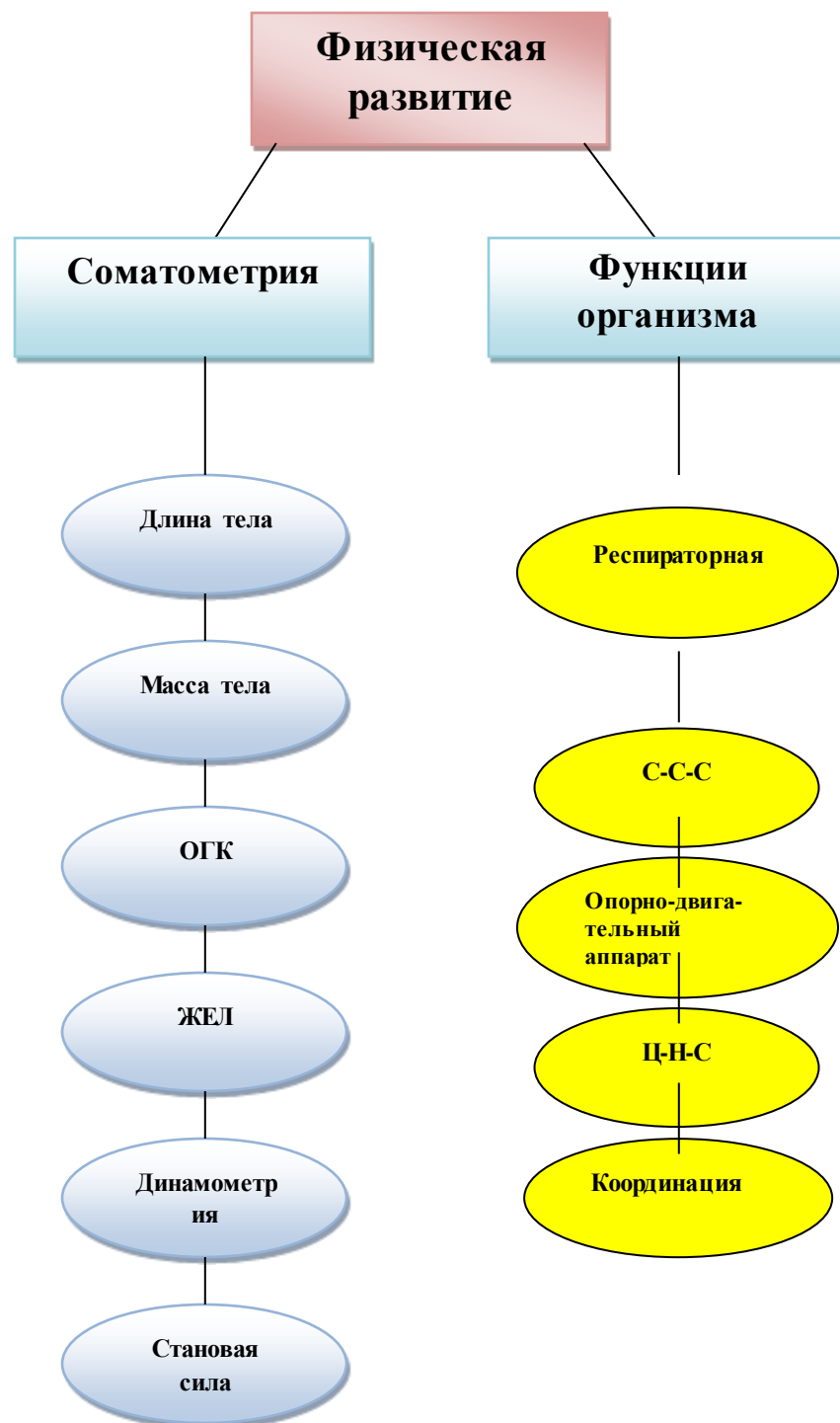


Схема 1. Структура физического развития

формах жизнедеятельности человека, он остается существом биологическим в основе которого лежит обмен веществ, окислительные процессы. Увеличение объема и интенсивности движений, ведет к усиленному расходу энергии, а значит, будут интенсивнее осуществляться окислительные процессы, обмен веществ, выделение тепла, что особенно важно учитывать при выполнении двигательных действий в условиях высокой температуры внешней среды и т.д.

Естественно, снижение двигательного потенциала неизбежно ведет к ухудшению здоровья, снижению творческой активности и продолжительности жизни. Конечно, в ходе эволюционного развития происходят определенные биологические изменения параметров тела, что в науке получила определение как явление акселерации и связано оно с улучшением социальных условий жизни. Следует помнить, что одним из непременных условий раскрытия внутренних потенциальных возможностей человеческого организма является повышение требований к физическому развитию человека, которые контролируются большим

разнообразием нормативных тестов.

Физическое развитие подчинено объективным биологическим закономерностям, что необходимо учитывать данный фактор в работе с учащейся молодежью в условиях учебы, труда и самостоятельной работы, а также при организации досуга во вне учебное время, где огромное влияние на детей оказывают занятия одним из видов детского спорта, что существенно влияет на изменение биологических форм, а также положительно сказываются на их функциональных возможностях.

Физическая подготовка представляет собой один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность, но этим термином пользуются преимущественно, когда возникает необходимость говорить о профессиональной прикладности видов воспитания по отношению к трудовой, военной или иной деятельности, требующей обучения и совершенствования двигательных возможностей, направленных на успешное освоение профессиональных умений и навыков, необходимым для успешного освоения целевой деятельности, применительно к которой ведется подготовка. Технический прогресс выдвигает проблему надежности человека в системе производства, в связи огромным разнообразием профессиональных видов деятельности предъявляющих повышенные требования к возможностям человека. Это повышает необходимость специального отбора для отдельных видов специальностей, а затем и их специализированной подготовки с учетом требований данной профессии. Аналогичные требования предъявляются и к спортсменам высших разрядов на этапе их подготовки к ответственным соревнованиям

Физическая подготовленность — это результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, в сформированных прикладных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности на которую ориентирована подготовка.

Как свидетельствуют исторические исследования, формы действий, вошедшие в состав физической культуры, во многом воспроизводили элементы первых форм трудовой деятельности, имевшей преимущественно характер физического труда. В прикладном отношении физическая культура является, средством заблаговременной подготовки к трудовой практике. Физкультурная деятельность является в этом смысле подготовительной деятельностью. В результате ее приобретает физическая подготовленность, способствующая успешно овладевать трудовыми операциями, продуктивно трудиться и решать другие практические задачи в жизни, требующие совершенных двигательных умений и навыков, развития физических качеств и высокой работоспособности.

Совокупностью полезных результатов использования и культивирования предметных ценностей которыми являются физическая подготовленность, приобретаемая в результате физкультурной деятельности, достигнутые на ее основе степень совершенства двигательных возможностей.

Существенным результатом полноценного использования средств физической культуры, в реальных условиях органического внедрения ее в социальный образ жизни, является достижение массой людей комплексных показателей **физического совершенства**. Под этим подразумевается оптимальная мера общей физической подготовленности и гармоничного физического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, выражает достаточно высокую, степень развития и индивидуальной физической одаренности, согласуется с закономерностями всестороннего развития личности и долголетнего сохранения крепкого здоровья.

Такой результат приобщения к физической культуре впервые становится всеобщей нормой. Критерии физического совершенства имеют, естественно, конкретно-исторический характер: они не остаются все время одними и теми же, а изменяются в зависимости от стадии социального развития, отражая реальные требования общества. Так, на современном этапе развития общества **ОСНОВНЫМИ** критериями физического совершенства служат нормы и требования тестов здоровья «Алпомиш» и «Барчиной».

При современных общественных отношениях физическая культура становится всеобщим достоянием и в единстве с другими сторонами культуры играет существенную роль во всестороннем гармоническом развитии членов общества, причем не только как фактор физического совершенствования, но и как одно из действенных средств нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания, гармоничного социального формирования личности. Основные установки по внедрению и направленному использованию физической культуры в современном

обществе исходят из того, что «физическая культура должна всемерно способствовать росту экономического и оборонного потенциала страны.

Контрольные вопросы

1. Характеристика физического развития
2. Соматометрические показатели
3. Функциональное совершенствование
4. Показатели здоровья
5. Характеристика респираторных показателей
6. Дайте характеристику силовых возможностей
7. Морфологические признаки

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., 1990 – 384 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физкультуры. М., 1991- 544 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 - 378 с.
4. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003 – 424 с.
5. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи 2013 - 372 с.

ТЕМА 6. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План

1. Принцип связи физической культуры с трудовой и военной практикой
2. Принцип всестороннего гармонического развития личности
3. Принцип оздоровительной направленности.
4. Единство принципов физического воспитания

Принцип связи физической культуры с трудовой и военной практикой последовательно воплощается в содержании физического воспитания, особенно в практике профессионально-прикладной и военно-прикладной физической подготовки. Он лаконично выражается в девизе значка тестов здоровья «Алпомиш» и «Барчиной», в программно-нормативных основах системы физической культуры .

Для осуществления этого принципа имеют значение следующие положения:

а) непосредственно прикладной эффект использования физической культуры связан с формированием жизненно важных двигательных умений и навыков;

б) прикладной эффект физкультурной деятельности зависит от богатства и разнообразия фонда двигательных умений и навыков и степени разносторонности развития физических способностей

в) практическая значимость , приносимая физической культурой обществу, определяется эффективностью связи с трудовым и патриотическим воспитанием молодежи.

Физические упражнения не могут заменить профессиональную подготовку будущего специалиста, но наличие хорошей двигательной подготовки, большой запас двигательных умений и навыков, рациональная школа движений способствует ускоренному обучению и овладению двигательными действиями связанных с профессиональной подготовкой и овладение военными специальностями. Особенно важна роль физической культуры и спорта на этапе подготовки к предстоящей трудовой деятельности молодежи, в обеспечении успешной адаптации молодых рабочих в трудовом коллективе. Выявлено, что юноши и девушки, занимавшихся физической культурой и спортом в период обучения в образовательных учреждениях, более успешно овладевают рабочими профессиями, Руководствуясь данным принципом, необходимо при выборе средств физического воспитания отдавать предпочтение физическим упражнениям как бег, ходьба, прыжки, метания, преодоление препятствий т. е., все то, что заложено в нормативных документах

государственных стандартов по физическому воспитанию для различных звеньев системы образования. Прикладная роль физического воспитания не ограничивается созданием предпосылок для успешного овладения профессиональными навыками, но и является средством активного отдыха направленного на устранение влияния вредных последствий профессиональной деятельности. Современная служба в ВС предъявляет высокие требования к физической и функциональной подготовке молодого воина, однако годичный срок службы не в состоянии решить проблему полноценной их физической подготовки, что поднимает актуальный вопрос перед работниками сферы образования о начале их подготовки на всех этапах обучения, начиная с раннего возраста.

