

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебное пособие

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки

Оренбург  
2020

УДК 796.011.3:378(075.8)  
ББК 75.1 я 73+74.48я73  
Ф 21

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент В.Ю. Зиамбетов

Авторы: М.В. Малютина, В.Г. Купцова, Г.Б. Холодова

Ф 21 Физическое воспитание студентов в системе вузовского образования [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / М. В. Малютина, В. Г. Купцова, Г. Б. Холодова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Оренбург. гос. ун-т». - Оренбург : ОГУ. - 2020. - 116 с- Загл. с тит. экрана. ISBN 978-5-7410-2446-1

В учебном пособии изложены современные взгляды на трактовку основных положений процесса физического воспитания обучающихся в вузе. Раскрыто содержание основ физического воспитания.

Физическое воспитание рассматривается как социальное явление, которое включает: методы физического воспитания, обучение двигательным действиям, развитие двигательных качеств, нагрузку и отдых как компоненты процесса выполнения физических упражнений,

Данное учебное пособие соответствует рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт», изучаемой в шестом семестре. Материал пособия поможет рационально использовать полученные знания и применять их в повседневной жизни и учебной деятельности.

Учебное пособие предназначено для обучающихся по всем направлениям подготовки при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

УДК 796.011.3:378(075.8)  
ББК 75.1 я 73+74.48я73

© Малютина М.В.,  
Купцова В.Г.,  
Холодова Г.Б. 2020  
© ОГУ, 2020

ISBN 978-5-7410-2446-1

## Содержание

Введение .....	4
1 История возникновения и развития физического воспитания .....	6
2 Система физического воспитания как социальное явление .....	10
3 Воспитание личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания.....	16
4 Общая характеристика организации занятий в процессе физического воспитания	22
5 Методические принципы в сфере физического воспитания .....	26
6 Урочные формы организации занятий в процессе физического воспитания .....	42
7 Общая характеристика занятий неурочного типа.....	55
8 Основы обучения двигательным действиям, формирование двигательных умений и навыков.....	62
9 Ошибки и пути их устранения .....	69
10 Воспитание физических качеств.....	73
11 Личность преподавателя в процессе физического воспитания.....	107
Список использованных источников .....	111

## Введение

Современная система высшего образования в условиях реальных социально - экономических преобразований в стране обретает гуманистический, культурно - созидательный, творческий характер.

Процесс физического воспитания в вузе основывается на общедидактических принципах, предусматривает теоретическую, методико-практическую и практическую направленность воздействий с целью формирования у обучающихся научно-практических знаний, умений, навыков и компетенций в сфере физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт, гуманитарная составляющая высшего профессионального образования направлена на приоритетное совершенствование личных способностей, развитие самовоспитательной и самообразовательной функции обучающихся, формирование его как гражданина, интеллигента, бакалавра и специалиста.

В содержании учебной рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» теоретический раздел включает в себя курс лекций, содержание которых основывается на современных достижениях науки, формирующих физическую культуру личности обучающихся.

Практический и методико-практический раздел состоит из обучения двигательным навыкам воспитания и развития физических качеств на фоне решения основных задач обучения и воспитания. Данная дисциплина относится к шестому семестру обучения бакалавров и специалистов, для разработки программ по дисциплине «Физическая культура и спорт» нужно ориентироваться на учебный план, так как компетенции могут меняться в соответствии со стандартом.

В данном пособии педагогический процесс и педагогическая деятельность рассматриваются в сфере физического воспитания в разных аспектах: социальном, моральном, дидактическом и биологическом. Физическое воспитание является одной из составляющих гармонического воспитания личности обучающихся в процессе обучения, и мы рассматриваем деятельность самой личности обучающегося его

потребности, мотивы и интерес к укреплению своего здоровья посредством физической культуры и двигательной активности. Это позволяет оценивать действующую систему физического воспитания с позиций соответствия запросам личности. Физическое воспитание как педагогический процесс развивается под воздействием ряда теорий:

- теория фундаментальных систем;
- теория деятельности;
- теория адаптации.

С позиций системного подхода физическое воспитание рассматривается как целостная система, которая обладает всеми свойствами данной системы, в которой рассматриваются связанные между собой объекты, такие как «организм - среда»; «преподаватель - обучающийся»; «физическое развитие - физическое воспитание» [16; 28; 36].

Социальные, педагогические и биологические аспекты рассматриваются в процессе физического воспитания и весь процесс направлен на формирования гармонически развитой личности обучающегося. В связи с этим мы включили в учебное пособие материал, который, на наш взгляд, является тем минимумом, который необходим в вузовском процессе образования и представляет опорные знания для формирования гармонически развитой личности обучающихся. Представлены новые технологии использования различных видов двигательной активности, физического воспитания, которые получили широкое распространение и популярны у различных возрастных групп обучающихся. Это фитнес, аэробика и ее разновидности, футбол, спиннинг и др.

Приведенные в пособии отдельные положения и подходы физического воспитания в вузовском процессе образования носят дискуссионный характер и могут быть представлены в более расширенном виде, но в рамках нашей работы, на наш взгляд, являются достаточными.

# 1 История возникновения и развития физического воспитания

Анализируя историю возникновения и развития физического воспитания целесообразно выделить шесть основных этапов.

Первый этап – накопление специальных знаний и влияние двигательных действий на организм человека. Накопление знаний, умений и навыков в процессе жизни и повседневной деятельности человека привело к созданию способов передачи опыта, что стало главной предпосылкой к возникновению системы физического воспитания как социального явления.

Второй этап, это периоды формирования первых методик по физическому воспитанию. В современной науке принято рассматривать рабовладельческие государства, такие как Древняя Греция, Римская империя, хотя современные исследования в этой области позволяют нам говорить и о более раннем периоде действия хорошо налаженной системы физического воспитания населения на территории современной России и не только.

К этому этапу относят также средние века, когда начинает постепенно формироваться более стабильная система образования для той части населения, которая могла себе это позволить. Это домашнее обучение для состоятельных граждан, которое осуществляли приходящие на дом учителя, так же в это время закладывается основа для образования частных школ и образовательных организаций, например школы при монастырях. Процесс передачи знаний, умений и обучение двигательным навыкам происходило в основном педагогами и учителями с учетом собственного накопленного опыта, и чаще всего физиологическое воздействие физических упражнений на организм ученика не учитывалось. Например, система воспитания и обучения детей и подростков в Древней Греции, Персии, Египте и др. была ориентирована на развитие и частных методик обучения конкретным действиям и имела прикладной характер: охота, рыбалка, обучение конкретным действиям, направленным на овладение различными орудиями труда. Обучение и подготовка к военным действиям в условиях приближенных к войне, так же выполнение комплексов заданий и упражнений для обучения плаванию,

верховой езде, бегу на длинные и короткие дистанции, фехтованию, метанию диска, молота и копья, различным видам борьбы и единоборствам [22; 41; 46].

Физическое воспитание является самостоятельной областью знаний, так как этот процесс основан на общих фундаментальных закономерностях и дидактических принципах. Цель, задачи, принципы, средства, методы физического воспитания специфичны и естественно отличны от умственного воспитания.

Третий этап истории развития характерен тем, что эпоха Возрождения до конца 19 столетия относится к тому периоду, когда формируются различные подходы в системе образования в целом, касающиеся педагогических и социологических аспектов физического воспитания в частности.

Исторически значимое учение в педагогической деятельности Яна Амоса Коменского (1592 – 1670) ориентировалось на формирование прикладных знаний, умений ученика. Физическое воспитание основывалось на приобретении трудовых физических навыков и умений, нравственном воспитании и подготовке подростка или ребенка к взрослой жизни.