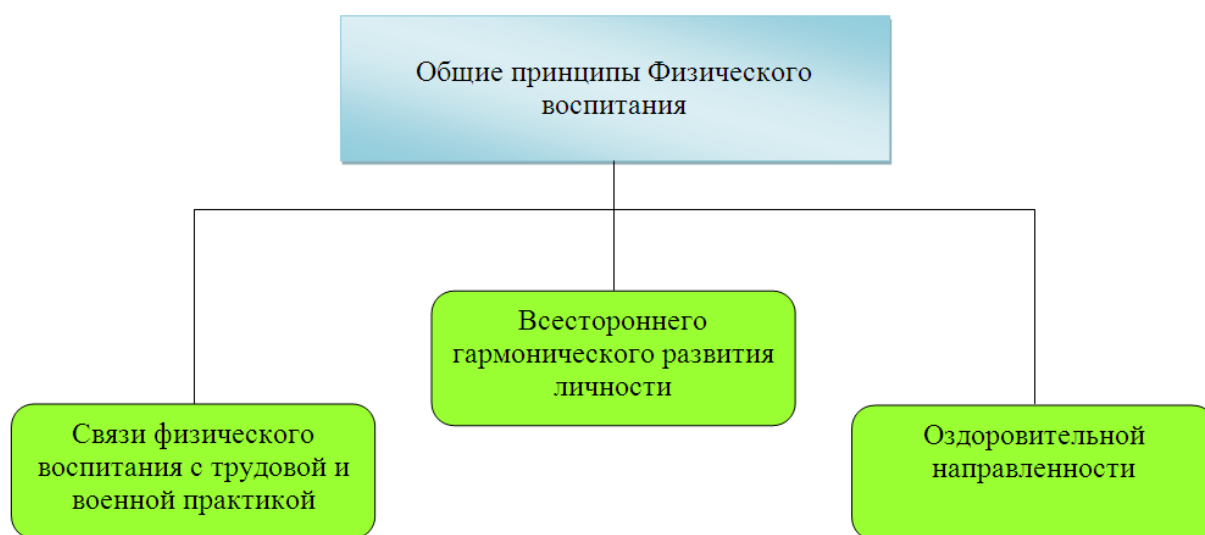


Схема 1. Общие принципы физического воспитания

Принцип всестороннего гармонического развития личности выражает генеральную линию всей компонентной системы воспитания.

Применительно к физическому воспитанию он раскрывается в двух основных требованиях:

- при решении специфических задач физического воспитания, необходимо постоянно обеспечивать единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность;
- данный принцип требует комплексного использования различных факторов физической культуры, призванные обеспечить более полное общее развитие жизненно важных физических качеств и двигательных способностей человека.

Эти требования распространяются на всю систему физического воспитания и смежные формы использования физической культуры, конкретизируются в зависимости от индивидуальных особенностей людей, этапов возрастного развития, особенностей видов физической культуры деятельности и т.д.

Занятия физическими упражнениями под пристальным руководством педагога, в период проведения уроков по физической культуре или тренировочные занятия после уроков, создают исключительные условия для нравственного и эстетического воспитания, потому что именно здесь приобретаются чувства красоты движений, коллективизма и патриотизма, упорство и настойчивость, смелость и честность, происходит совершенствование духовных и физических качеств личности. Данный фактор должен быть в постоянном поле зрения, даже в случае планомерной и перспективной подготовки будущего спортсмена следует планировать его специальную физическую подготовку на прочном фундаменте основательной общей физической подготовки.

Интересы всестороннего гармонического развития личности в обществе не противопоставляются потребностям направленного использования физической культуры в прикладных, практических целях, и на этой основе решается принцип связи физической культуры с практической жизнью общества, прежде всего, в сфере труда и обороны.

Принцип оздоровительной направленности.

Основной задачей данного принципа заключается в обязательной установке на достижение наибольшего оздоровительного эффекта.

Оздоровительная направленность физического воспитания предусматривает не только «компенсацию» явления гиподинамии, но и возможно полную оптимизацию всего процесса физического развития человека, преследующую цель неуклонного расширения функциональных резервов организма и повышения степени его сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Реализация данного принципа обязывает:

а) обязательным критерием при выборе предмета физкультурной деятельности, особенно при определении средств и методов систематического физического воспитания, необходимо исходить от их эффективной оздоровительной ценности;

б) планировать и регулировать функциональные нагрузки в соответствии с закономерностями гетерохронизма направленных на укрепления здоровья;

в) обеспечить мониторинг регулярности и единства врачебно-педагогического контроля за контингентом, занимающихся физической культурой и спортом

Для осуществления принципа оздоровительной направленности в стране создается разветвленная врачебно—физкультурная служба (сеть врачебно—физкультурных диспансеров, специфических спортивных медицинских учреждений, врачебно—методических кабинетов и медпунктов при спортивных сооружениях и т.п.), гарантирующая медицинское обеспечение многомиллионного контингента физкультурников и юных спортсменов.

Из принципа оздоровительной направленности физического воспитания вытекают следующие положения.

Ответственность перед государством за укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями. Физкультурные организации, преподаватели физического воспитания, тренеры (в отличие от врача) имеют дело, как правило, со здоровыми людьми. Они несут ответственность перед государством не только за сохранение здоровья занимающихся гимнастикой, спортом, играми и туризмом, но и за его укрепление.

Обязательность и единство врачебного и педагогического контроля. Физические упражнения — средство, которое лишь в условиях правильного применения дает оздоровительный эффект. Неправильное, неумелое применение их может расшатывать здоровье. В связи с этим необходимо учитывать биологические особенности возраста, пола и состояние здоровья занимающихся физическими упражнениями. Систематический врачебный и педагогический контроль предполагает строгий учет этих особенностей. Следует всегда иметь в виду, что ни преподаватель, даже хорошо подготовленный, ни сам занимающийся не могут полностью и вовремя заметить те изменения в организме, которые наступают под влиянием физических упражнений. На помощь приходит врач.

Врачебный контроль за занимающимися обязателен для всех организаций, проводящих работу по физической культуре. Врачебный контроль в советской системе физического воспитания не должен ограничиваться только констатацией происходящих в организме человека изменений. Наряду с показателями специальных педагогических наблюдений данные врачебного контроля являются теми объективными критериями, по которым мы можем судить о положительном или отрицательном влиянии занятий физическими упражнениями, изменять и совершенствовать методы физического воспитания.

Правда, в руках преподавателя есть немало объективных критериев педагогического характера, позволяющих ему правильно ориентироваться в своей работе. И все же в объективной оценке здоровья физкультурника возможности преподавателя ограничены. В ряде случаев рост спортивных достижений хотя и временно, но уживается с патологическими процессами в организме, которых сами спортсмены вовремя не замечают. Трагедия в таких случаях раскрывается обычно слишком поздно, когда болезнь, развиваясь, приводит к необратимым последствиям или когда спортсмен, случайно встретившись с врачом, убеждается в пагубности для своего здоровья спортивных увлечений. Тогда он вынужден отойти от спорта и в лучшем случае довольствоваться физическими упражнениями лишь как лечебным средством. Врач и педагог обязаны на основе разностороннего учета изменений, происходящих в организме человека под влиянием занятий физическими упражнениями, предвидеть возможные отдаленные результаты этих занятий.

Данные врачебного контроля должны находить свое отражение в практике физического

воспитания, способствуя ее непрерывному совершенствованию. Врач должен проводить свою работу не только во врачебном кабинете, но главным образом в гимнастическом зале, на стадионе, лыжной станции, в плавательном бассейне и т. д., осуществляя свои наблюдения в непосредственной связи с процессом занятий физическими упражнениями.

Принцип оздоровительной направленности советской системы физического воспитания требует повседневного тесного творческого содружества врача, педагога и самого занимающегося.

ЕДИНСТВО ПРИНЦИПОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Принципы системы физического воспитания тесно между собой связаны и сохраняют свое значение руководящих положений только в единстве.

Ведущим является принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой. Этот принцип выражает основную закономерность физического воспитания, его значение в подготовке людей к труду и защите Родины. В свою очередь, он требует самого совершенного по своему содержанию, формам и методикам физического воспитания. Таким может быть только всестороннее физическое воспитание, осуществляемое в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

Принцип всестороннего гармонического развития личности в системе физического воспитания выражает одну из главных потребностей производства и военного дела — необходимость формирования людей со всесторонне развитыми физическими и духовными способностями и играют решающую роль в укреплении экономической и оборонной мощи нашей Родины.

Среди всех факторов, от которых зависит успешная реализация всестороннего развития способностей в сфере материального и духовного производства, первостепенная роль принадлежит здоровью человека.

Следовательно, физическое воспитание лишь тогда сохранит свое содержание как часть системы воспитания, когда педагогический процесс будет опираться на все три указанных принципа. Нарушение их неизбежно приведет к невыполнению педагогических задач в воспитательном процессе.

Контрольные вопросы

1. Принцип связи физической культуры с трудовой и военной практикой
2. Принцип всестороннего гармонического развития личности
3. Принцип оздоровительной направленности.
4. Единство принципов физического воспитания

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., 1990 – 384 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991- 544 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 - 378 с.
4. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003 – 424 с.
5. Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи 2010 - 152 с.
6. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи 2013 - 372 с.

ТЕМА 7. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План

1. Теоретико-методические основы
2. Программно-нормативные основы
3. Организационные основы

Передача и умножение ценностей физической культуры в обществе происходят по многим каналам, где лидирующую роль играет система физического воспитания, которая систематизирует практику физического воспитания в обществе, определяя на каких основах и какими способами достигается её системность, организованность и целенаправленность. Схема 5

Система физического воспитания представляет собой единство идейных, теоретико-методических, программно-нормативных и организационных основ физического воспитания, а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание людей.

В этом смысле систему физического воспитания характеризуют её **идейные основы**, на которых она строится:

Теоретико-методические основы, включающие научно-практические знания о закономерностях, правилах, средствах и методах физического воспитания;

Функционирование системы физического воспитания обеспечивается целым комплексом специальных условий — подготовкой профессиональных кадров, системой специальной информации, материально—технической базой и т.п.

В зависимости от социальных условий она может быть элементарной или развитой, иметь ограниченную или широкую сферу распространения. Развитая система физического воспитания возникает при достаточно высоком уровне материальной и духовной культуры общества, зависит от прогресса производительных сил и производственных отношений. Система физического воспитания является непосредственным регулятором не только деятельности организаций по физическому воспитанию, но и смежных форм направленного использования физической культуры в обществе. Причем организационная мощь системы зависит от степени участия государства и ведущих общественных сил в её формировании, функционировании и развитии.