Джон Локк (1632 – 1704), в книге «Мысли о воспитании детей» (1693), освещает проблему укрепления и сохранения здоровья ребенка посредством систематического применения физических упражнений. По его мнению, только здоровый человек может достичь высокого положения в обществе. Воспитание здорового джентльмена главная задача физического воспитания.

Видный деятель в педагогической практике Жан Жак Руссо (1712–1778) был убежден, что в обучении вообще и в системе физического воспитания в частности необходимо отдельно воспитывать мальчиков и девочек.

Он, так же как и Генрих Песталоцци (1746–1827) полагал, что нужно в образовании культивировать гармоническое развитие учеников, мальчиков воспитывать в военном духе, девочек обучать гибкости и грации.

Четвертый этап – В России конец 19 столетия, начало 20 является этапом возникновения физического воспитания как самостоятельной науки и учебной дисциплины. Ученые П.Ф. Лесгафт (1837–1909) и Г. Демин (1850–1917) в своих работах основой физического воспитания указывали процесс обучения физическим упражнениям с целью формирования физических качеств. Деятельность данных

ученых была направлена на обоснование системы физического воспитания, в соответствии с физиологическими закономерностями развития организма ребенка.

Пятый этап в России относится к послереволюционному периоду 1917 года. На данном этапе быстрое развитие получают науки о физическом воспитании в направлении биологического обоснования двигательной активности, социальной обусловленности физического воспитания как составной части воспитания строителей коммунизма, а также педагогических принципов их использования.

Труды ученых И.П. Павлова, Н.А. Бернштейна, И.М. Сеченова, Н.Е. Введенского И.А. Ухтомского и других физиологов стали основой обоснования педагогических закономерностей физического воспитания.

Наиболее интенсивное развитие в 50 – 60 годы двадцатого столетия получили специализированные области биологических дисциплин, обосновывающие систему подготовки спортсменов с учетом таких научных направлений как биохимия, спортивная физиология, биомеханика и другие.

Так как интересы государства были приоритетны, то на развитие теории физической культуры как одного из способов воспитания «строителя коммунизма» повлияли идеологические, социальные и политические условия 70 – 80 годов двадцатого столетия. Для успешного и эффективного труда на благо государства и защиты государства человек должен подготовить себя и поддерживать свою готовность как можно дольше [3; 16; 39; 47].

Условия и образ жизни, наследственность, формируют состояние здоровья человека. Снижение уровня физического и психического здоровья общества в целом связано с тем, что на фоне различного рода социально – экономических преобразований в государстве дети даже с хорошей наследственностью имеют отклонения в здоровье. Физические упражнения выступают главным средством повышения адаптационных возможностей организма человека. Они позволяют повысить эффективность защитных сил организма. Со стороны медиков, педагогов и социологов появляется внимание к вопросам здорового образа жизни и двигательной активности. На поднятие общественного значения физической культуры повлияла потребность в данном физическом воспитании для практически всех социальных групп людей. Физическое воспитание и приобщение людей, к таким видам



двигательной активности, как реабилитационная направленность, производственная гимнастика, рекреационная двигательная активность, и другие ее формы позволяют за короткий период времени снять усталость и восстановить работоспособность человека.

На шестом этапе с начала 90-х годов 20 столетия возник новый виток в развитии физического воспитания. Средства физического воспитания более ориентированы на прикладной характер их применения. Уделяется большое внимание в процессе физического воспитания классическим видам спорта: легкой атлетике, плаванию, гимнастике, стрельбе, фехтованию и тому подобное.

Большую популярность приобретают игровые виды спорта, используемые для активного отдыха: волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.

На развитие новых видов двигательной активности, в начале 1990-х годов повлиял спрос на рекреационные развлечения и оздоровление с использованием двигательной активности. Привлечение из-за рубежа новых технологий в виде современных тренажерных устройств, и новых видов двигательной активности привело к интенсивному развитию и применению новых самостоятельных методик в процессе физического воспитания. Эти методики основаны преимущественно на использовании традиционных видов спорта применяемых в рекреационно-оздоровительных целях.