Основная идея направлена на всестороннее, полное использование всего ценного, предопределяемого физической культурой, для гармонического развития личности, на возможность достижения каждым человеком физического совершенства и многолетнего сохранения здоровья, обеспечивающих полноценную физическую подготовку к творческому труду и другим общественно-необходимым видам деятельности.

В решении задач, охватываемых этой целью, важнейшее значение приобретают принципы всестороннего гармонического развития личности прикладной и оздоровительной направленности.

Программно-нормативные основы

Одним из важнейших достижений физического воспитания явилось введение для различных слоев населения, последовательно разработанных программ физической подготовки, объединенных общими принципами, в которых в виде количественных нормативов и требований, задан уровень всесторонней физической подготовленности, который должен быть достигнут на определенном возрастном этапе, указаны соответствующее содержание занятий и порядок их распределения во времени.

Физическая культура превращается в сферу интенсивного приложения и «производства» научных знаний. Одна из определяющих её черт — научность теоретических основ, последовательное

воплощение достижений науки в программном содержании, методах и формах оптимизации физкультурной практики, что признано во всём мире. Наглядным свидетельством этого являются всемирные научные конгрессы по проблемам физической культуры и спорта.

Физическая культура является своего рода гигантской творческой лабораторией, где самые разные отрасли науки находят интереснейшие факты для исследований.

Главное — изыскиваются новые пути расширения сферы деятельности человека, его физического совершенствования в единстве с гармоническим развитием личности. Усилия современных специалистов сосредоточены на решении важнейших теоретических, социологических, педагогических, психологических, медико—биологических и организационных проблем массового физкультурного движения и роста спортивного мастерства.

Программное содержание системы физического воспитания объединяет два направления: общеподготовительное и специализированное.

Огромное значение для формирования программно — нормативных основ физкультурного движения в Республике Узбекистан имеет создание нормативных тестов здоровья «Алпомиш» и «Барчиной».

Впервые в истории Узбекистана была разработана и введена в масштабе всей государственной и общественной практики физической культуры целостная система конкретных установок и оценочных нормативов, последовательно (в возрастном аспекте охватывающая разные контингенты населения. В тестах здоровья «Алпомиш» и «Барчиной» сконцентрированно воплотились такие краеугольные положения физкультурного движения, как принцип его органической связи с трудовой и оборонной практикой, принцип всестороннего гармонического развития личности и принцип оздоровительной направленности. Нормативы тестов четко, в измеримых показателях могут оценить физическую подготовленность людей различного возраста.

Тесты здоровья «Алпомиш» и «Барчиной» тесно связаны с Единой спортивной классификацией и является компонентом системы нормативных оценок спортивной подготовленности. В нем устанавливаются принципы, правила и порядок присвоения спортивных разрядов и званий, нормы и требования к

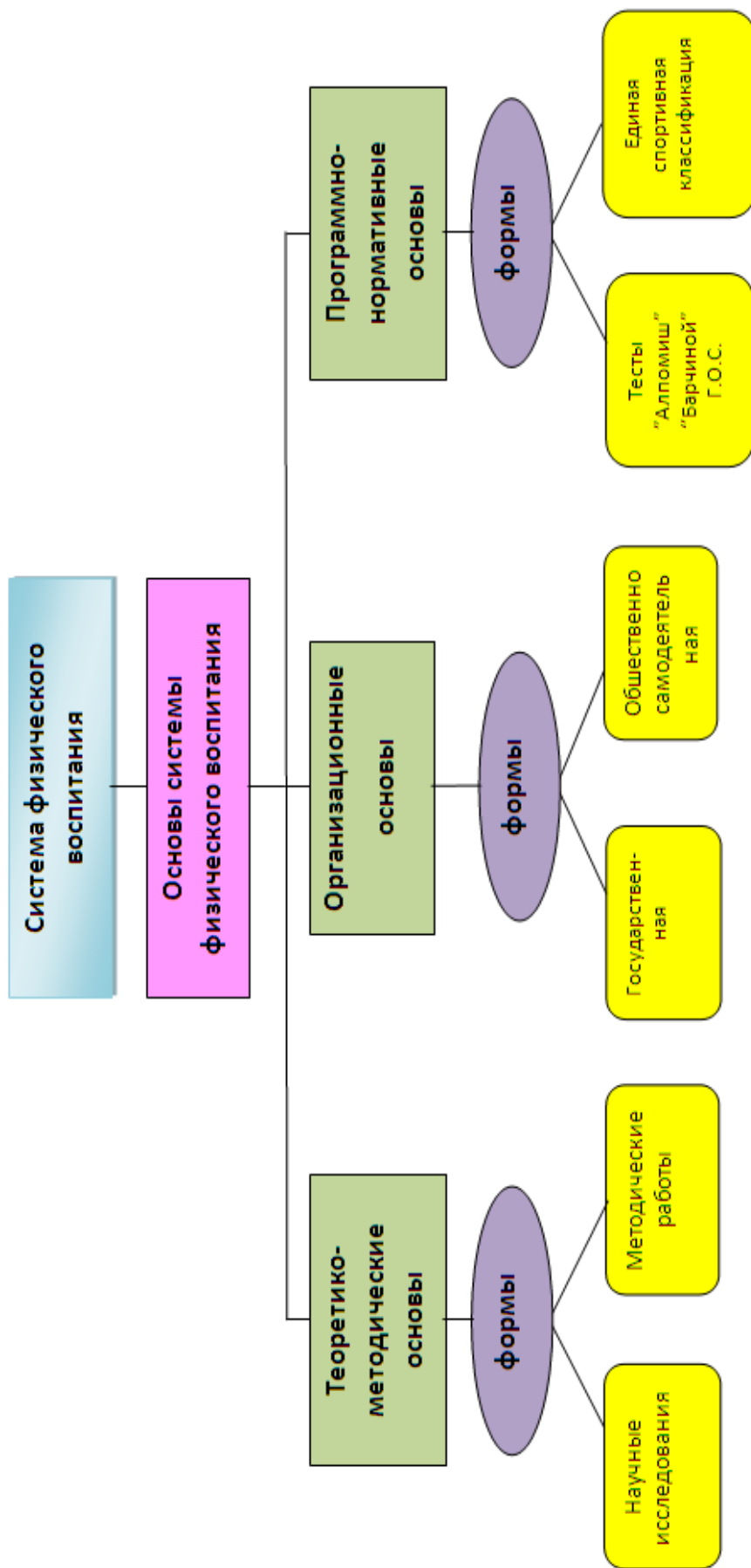


Схема 1 Структура системы физического воспитания

подготовленности спортсменов. Его основное назначение — способствовать развитию массового спортивного движения, повышению качества подготовки спортсменов, их всестороннего развития и достижения на этой основе высших спортивных результатов. Необходимо отметить преимущество нормативного содержания тестов здоровья «Алпомиш» и «Барчиной» и Единой спортивной классификации составляя неразрывное целое.

Организационные основы

- Основы *организационных форм* воплощаются в деятельности организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующую физическое воспитание в обществе.

В организации социальной практики физическая культура в нашем обществе гармонично сочетается с государственными и общественно—самодеятельными началами и соответствующими им организационными формами и органами управления.

По государственной линии организуется обязательный курс физического воспитания, который должен освоить каждый человек. Государством обеспечивается физическое воспитание в дошкольных учреждениях и общеобразовательных школах, колледжах, лицеях, высших учебных заведениях, на предприятиях, в армии, лечебных и других государственных учреждениях. Занятия строятся по строго регламентированной программе, официальному графику и расписанию, для соблюдения которого выделено гарантированное время.

Официально предусмотрена и государственная ответственность за выполнение программных норм и требований. Ее несут как должностные лица (преподаватели, инструкторы, руководители), так и проходящие обязательный курс (сдача зачетов и норм тестов здоровья «Алпомиш» и «Барчиной»).

Специальными государственными органами, уполномоченными организовывать, контролировать и направлять работу по физической культуре в стране, является Министерство по делам культуры и спорта и его органы на местах.

1. Самодеятельной формой физкультурного движения является общество «Ватанпарвар», созданное по инициативе трудящихся при профсоюзах с участием заинтересованных организаций, ведомств и учреждений (органов образования, кооперативных и молодежных организаций, министерств и т.п.). Самодеятельное физкультурное движение, развиваясь с первых лет своего формирования в Республике Узбекистан, является предметом постоянной заботы Президента И.А.Каримова, при активной поддержке профсоюзных и государственных организаций оно приобрело наряду с массовым размахом четкие организационные формы. Не теряя своего общественно—самодеятельного характера, оно лишено в целом стихийности, неупорядоченности и строится во все более полном соответствии с принципами научно обоснованной системы физического воспитания. По мере глубокого проникновения физической культуры в народный быт возрастают роль и эффективность физкультурных занятий в семье, в коммунальных регионах (по инициативе махаллинских комиссий и т.д.) и в индивидуальных формах. Физкультурное движение в нашей стране не может быть изолировано от общества и «вмешательства» государства. Конституция Республики Узбекистан гарантирует каждому человеку реальную возможность всестороннего гармонического развития и охрану здоровья, в том числе редствами физической культуры и реальность этих гарантий обеспечивается, в частности, тем, что:

- в стране развернуто системно—организованное массовое физкультурное и спортивное движение, неуклонно перерастающее во всенародное;

- физическая культура включена в государственные программы во всех воспитательно—образовательных учреждениях, в систему НОТ и профессионально—прикладную подготовку. Материалы, расходы, необходимые для реализации этих программ, полностью берут на себя государственные учреждения (расходы по строительству и эксплуатации спортивных сооружений, оплату работы преподавателей и других специалистов и т.п.);

- проводится планомерная подготовка кадров квалифицированных специалистов;

- на государственных началах функционирует врачебно—физкультурная служба, которая обеспечивает спортсменам и физкультурникам бесплатную медицинскую помощь;

- государственные и общественные организации охраняют конституционные права каждого гражданина Республики Узбекистан на труд и отдых, проводит курс на оптимизацию рабочего времени и увеличение свободного времени, обеспечивая возможность занятия физической культурой;

- государство выделяет бюджетные фонды, обеспечивая финансовую базу для развития

массовой физической культуры.

Такое участие государства в делах физической культуры вызывает у граждан Республики Узбекистан чувство огромной признательности.

Все это составляет единство государственных и общественных форм организации физкультурного движения. Это единство базируется на единых идейных принципах, общих научно—методических и программно—нормативных основах, а также на практическом взаимодействии общественных и государственных органов, осуществляющих, контролирующих и направляющих развитие физической культуры в стране.

Системность и поступательный характер развития физкультурного движения обеспечиваются такими факторами, как отлаженная система физкультурного образования, готовящая кадры специалистов; развернутая система научно—исследовательских учреждений и информационного обеспечения физкультурной практики; система специального врачебно—педагогического контроля, а также мощная материально-техническая база.