Теория и методика физического воспитания решает специальные педагогические проблемы, находящиеся на стыке нескольких научных дисциплин. Физическое воспитание связано с общей педагогикой, общей и возрастной психологией. Данные дисциплины дают методологическую основу познания, что дает возможность объективно оценивать действие социальных законов в области общей физической культуры, проникать в сущность проблемы, обобщать, анализировать и открывать новые закономерности ее функционирования и перспективы развития в обществе [28; 29; 31; 51].

Процесс физического воспитания обобщает все спортивно-педагогические дисциплины, так как в их основе лежат положения теории и методики физического воспитания.

### **Контрольные вопросы:**

1. Перечислить этапы развития физического воспитания в нашей стране.
2. Дать краткую характеристику каждому этапу.
3. Охарактеризовать особенности современного этапа процесса физического воспитания в вузе.
4. Указать в чем отличия физического воспитания от других видов двигательной активности.

## **2 Система физического воспитания как социальное явление**

Потребности общества и отдельных лиц, уровень развития производства, экономические и социальные аспекты определяют уровень развития и эффективность система физического воспитания. Практические и научные знания практически во всех областях жизнедеятельности человека определяют цель, задачи, средства и методы физического воспитания в стране, обществе.

Как полагает Ашмарин В.А., систему физического воспитания определяет совокупность социальных и педагогических подсистем, функции которых направлены на достижение цели физического воспитания в сфере образования, воспитания и укрепления здоровья обучающихся. Педагогическая система включает систему методов, физических упражнений, теоретических заданий, и других педагогических воздействий, направленных на воспитание физических качеств и улучшение физических возможностей человека [51].

Педагогический процесс физического воспитания основывается на биологической, морфологической, функциональной и психологической адаптации обучающегося ко всем видам и формам физической и умственной деятельности в процессе обучения.

В высших учебных заведениях нашей страны обязательное образование по физическому воспитанию осуществляется по соответствующим регламентирующим стандартам, программам и нормативным документам, в которых изложены требования к подготовке занимающихся. Рабочие программы процесса физического

воспитания должны учитывать физическое состояние организма обучающегося, и то, к какой группе он относится по состоянию своего здоровья. Процесс физического воспитания будет эффективным при условии, что биологические, педагогические и психологические закономерности управления этим процессом всегда должны быть ориентированы на построение занятий с учетом индивидуальных интересов и возможностей занимающихся.

Социальный аспект системы физического воспитания поддерживает и реализует функционирование педагогической системы. Данный аспект основывается на нормативно-законодательной базе, программном обеспечении, ресурсных возможностях, организационно-управленческой деятельности [31].

Общая структура системы физического воспитания, определяется уровнем социального и экономического развития общества, организационным и программным обеспечением, нормативными актами организации процесса физического воспитания.

Физическое воспитание в обществе осуществляется с учетом программного обеспечения и соответствует государственной программе развития в других социальных отраслях. Это все уровни и системы образования, профессиональная и военная деятельность, проведение досуга и спортивно-массовые мероприятия для всех социальных и возрастных групп населения.

Уровень эффективности системы физического воспитания характеризуется возможностью посещать бесплатные дополнительные занятия по популярным видам спорта и другими видами двигательной активности в свободное от учебы и работы время и не только студентам, но и всем гражданам без исключения.

Исключение этих возможностей не приводит к достижению цели физического воспитания, как педагогического процесса: повышению уровня физического состояния, укреплению здоровья, снижению заболеваемости населения страны.

Недочеты в деятельности социальной подсистемы могут привести к серьезным отклонениям и стать препятствием в развитии педагогической подсистемы, снизить ее эффективность и не оправдать материальных затрат, вложенных в ее экономическое обеспечение.

По мнению Т. Ю. Круцевич, физическое воспитание как социальное явление можно рассматривать через категории потребности, деятельности и нравственности. Также можно выделить основные направления и принципы его функционирования в таблице 1.