Все это создает благоприятные условия эффективного функционирования и развития физической культуры в обществе, образования неразрывности обучения и воспитания, выявления одаренной молодежи, создания условий для последовательного получения фундаментальных и специальных знаний на самом высоком уровне, повышения национального самосознания на благо независимого государства Республики Узбекистан.

ТЕМА 8. МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

План

1. Теоретический анализ и обобщение литературных сведений
2. Педагогические обследования
3. Эксперимент
4. Методы математической статистики

В теории физической культуры, как и во всякой научной дисциплине, встречаются исследования двух типов: опытные и теоретические, обобщающие. Методы, используемые при исследованиях, весьма многообразны, где применяются методы смежных наук — физиологии, антропологии, биохимии, психологии, методы социально-исторического исследования и т. п. Однако основное ядро составляет группа методов, специфичных для теории физической культуры.

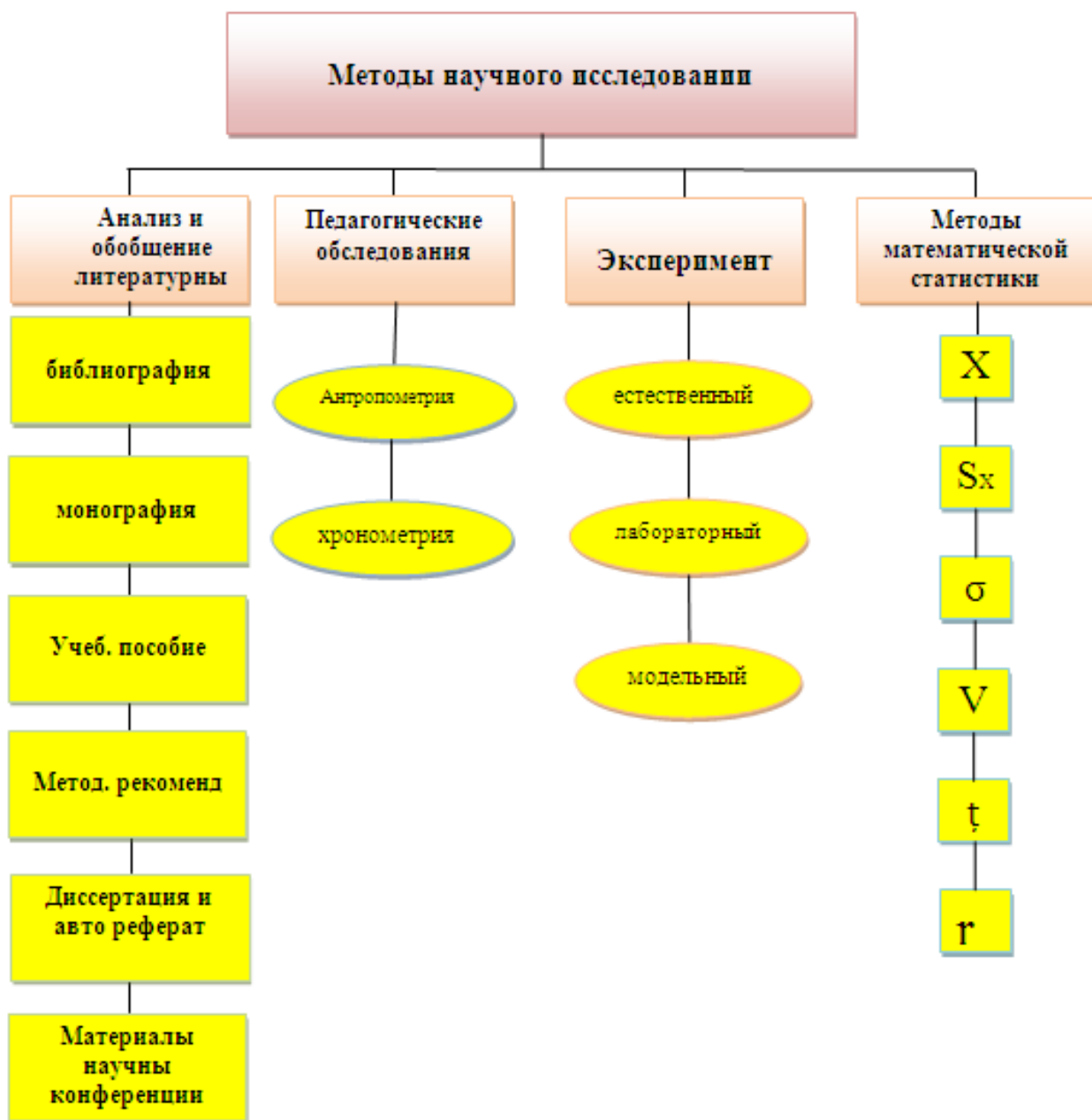
Теоретический анализ и обобщение литературных сведений

Изучение литературных сведений — неотъемлемая часть любого научного исследования, как опытного, так и теоретического. Одна из существенных трудностей изучения литературных данных кроется в огромном числе исследований, которые выполняются в мире. Объем научных работ увеличивается вдвое примерно через каждые 7—15 лет, что делает очень трудным и ответственным этапом при отыскании в литературе необходимой научной информации. На помощь приходит вспомогательная научная дисциплина — библиография, занимающаяся описанием и систематизацией печатных изданий.

Библиография делится на текущую, посвященную описанию вновь вышедшей литературы, и ретроспективную (обзорную, итоговую), дающую сводку литературы по какому-либо вопросу за прошедший более или менее длительный промежуток времени.

Схема 1 Методы научного исследования в физическом воспитании

Библиографическая характеристика печатных изданий дается чаще всего либо в виде библиографического описания, либо в виде реферата (краткого изложения содержания научной работы и полученных результатов).



Библиографическое разыскание необходимой литературы является первым этапом работы над книгой. Но собственно творческая работа исследователя начинается лишь на последующих этапах, когда он сопоставляет имеющиеся факты и теории, находит верное решение вопроса или узловое место накопленных противоречий.

Анализ и обобщение документальных материалов.

Многие стороны физического воспитания находят свое отражение в различных документах, составляемых обычно с практической, а не с научной целью (планы, дневники тренировок, протоколы соревнований и пр.). Однако вдумчивый, обоснованный анализ таких документов может явиться

ценным методом научного исследования. Пример: сопоставление тренировочных нагрузок ряда сильнейших спортсменов мира (по данным личных дневников тренировки и других учетных материалов) с динамикой их спортивных результатов дало возможность сделать выводы о том, как изменение нагрузки сказывается на росте тренированности и развитии спортивной формы. Получить эти данные в достаточном объеме, пользуясь другими путями, было бы невозможно.

Очень ценным объектом научного исследования служат результаты официальных соревнований — концентрированный итог многолетней тренировочной работы.

К документальным материалам относятся также специально составляемые и научных целях, анкеты и опросные листы. Они отличаются друг от друга лишь объемом ответов: в анкетах вопросы ставятся так, что отвечают на них очень кратко. Анкеты и опросные листы применяются часто для установления текущего состояния вопроса, результаты анкет или опроса не могут быть решающим доводом при определении эффективности какой-либо методики занятий. В науке окончательным критерием истины является лишь практика, факты.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В данную группу исследований входят методы регистрации отдельных сторон процесса физического воспитания, не связанные с вмешательством исследователя в ход этого процесса. Сюда относятся

педагогические наблюдения, которое как метод научного исследования отличается от повседневного, бытового наблюдения двумя чертами: а) четко обозначенным предметом наблюдения,

б) разработанной системой фиксации наблюдаемых фактов (специальные протоколы, условные обозначения при записи и т. п.).

Все научные исследования должны удовлетворять требованию объективности: результаты исследования не должны зависеть от личных качеств исследователя. Педагогические наблюдения соответствуют этому требованию, когда предметом наблюдения служит четко выраженный факт. В тех же случаях, когда при визуальной оценке возможны расхождения во взглядах, педагогическое наблюдение перестает быть достаточно объективным методом. Недопустимо, например, оценивать на глаз величину суставных углов или ритм движения. В таких случаях необходимо использовать какие-либо приемы объективной регистрации (фото- и киносъемку, магнитофонную запись)

Иногда уровень современных знаний не дает еще возможности для объективной регистрации какого-либо явления, хотя сам факт его существования не вызывает сомнений. Например, в художественной гимнастике и фигурном катании на коньках существует такое понятие, как *выразительность движений* — способность выражать в движении эмоциональное содержание музыки. Никто, очевидно, не будет оспаривать, что мастера художественной гимнастики или балета способны это делать лучше, нежели, например, люди, не занимающиеся физическими упражнениями. Это различие объективно существует, но в нашем распоряжении нет аппарата, который мог бы его измерить. То же относится к таким характеристикам движения, как мягкость или, наоборот, скованность и пр. В таких случаях прибегают к специальным приемам *объективизации педагогических наблюдений*; суть их сводится к тому, что наблюдение проводится одновременно несколькими людьми, которые, не сообщаясь друг с другом, оценивают в каких-либо условных единицах интересующий их показатель. Практика показывает, что в судействе «на впечатление» в таких видах спорта, как спортивная гимнастика, акробатика и др., несмотря на некоторые ошибки, удается достаточно справедливо оценить степень подготовленности спортсмена. В научных исследованиях добавляется только еще одно требование: специальными математическими приемами должна быть определена степень совпадения оценок, даваемых разными наблюдателями. Если это совпадение достаточно велико, полученные данные можно считать вполне объективными.

Одним из широко распространенных методов фиксации при наблюдении является *хронометрирование* (определение времени, затрачиваемого на выполнение тех или иных действий). Чаще всего используется хронометрирование либо какого-нибудь длительно выполняемого движения (бега на 800 м через каждые 100 м, например), либо всего занятия.

Методы регистрации параметров движений в зависимости от времени, необходимого для получения данных, делятся на 2 группы:

- 1) методы срочной информации;
- 2) методы отставленной информации .

Например, результаты киносъемки могут быть восприняты лишь через некоторое время после выполнения движения; показатели же динамограммы (записи усилий при отталкивании) часто могут быть продемонстрированы сразу после окончания упражнения (срочная информация). В настоящее время разработаны современные инновационные технологии внедряемые в практику педагогической деятельности позволяющие получить, объективное суждение о тех или иных сторонах движений

ЭКСПЕРИМЕНТ

Эксперимент—метод научного исследования, в котором явления и условия, интересующие исследователя, намеренно организуются им самим. Возможность создания условий, необходимых исследователю, устранение побочных влияний, возможность повторного воспроизведения, это определяет незаменимую ценность экспериментального метода исследования.

Условия, в которых проходит эксперимент, нередко более или менее отличаются от типичных условий процесса физического воспитания и связано со стремлением устранить воздействие многочисленных сопутствующих факторов, не имеющих прямого отношения к исследуемому вопросу. В зависимости от степени изменения типичных условий принято различать естественный; модельный и лабораторный эксперименты.

В естественном эксперименте создаются условия обычной практики физического воспитания, либо они минимальны. Занимающиеся могут даже не знать, что являются объектом исследования. Например, при прохождении учебного материала в школе сравнивалась эффективность различных способов их прохождения. Часть учебных классов проходила учебный материал последовательно (легкая атлетика, затем игры, после этого гимнастика и т. п.). В других классах проводились комплексные уроки, включавшие одновременно отдельные элементы легкой атлетики, игр и гимнастики. Сравнение результатов в конце учебного года выявило, что комплексное построение более эффективно. В данном примере все испытуемые были участниками естественного процесса физического воспитания, экспериментатор лишь по-своему организовал данный процесс, полностью сохранив все его характерные черты.

В модельном эксперименте исследователь, стремясь устранить побочные явления, значительно изменяет обычно встречающиеся условия.

Так были проведены исследования эффективности отягощений различной величины при воспитании мышечной силы у начинающих спортсменов. Группы испытуемых студентов тренировались по 3 раза в неделю в жиме лежа, используя отягощения, которые они могли поднять не больше 2, 6 или 10 раз. Через 12 недель несколько больший прирост силы наблюдался во второй группе, а в первой и третьей сила выросла одинаково. В данном эксперименте исследователи значительно изменили обычные условия и в результате выполнения жима лежа выявлен определенный эффект при сочетании с другими средствами тренировки.

В лабораторном эксперименте испытуемые могут быть поставлены в условия, весьма далекие от встречающихся в практике. Достоинство лабораторного эксперимента — строгая стандартизация условий и устранение всех побочных влияний.

Различные эксперименты могут быть направлены на выявление определенных фактов и зависимостей, либо на сравнение каких-нибудь показателей. В теории физической культуры объектом сравнения служит обычно эффективность различных средств, методик, методических приемов и т. п.

Для сравнительных экспериментов характерна определенная схема построения. В простейшем случае в эксперименте участвуют две аналогичные по полу, возрасту и физической подготовленности группы; занятия в них отличаются каким-либо одним фактором. В конце экспериментального цикла определяется, группа показавшая лучшие результаты называют **экспериментальной**.

Другая группа, принимающая участие в эксперименте, которая занималась по общепринятой методике принято называть **контрольной**.

Желательно при определении групп для проведения экспериментальных исследований учитывать, чтобы уровень их двигательной подготовленности был одинаков.

В последние годы при проведении сравнительных экспериментов и при компоновке экспериментальных групп прибегают к схеме так называемых многофакторных экспериментов. В частности используется метод математического анализа именуемый факторным анализом.

Методы математической статистики при обработке экспериментальных данных

В последние годы в биологических и педагогических науках при анализе итогов проведенного эксперимента все шире используются математические методы исследования.

Все явления, все процессы окружающего нас мира имеют две стороны — качественную и количественную. Математика, как известно, изучает количественную сторону явлений в их абстрактной форме. Поэтому отказ от использования математических методов обрекает исследователя на изучение только одной стороны вопроса — качественной.

В отдельных исследованиях по теории физического воспитания используются в последние годы разные математические дисциплины, и достаточно широко применяются в основном лишь методы математической статистики. Математическую статистику в ее специфическом применении для решения биологических вопросов называют иногда также биометрией или вариационной статистикой.

Материалы, полученные в итоге какого-либо исследования, почти всегда представляют собой совокупность чисел, относящихся к разным испытуемым и характеризующих разные показатели.

Перед исследователем обычно встают две задачи:

1. Разобраться в этих цифрах, выразить их основное содержание посредством лишь нескольких показателей, выявить зависимость между исследованными показателями.

2. Получить более широкие выводы, которые можно обобщить на все сходные случаи. Если, набрав экспериментальную и контрольную группы пловцов или баскетболистов, проверить на них эффективность занятий силовыми упражнениями, то интересен будет не столько успех этих двух групп, сколько более общий вопрос: целесообразно ли всем пловцам или всем баскетболистам того же пола, возраста, спортивной квалификации и пр., что и данные испытуемые, включать в занятия силовые упражнения? Допустим, что группа, занимавшаяся силовыми упражнениями, показала в итоге несколько лучший результат. Перед исследователем стоит задача определить, не могло ли это преимущество быть вызвано чисто случайными признаками (спортивные показатели не могут же быть абсолютно стабильными: они всегда чуть лучше или чуть хуже), иначе говоря, насколько доказательно, достоверно полученное преимущество. Главное — определить целесообразность использования силовых упражнений всеми пловцами или баскетболистами и эти задачи могут быть решены с помощью математической статистики.

Контрольные вопросы

1. Теоретический анализ и обобщение литературных сведений
2. Библиография
3. Педагогические обследования
4. Хронометраж
5. Антропометрия
6. Эксперимент
7. Естественный, лабораторный, модельный
8. Экспериментальная группа
9. Контрольная группа
10. Методы математической статистики

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., 1990 – 384 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991 - 544 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 . 378 с.
4. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003 – 424 с.
5. Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи 2010 - 152 с.
6. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи 2013 - 372 с.

ТЕМА 9. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

План

1. Историческая обусловленность развития физических упражнений
2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания
3. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений
4. Педагогическая классификация физических упражнений
5. Естественные силы природы как средство физического воспитания
6. Гигиенические факторы как средство физического воспитания

Для всей системы физического воспитания характерна комплексность в применении средств, к которым относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Такая система средств, сложилась на основе практики физического воспитания и научных исследований.

Каждая из перечисленных групп обладает специфическими возможностями воздействия на организм и объединяет определенное количество средств. Разнообразие средств создают широкие возможности при решении любых педагогических задач. Знание средств физической культуры и их характеристик позволяет специалисту в соответствии с поставленными педагогическими задачами использовать данные средства, отбирая наиболее эффективные физические упражнения применимые к данному школьнику. Главными из перечисленных средств являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, производящиеся сознательно с целью решения задач физического воспитания, заученные в результате учебной и спортивной деятельности.

Физические упражнения это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с ее закономерностями. В отличие от тех движений, которые выполняются в быту и труде, физическими упражнениями будут только те двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены педагогическим закономерностям.

Физические упражнения имеют разностороннее образовательное и воспитательное значение. Они способствуют формированию морфологических и функциональных систем организма, способствуют совершенствованию деятельности нервной системы, обеспечивают развитие физических качеств. Как показал И.М. Сеченов, все мышечные действия анализируются мозгом и, наоборот, мозговая деятельность выражается в мышечной деятельности.

Физические упражнения условно подразделяются на 3 группы.

1. Группа естественных движений, которые применяются:
 - в быту, труде, военной обстановке;
 - в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метаниях, плавании, переносе тяжестей, велоспорте и др.
2. Группа, не имеющая непосредственной связи с бытовыми, трудовыми действиями, но способствующая более быстрому овладению движениями.
3. Группа специально созданных физических упражнений в педагогических целях. Они относятся к группе анатомических движений и используются при обучении и совершенствовании движений для управления своим телом и оказывают избирательное влияние на его отдельные части

1. Историческая обусловленность развития физических упражнений

Физические упражнения возникли из трудовых процессов. Первоначально они состояли из движений, применявшихся в труде (бег, метание, лазание и др.), и движений, имитирующих трудовые действия.

По мере развития производительных сил общества и физической культуры непосредственное сходство между формами трудовых действий и формами физических упражнений постепенно утратилось. Однако значение физического упражнения для труда остается незаменимым.

С возникновением войн в физических упражнениях появились прикладные упражнения (древнегреческая гимнастика). Далее по мере совершенствования военного дела, характер упраж-

нений менялся.

С развитием духовной культуры и искусства в обществе был дан новый толчок для создания новых форм физических упражнений, которые были связаны с религиозными играми, песнями, танцами и музыкой.

В современной системе физического воспитания имеются упражнения, аналогичные тем действиям, которые применяются в жизни (ходьба, бег, прыжки и т.д.), а также специально созданные, такие, как, например, упражнения в гимнастике на снарядах и со снарядами.

Сохранились упражнения, которые дошли до нас с древних времён (метание копья, диска, толкание ядра), они остались потому, что обеспечивают воспитание многих необходимых физических качеств.

Физический труд зависит от социальных условий, он действует на организм человека по закономерностям данного производства.

Физические упражнения применяются с целью преднамеренного воздействия на природу самого человека.

Сущность физических упражнений как произвольные движения - это заученные формы движений человека в процессе его жизненной деятельности (бытовой, трудовой, военной и учебной).

Все произвольные движения человека подчинены его воле (например, человек может заставить себя идти, прыгать, рубить дрова и т.д.), а, например, все движения внутренних органов — сердца, почек, печени и др. - нами не управляемы, они подчинены регуляции высшей нервной деятельности и саморегулируются).

Все произвольные движения сознательны, а автоматизированные движения не осознаются, но они находятся в сфере нашего сознания.

Все произвольные движения образуются как ответная реакция организма на внешнее раздражение. При образовании произвольных движений у человека большое значение имеет вторая сигнальная система.

Физические упражнения как основное средство физического воспитания

Понятие «физическое упражнение» связано с представлением о двигательных действиях и движениях. Различают три вида деятельности: труд, учение, игру.

Физическое воспитание в форме активного отдыха относится к игровой деятельности, в форме педагогического процесса — к учебной деятельности. Между этими формами существует многообразие переходных форм: в игровой деятельности могут появляться элементы учебной, а в учебную деятельность включаются элементы игровой. Каждая деятельность складывается из системы двигательных действий, объединенных единой целью.

Двигательным действием называется целенаправленное проявление двигательной активности человека, преследующей решение конкретной педагогической задачи. Учебная деятельность школьника в области физического воспитания складывается из овладения системой двигательных действий, предусмотренных Государственными стандартами по физическому воспитанию.

Все двигательные действия имеют социальный характер: ученик обучается им, опираясь на знания и опыт общества. Двигательные действия, входя в состав деятельности, направлены на решение определенных педагогических задач. Например, освоив бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча с разбега, ученик подготовит себя к выполнению требований тестов здоровья «Алпомиш» и «Барчиной».

В педагогической структуре двигательного действия принято различать: побуждение к совершению данного двигательного действия; осознанность поставленной задачи, определяющих стремление ученика выполнить данное двигательное действие; построение плана решения задачи и ее практическая реализация. Отсюда вытекает большой важности педагогическое положение: ученик может успешно овладеть двигательным действием, если будет заинтересован процессом обучения, будет понимать, для чего следует изучать двигательное действие, уметь строить план предстоящего выполнения и его реализовывать.

Большинство двигательных действий формируется на основе знаний, имеющегося двигательного опыта и определенного количества попыток для выполнения данного двигательного действия.

Движение есть моторная функция организма, характеризующаяся тремя признаками: во-первых, оно всегда является функцией сознания;

во-вторых, приобретается человеком в результате жизнедеятельности ;
в-третьих, обучение движениям повышает степень подчиненности их воле ученика.

Отдельное движение является составным элементом двигательного действия. Посредством нескольких связанных между собой движений осуществляется желаемое двигательное действие. Например, определенная система движений ног, рук, туловища и др. позволяет ученику выполнить двигательное действие в виде прыжка. Следовательно, движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему, и составят двигательное действие.

Одними и теми же движениями можно выполнять разные двигательные действия, и наоборот, одно и то же двигательное действие, возможно осуществить разными движениями. Объясняется это тем, что из одних и тех же движений могут быть образованы разные системы движений, при одной и той же очередности движений они могут иметь разные характеристики по скорости, амплитуде, направлению и пр. Соответствие или качество системы движений определяется результативностью двигательного действия в решении поставленной задачи.

Зная характеристики этих явлений, нетрудно будет понять сущность физического упражнения которое создано и применяется для физического совершенствования человека, и называется физическим упражнением.

Физическое упражнение — это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.

Следовательно, не всякое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Физическими упражнениями будут только те двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены педагогическим закономерностям.

Слово «упражнение» обозначает направленную повторность действий с целью его совершенствования и воздействия на физические и психические свойства человека. Характеристики двигательного действия и произвольного движения, которые были даны выше, в равной мере относятся к физическому упражнению.

Физические упражнения — основное специфическое средство физического воспитания. Результативность физического воспитания достигается благодаря использованию всей системы средств, однако значимость каждой группы средств неодинакова: наибольший удельный вес в решении задач физического воспитания приходится на долю физических упражнений и обусловлено рядом причин:

1. Физические упражнения воздействуют не только на функциональное состояние организма, но и на личность, выполняющую их. Следовательно, физические упражнения закономерно рассматривать как двигательные действия, в которых проявляется учение о единстве физического и психического в деятельности человека.

2. Среди всех видов педагогической деятельности только в физическом воспитании предметом обучения являются двигательные действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося и выполняемые ради усвоения самих двигательных действий.

3. Физические упражнения могут удовлетворять природную потребность человека в движениях. Дефицит в двигательной деятельности, образующийся у современного человека, может быть успешно ликвидирован только с помощью систем физических упражнений.

4. Учение об «оптимуме» двигательной активности позволяет научно обосновать педагогическую проблему о социальной потребности в движениях, то есть потребности в организованных и систематических занятиях физическими упражнениями. Установлено, что при низком уровне двигательной активности дети компенсируют недостаток в движениях, добирают недостающее до оптимума количество движений своей активностью.

5. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений

Одно физическое упражнение может привести к разным эффектам, но и разные физические упражнения могут вызвать одинаковый результат. Это доказывает, что физические упражнения не наделены постоянными свойствами, позволяющими достигать равной эффективности. Следовательно, знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, позволит повысить степень управляемости педагогическим процессом. Все многообразие факторов можно сгруппировать следующим образом:

1. Личностные характеристики учителя и учеников являются важнейшими факторами, обуславливающими эффективность физических упражнений. Процесс обучения двусторонний —

учитель учит, ученики учатся, поэтому воздействие физических упражнений в равной мере зависит от того, кто учит, и кто учится: от нравственных качеств и интеллекта, от уровня знаний, умений и физического развития, от заинтересованности и активности.

2. Научные факторы характеризуют меру познания человеком закономерностей физического воспитания. Глубже разработанные педагогические, психологические, физиологические и биомеханические особенности физических упражнений, эффективнее используются для решения педагогических задач.

3. Методические факторы объединяют обширную группу требований, подлежащих реализации при использовании физических упражнений.

Максимальный эффект от физических упражнений может быть достигнут лишь при их оптимальной дозировке и зависит от ряда моментов:

- а) продолжительности выполнения двигательного действия;
- б) его интенсивности, сложности отдельных движений и их сочетаний, скорости, весовой нагрузки и т. п.;
- в) частоты повторений упражнения или количества интервалов отдыха;
- г) длительности отдыха между повторениями;
- д) характера отдыха (активного, пассивного);
- е) исходного положения (например, положения рук при наклоне вперед). При регулировании дозировки следует учитывать взаимодействие всех перечисленных моментов. Результативность физического упражнения зависит от способа исполнения двигательного действия. Выполнение физического упражнения вызывает так называемое последействие, то есть специфичные в каждом случае функциональные и эмоциональные изменения, которые сохраняются определенное время.

Педагогическая классификация физических упражнений

Классификация физических упражнений — это распределение их на взаимосвязанные классы (группы) согласно наиболее существенным признакам. В результате такого распределения образуется система, в которой каждый класс занимает определенное место и в свою очередь делится на подклассы.

Классификация физических упражнений помогает учителю выделить характерные свойства физических упражнений и облегчить процесс поиска тех физических упражнений, которые в большей мере отвечают педагогической задаче. Поскольку наука о физическом воспитании непрерывно обогащается новыми данными, классификации не могут оставаться неизменными, с течением времени они уточняются.

Каждое из физических упражнений обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же физическое упражнение может быть представлено в разных классификациях и в классификации, отражающей преимущественное развитие двигательных качеств. Основанием для классификации физических упражнений следует считать те признаки, которые имеют наибольшее значение для решения педагогических задач.

В настоящее время существует несколько педагогических классификаций физических упражнений.

1. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт). В соответствии с этой классификацией используемые в практике физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и двигательных действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов двигательных действий (бега, прыжков, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату двигательного действия (обогнать, выше прыгнуть, точнее бросить и т. п.); туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу двигательных действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов в избранном

виде спорта.

2. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности

скоростно-силовые физические упражнения, которые требуют от занимающихся проявления максимальных усилий за относительно короткий отрезок времени (например, бег на короткие дистанции, метание и т. п.); физические упражнения, требующие проявления выносливости, то есть оптимальных усилий на протяжении относительно длительного периода времени (например, бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег); физические упражнения, требующие проявления координации движений при строгой регламентации условий выполнения (например, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в воду и т. п.); физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (подвижные и спортивные игры, единоборства).

При подобной классификации она позволяет, подбирать физические упражнения, с помощью которых можно эффективнее достичь желаемого результата в развитии двигательных качеств, а также знать, какие качества необходимо иметь для эффективного выполнения упражнений.

3. Классификация физических упражнений по значению для решения образовательных задач:

основные физические упражнения, то есть двигательные действия, являющиеся предметом изучения в соответствии с образовательными задачами учебных программ; подводящие физические упражнения, то есть двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений; подготовительные физические упражнения способствующие развитию двигательных качеств, которые необходимы для успешного изучения основного физического упражнения.

Эта классификация условна, так как в ней искусственно выделяются упражнения, направленные на формирование двигательного навыка и на развитие двигательного качества, в то время как оба процесса неразрывны. Однако практический смысл классификации от этого не исчезает. Она помогает подобрать для решения ведущих задач каждого этапа обучения те физические упражнения, которые в большей мере способствуют их решению.

4. Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп:

для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Внутри этой классификации предусматривается деление упражнений на подгруппы: упражнения без предметов и с предметами, упражнения индивидуальные и парные, упражнения для развития силы и гибкости.

Упражнения этого вида можно детализировать и выделить подгруппы упражнений для голеностопного, коленного сустава. В приведенную классификацию, помимо ведущего признака, анатомического, заложены еще и другие признаки: преимущественное развитие силы или гибкости, наличие снарядов или их отсутствие. В этом условность классификации, она не снижает ее практической значимости, особенно при составлении комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений физкультминутки, при необходимости локального воздействия на, те или иные мышечные группы.

Помимо общих классификаций, существуют так называемые частные классификации: классификации физических упражнений в различных видах спорта, в биомеханике (статические, динамические, циклические, ациклические, комбинированные физические упражнения и др.), в физиологии (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности). Наличие нескольких классификаций, построенных по разным признакам, следует расценивать как положительное явление, позволяющее учителю отбирать из многообразия физических упражнений именно те, которые в наибольшей мере соответствуют поставленным задачам.

5. Классификация физических упражнений со спортивной направленностью.

Физические упражнения со спортивной направленностью обеспечивает возможность

специализироваться в избранном виде спорта и достигать в них максимальных результатов. Они направлены на подготовку к высоким достижениям в избранном виде спорта, где условно выделяют отдельные ее стороны, в том числе физическую подготовку обеспечивающая высокий уровень функциональных возможностей организма и укрепляет здоровье спортсмена. Следовательно, физические упражнения в процессе физической подготовки в спортивной тренировке имеют специализированный характер, ибо ее содержание связано с требованиями конкретного вида спорта.

Достижения спортивного мастерства, решаются в процессе спортивной тренировки и опираются на реализацию широкого круга оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, обеспечивающих подготовку человека к трудовой и военной деятельности.

Помимо педагогических классификаций существуют классификации упражнений в биомеханике (статические, динамические, циклические, ациклические, комбинированные и другие физические упражнения), в физиологии (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности).

Физические упражнения имеют форму, содержание и подразделяются на внутреннюю и внешнюю структуры.

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, что его выполнение связано со взаимодействием всех процессов функционирования организма (нервно—мышечная координация, связь моторных и вегетативных функций, энергетических процессов и др.). *Внешняя* структура — это видимая форма части движения, соотношение всех технических характеристик движения (пространственных, пространственно—временных, временных, динамических и ритмических).

Естественные силы природы как средство физического воспитания

Человек находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой и в этом проявляется закономерность единства организма и среды.

Постоянно изменяющиеся метеорологические условия (солнечное излучение, температура воздуха и воды, осадки, движение и ионизация воздуха, атмосферное давление на уровне моря и на высоте) могут вызвать существенные биохимические изменения в организме, приводящие к определенным физиологическим и психическим реакциям: к изменению состояния здоровья и работоспособности человека, эффективности физических упражнений, тактики и техники выполнения, к созданию ситуаций, провоцирующих травматизм.

Следовательно, необходимо учитывать влияние внешних факторов при выполнении физических упражнений учащимися. Стремление прогнозировать, управлять мерой и характером влияния факторов внешней среды на занимающихся физическими упражнениями привело к созданию самостоятельной ветви науки — **биометеорологии спорта**.

Использование естественных сил природы в процессе физического воспитания осуществляется по двум направлениям:

1. Естественные силы природы как сопутствующие факторы, создающие при грамотном учете их действия наиболее благоприятные условия для занятий физическими упражнениями. Они дополняют и усиливают эффективность воздействия движений на организм человека.

2. Естественные силы природы как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания в виде специальных процедур, солнечных, воздушных и водных ванн. При оптимальном воздействии эти процедуры, включенные в режим трудовой и учебной деятельности, становятся формой активного отдыха, повышают эффект восстановления и создают положительные эмоции.

Одним из главных требований при использовании естественных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями. При определении оптимальной дозы необходимо учитывать особенности занимающихся и характер педагогических задач. Правильное использование естественных сил природы позволит реализовать механизм переноса эффекта закаливания, то есть проявить приобретенный человеком в процессе физического воспитания эффект закаливания в трудовой, учебной и военной деятельности; создаст возможности для применения более высоких нагрузок, а следовательно, повышения работоспособности человека; повысит сопротивляемость организма к действию радиации, перегрузок, вибрации, укачивания; создаст возможность на более высоком уровне проявить волевые качества.

Гигиенические факторы как средство физического воспитания Реализация принципа

оздоровительной направленности системы физического воспитания возможна только при условии, если занятия физическими упражнениями станут органической частью жизнедеятельности человека. С другой стороны, физические упражнения дадут должный эффект только при соблюдении необходимых гигиенических норм. Будучи неспецифическими средствами физического воспитания, гигиенические факторы приобретают большое значение для полноценного решения задач физического воспитания. Даже при хорошей организации педагогического процесса, он не даст желаемого результата при нарушении, например, режима питания и сна, если занятия будут проходить в антисанитарных условиях. Этому служит в школьной программе по физической культуре раздел теоретических сведений, содержащий объем гигиенических знаний школьников.

Гигиенические факторы представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяемых на две подгруппы.

В первую подгруппу входят средства, которые обеспечивают жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания: нормы личной и общественной гигиены труда, учебы, быта, отдыха, питания, создающих условия для полноценных занятий физическими упражнениями.

Вторую подгруппу составляют средства, включаемые в процесс физического воспитания: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами.

ТЕМА 10. ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

План

1. Техника физических упражнений
2. Основа техники физических упражнений
3. Главное звено техники
4. Детали техники

Техника физических упражнений — наиболее рациональные и эффективные способы и приёмы выполнения двигательных действий. В технике различают основу, главное звено и детали. Схема 7

Основа техники — это совокупность тех звеньев и структурных фаз движений, которые необходимы для решения двигательных задач (порядок проявления мышечных сил, основные моменты согласования движений в пространстве, во времени и т.д.).

Главное звено техники — наиболее важная часть данного способа выполнения движения (отталкивание в прыжках, финальное усилие в метаниях), которая требует больших мышечных напряжений в минимальное время.

Детали техники — отдельные составляющие с индивидуальными вариациями (зависят от морфологических и функциональных способностей человека — роста, веса, длины конечностей, гибкости, силы, скорости и т.д.), механическое же копирование индивидуализированной техники выдающихся спортсменов приводит к отрицательным результатам.

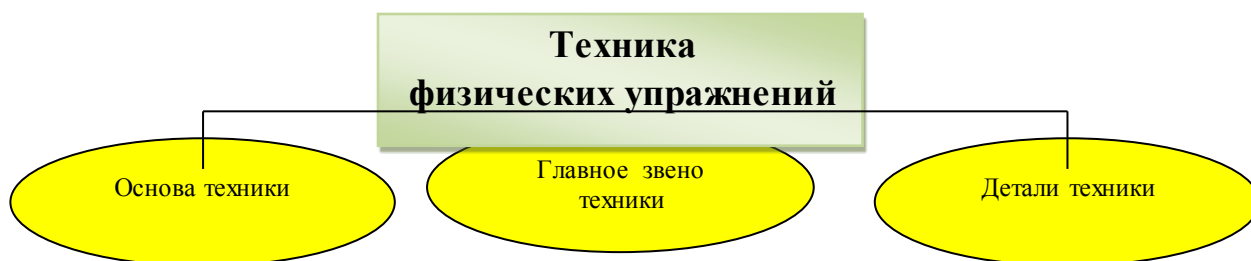


Схема 1 Техника физических упражнений

Для определения целостной характеристики техники физических упражнений используется понятие структурной основы системы движения. Под ней понимается закономерный, относительно устойчивый порядок объединения отдельных моментов, сторон и комплексных черт системы движений в составе целостного двигательного акта.

У высококвалифицированных спортсменов техника обладает высокой устойчивостью и вместе с тем гибкой приспособляемостью к переменным факторам. В некоторых упражнениях может быть несколько главных фаз (в тройном прыжке — три отталкивания, в прыжке с шестом — отталкивание и вход в шест, переход в упор с поворотом и т.д.).

Чтобы понять возможности техники физических упражнений необходимо знать о том, что:

- общий уровень техники в зависимости от повышения мастерства изменяется;
- техника физических упражнений всегда имеет индивидуальный характер. Индивидуализация особенно заметна с повышением спортивной квалификации, зависит от совершенствования физических качеств, типа нервной деятельности и других особенностей организма занимающихся;
- индивидуальные особенности техники выполнения физических упражнений также меняются по мере повышения уровня физической подготовленности и овладения различными двигательными навыками.

ТЕМА 11. ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

План

1. Пространственная характеристика движений
2. Положение тела и траектория движения
3. Временные характеристики движений
4. Динамическая характеристика движений
5. Внутренние силы.
6. Внешние силы

Для овладения техникой выполнения упражнения необходимо учитывать положение тела, взаимодействие внешних и внутренних сил, путь движения, амплитуду, скорость, темп и ритм.

Изучая и совершенствуя технику выполнения движения, необходимо учитывать следующие характеристики движений:

- пространственную характеристику движений,
- пространственно - временную характеристику движений,
- временную характеристику движений,
- динамическую характеристику,
- ритмическую характеристику движений.

Пространственная характеристика движений

К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся **положение тела и траектория** (путь) движения частей тела.

Положение тела. При выполнении многих физических упражнений тело или его части не только перемещаются относительно друг друга, но и произвольно сохраняют неподвижное положение за счет статического напряжения мышц. Необходимость выделения в технике физических упражнений «положения тела» как ее самостоятельного компонента объясняется его большим и многообразным значением в рациональной организации движений. Эта рациональная организация достигается:

- а) правильным исходным положением, предшествующим началу движения,
- б) сохранением нужной позы в процессе самого движения.

Траектория движения. В любом движении следует различать траекторию (путь) движущейся части тела. В самой же траектории можно выделить: ее форму, направление и амплитуду движения. **Форма траектории.** По форме траектории различают движения прямолинейные и криволинейные. Наблюдения показывают, что человек почти никогда не выполняет прямолинейных движений. Объясняется это тем, что даже самые простые, искусственно выделенные движения в отдельных суставах — это движения вращательные. В движениях человека редки также изломы траекторий движений под углом.

При всех переменах направлений движения в рациональной технике наблюдается закругленное движение, в том случае, если общий путь криволинейного движения более удлинен, чем общий путь прямолинейных движений. Преимущество криволинейных движений при резких переменах

направлений движения заключается в том, что отпадает необходимость затрачивать дополнительные мышечные усилия для преодоления инерции движения.

В тех случаях, когда двигательная задача состоит в том, чтобы развить наибольшую скорость движения какой-либо части тела на коротком пути, преимущество имеют прямолинейные движения.

Разнообразие в форме траектории активных движений определяется главным образом развитием тех нервных центров, которые иннервируют ту или иную часть тела.

Направление движения. Эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся и успешное выполнение техники упражнений зависят от того, насколько верное направление придано движущемуся телу, его частям или предмету. Например, при отклонении направления полета баскетбольного мяча, брошенного с расстояния 6 м, всего на 4° мяч в кольцо не попадет.

В практике физического воспитания направление движений определяется либо плоскостями тела, либо внешними ориентирами. Поднимая руки вперед или в стороны, мы определяем направление движения рук по отношению к собственному туловищу.

Направления вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево принято называть основными направлениями человеческого тела.

Направление вращательных движений определяют по плоскостям тела, применяя термины: «вперед» и «назад» — для движений в сагиттальной плоскости (например, кувырок вперед, большой оборот назад), «влево» и «вправо» - для движений в лицевой плоскости (например, перевороты в сторону); «налево» и «направо» - для движений в горизонтальной плоскости (например, пируэты на коньках или «винты» в прыжках в воду). Дополнительно к основным направлениям выделяются различные промежуточные направления.

При осуществлении контроля за направлением движения и в пространственной ориентации ведущую роль в большинстве случаев играет зрение. Поэтому при больших и быстрых изменениях направления движения движение головы обычно несколько опережает движение остальных частей тела.

Амплитуда движения — это размах движения, где величина амплитуды определяется в угловых градусах.

Суммарную амплитуду движений нескольких звеньев тела определяют иногда линейными мерами (длина шага — 75 см) или условными обозначениями (полуприседание). Амплитуда движений отдельных звеньев человеческого тела зависит от строения суставов и эластичности связочного аппарата и мышц.

Различают активную подвижность сочленений, достигаемую активным сокращением мышц и пассивную, вызванную действием внешних сил (например, с помощью партнера). Активная подвижность в большинстве случаев меньше пассивной. В бытовых, трудовых и спортивных действиях максимальная, анатомически возможная, амплитуда движений обычно полностью не используется. Объясняется это, во-первых, тем, что для достижения полной амплитуды требуется добавочная затрата мышечных усилий, направленных на предельное растягивание мышц-антагонистов и связочного аппарата. Во-вторых, тем, что при доведении движения до крайних границ трудно плавно изменить направление движения. Стремление чрезмерно увеличить амплитуду может привести к травмам.

В спортивной практике полный объем подвижности в суставах используют либо с целью предварительного растягивания тех мышц, которые в фазе рабочего движения должны быстро и сильно сокращаться, либо с целью растягивания укороченных мышц, чтобы увеличить гибкость или корригировать дефекты осанки.

Движения слишком большой амплитуды называют обычно размашистыми. Движения с малой величиной пути — мелкими. Если направление или амплитуда движения не соответствуют поставленному двигательному заданию, то движения называют неточными.

2. Временные характеристики движений

К временным характеристикам движений относятся **длительность и темп движений**.

Длительность движений. Длительность положений и движений играет существенную роль в изменении деятельности организма. Изменяя длительность выполнения упражнений (время бега, длительность статических напряжений и др.), можно регулировать общий объем нагрузки.

В технике физических упражнений большое значение имеет длительность отдельных фаз движения (замах и бросок) или движений отдельных частей тела. Периодическая информация о

длительности выполняемой работы повышает работоспособность.

Темп движений. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений или количество движений в единицу времени. Так, мы говорим о темпе ходьбы — 120—140 шагов в минуту.

Практически понятие темпа близко связано с понятием скорости, но они не тождественны. Можно, например, поднимать руку на

и

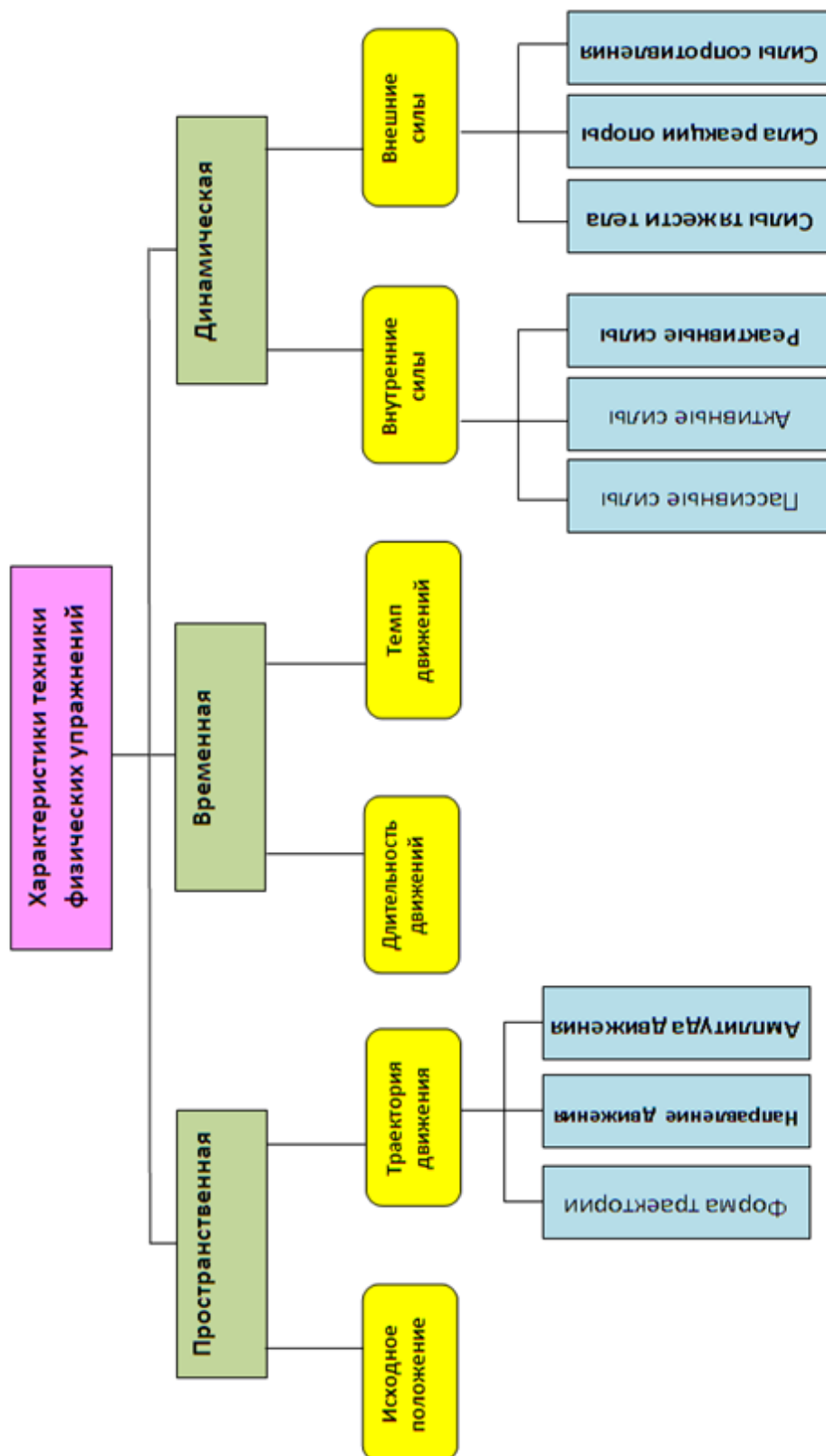


Схема 1 Структура характеристик техники физических упражнений

разную высоту

опускать ее в одинаковом темпе, скорость же движения руки при том, будет разная. Разной будет и скорость бега при одинаковой частоте, но разной длине беговых шагов. Вместе с тем совершенно очевидно, что, например скорость бега зависит как от длины, так и от частоты шагов, что между ними существует для каждого бегуна известное оптимальное соотношение.

Темп движения зависит от массы или моментов инерции движущейся части тела. Так, при движениях пальцев рук можно поддерживать более высокий темп (8—10 движений в секунду) чем при движении туловища (1—2 движения в секунду). С изменением темпа нередко качественно изменяется вся структура движения. Так, если темп становится выше определенных пределов, нормальная ходьба переходит в бег.

В педагогической практике широко используются различные темпы движений с целью усиления или уменьшения физиологической нагрузки.

Если частота движений не задана и от нее не зависит результат упражнения, то у занимающихся будет индивидуальны темп выполнения движения. Определяется он как особенностями организма (рост, вес, тип нервной системы), так и особенностями личности в целом (общей активностью, требовательностью к себе) и уровнем овладения данным движением.

3. Динамические характеристики движений

Динамическая характеристика движения обуславливается взаимодействием сил влияющие на движение тела человека и под разделяются на внутренние и внешние.

К внутренним силам относятся:

- а) активные силы двигательного аппарата — силы тяги мышц;
- б) пассивные силы опорно-двигательного аппарата — эластичные силы мышц, вязкость мышц и др.;
- в) реактивные силы - отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями.

К внешним силам относятся, действующие на тело человека силы извне.

При выполнении физических упражнений внешними для человека силами являются:

- а) сила тяжести собственного тела;
- б) силы реакции опоры;
- в) силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противники в борьбе, партнеры в акробатике), внешние отягощения, инерционные силы перемещаемых человеком тел.

Любую двигательную деятельность человека можно рассматривать как приложение сил мышечной тяги во взаимодействии их с другими внутренними и внешними силами. Однако соотношение этих взаимодействующих сил в технически совершенных спортивных действиях и в действиях, например, новичков будет разным. В первом случае оно будет более рациональным, т.е. более эффективным и вместе с тем экономным, во втором менее рациональным.

Легкость и ловкость в действиях мастеров в области циркового искусства объясняется, в частности, тем, что их доля активных мышечных напряжений оказывается меньше по сравнению с умело используемыми разнообразными не мышечными силами. К возможно более полному использованию всех движущих сил при одновременном уменьшении сил тормозящих и следует стремиться, овладевая техникой физических упражнений.

В практике для силовой характеристики движений пользуются обобщенным понятием с и л ы д в и ж е н и я . Под силой движения подразумевают меру физического воздействия движущейся части тела на какие-либо внешние материальные объекты. Этим термином пользуются, когда говорят, например, о силе отталкивания в прыжках, силе тяги на себя противника в борьбе самбо или силе давления на оружие противника в фехтовании.

В практической работе широко применяются обобщенные качественные характеристики движений, комплексно отражающие несколько параметров движения. Предусматривается деление их на следующие основные группы:

правильные — движения, которые по направлению, амплитуде, скорости и другим характеристикам соответствуют двигательной задаче и условиям ее разрешения;

неправильные — движения, которые не соответствуют двигательной задаче;

экономные - движения, минимально необходимые для достижения цели;

неэкономные — движения, сопровождаемые лишними, ненужными мышечными напряжениями;

энергичные — движения, выполняемые с возрастающими силой и скоростью;

вялые – движения выполняемые без затраты сил и скорости.

Качественные особенности движений человека бывают столь разнообразны, что часто приходится характеризовать их весьма условно.

Основным принципом, обуславливающим все правила рациональной техники физических упражнений, является принцип полноценного и целесообразного использования активных и пассивных движущих сил при одновременном уменьшении действия сил тормозящих.

Учение о механических движениях основано на трех законах Ньютона. Однако в том случае, когда речь идет о движениях человека, делать выводы о рациональности техники физических упражнений, опираясь только на законы механики, нельзя. Следовательно, при определении критерия рациональности техники физических упражнений необходимо учитывать не

только законы механики, но и закономерности более высоких форм движения материи, в частности биологические закономерности.

Основные условия, определяющие эффективное использование мышечных сил.

Оптимальное направление развиваемых усилий. Направление действия мышечных сил должно быть возможно более приближенным к направлению намеченного движения.

Увеличение скорости движения. Тело движется с ускорением только в том случае, если на него действует некоторая сила. Чем больше сила, действующая на тело, тем больше ускорение. Однако скорость нарастает мгновенно; необходимо, чтобы сила действовала в течение какого-то времени.

Практически при выполнении подавляющего большинства физических упражнений путь для наращивания скорости в большей или меньшей мере ограничен либо морфологическими особенностями звеньев тела, либо спортивными правилами. Поэтому при ограниченном пути следует стремиться к максимальному сокращению времени действия мышечной силы. Чем меньше время действия силы на данном пути, тем больше скорость движения.

Если тело должно получить ускорение на криволинейном пути, то для большей скорости потребуются применение большей силы, чем при ускорении на прямолинейном пути той же длины. Дополнительная центростремительная сила нужна для того, чтобы принудить тело двигаться по криволинейному пути. Поэтому для полного использования силы с целью достижения возможно большей скорости следует стремиться к ускорению на прямолинейном пути.

Непрерывность и последовательность применения развиваемых сил. Данное правило вытекает из первых двух законов Ньютона (закона инерции и закона ускорения). Наибольшая сила нужна для начала движения, чтобы преодолеть инерцию покоя.

Непрерывность движения наблюдается при высокотехничном исполнении очень многих физических упражнений: во всех видах метаний, в плавании, в прыжках с шестом и др.

Движения должны выполняться в такой последовательности, чтобы перед окончанием действия одной группы мышц включалась другая мышечная группа, где последующие движения должны выполняться с повышающейся скоростью.

Передача количества движения с одного звена на другое .

Наблюдая высокотехничное исполнение физических упражнений, можно заметить, что отдельные звенья тела вовлекаются в движение не одновременно, а в определенной последовательности. В одних случаях части тела с большей массой опережают движения частей тела с меньшей массой, в других—наоборот.

Создание противодействия действующим силам. Согласно третьему закону Ньютона, действия двух тел друг на друга равны по величине и противоположны по направлению. Знание закона «действия и противодействия» дает возможность понять многие особенности техники физических упражнений и целесообразно его использовать.

Проявление принципа противодействия можно наблюдать во многих поступательных, вращательных, встречных и компенсаторных движениях.

При выполнении некоторых физических упражнений иногда возникает необходимость не создавать противодействие, а, наоборот, уменьшать его, чтобы ослабить действия силы толчков или ударов. Для этого увеличивается либо путь амортизации, либо поверхность, на которую действует сила.