Таблица 1 – Основные направления функционирования физического воспитания.

Основные направления функционирования физического воспитания					
1	2	3	4	5	6
Ценностное отношение общества к физическому воспитанию. Роль и место физического воспитания в жизни людей и общества (цель, задачи и принципы).	Общая профессионально – прикладная физическая подготовка(ППФП), физическая культура (ФК).	Спорт характеризуется соревновательной деятельностью, и подразделяется на спорт высших достижений и массовый спорт.	Рекреационная физическая культура.	ЛФК(лечебная физическая культура).	Основы здорового образа жизни ЗОЖ удовлетворяют потребность знаний о методах и средствах, о поддержании, укреплении и сохранении здоровья.

Каждое направление из этой системы функционирует по принципу: спрос – предложение – процесс – результат.

Потребности и желания граждан определяют их спрос. Использование средств физического воспитания в основных сферах жизнедеятельности человека, характеризуется материальным уровнем дохода людей, национальными особенностями, уровнем общей культуры и модой.

Целевая направленность определяется достижением высокого результата, укреплением здоровья и удовлетворением потребностей в занятиях любимым видом спорта.

Процесс физического воспитания базируется на правовых и этических аспектах [27].

**Правовой аспект:** процесс физического воспитания это взаимодействие преподавателя и обучающегося. Преподаватель управляет действиями обучающегося в процессе обучения только с его согласия. Преподавательский состав несет ответственность за физическое и духовное состояние обучающихся.

**Этический аспект:** Характеризуется формированием этических и нравственных аспектов у обучающихся. Созданием высокой мотивации к занятиям в процессе приобретения специальных знаний, умений и навыков, а также нравственных и волевых качеств.

Физическое воспитание педагогически управляемый процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма и воспитание физических качеств. Физическое воспитание воздействует на все системы организма посредством различных приемов и методик, повышая тем самым способность к адаптации в условиях меняющейся среды.

Процесс накопительной адаптации позволяет повысить возможность к саморегуляции в процессе жизнедеятельности, что происходит на фоне саморазвития организма и повышения его функциональных возможностей [17; 31;39; 47; 52].

Управление адаптивными возможностями организма это одно из направлений воздействия физического воспитания на организм человека.

Потребность общества и отдельные социальные группы определяют цель и задачи процесса физического воспитания.

Целью физического воспитания, по мнению Г.Л. Апанасенко, является удовлетворение потребностей отдельных людей и общества в целом в формировании всесторонне духовно и физически развитого человека, содействуя повышению его жизнедеятельности [3].

К задачам физического воспитания относятся компоненты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 - Задачи физического воспитания

Задачи физического воспитания					
1	2	3	4	5	6
Воспитание гармонической и развитой личности	Укрепление, сохранение и поддержание здоровья	Воспитание физических качеств	Формирование умений, навыков и компетенций в сфере физического воспитания	Приобретение специальных знаний прикладного значения в профессиональной деятельности	Формирование мотивации к духовному и физическому самосовершенствованию

Как педагогический процесс физическое воспитание базируется на определенных принципах построения занятий и представляет собой систему или совокупность, объединенную в логично выстроенную последовательность, направленную на решение образовательных задач.

Принципы физического воспитания представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Принципы физического воспитания

Принципы физического воспитания					
1	2	3	4	5	6
Гуманистическая ориентация. Применяются только те средства, методы и формы занятий, которые не вредят здоровью и не ущемляют личность ученика	Формирование мотивации к применению средств физической культуры в повседневной жизни и учебной деятельности	Всестороннее гармоничное развитие личности (духовное и физическое здоровье)	Оздоровительная направленность занятий. Укрепляет, сохраняет и поддерживает здоровье обучающихся.	Индивидуальный подход предполагает учёт индивидуальных физических параметров и физиологических характеристик занимающегося. Учёт его склонностей и интересов к различным видам физкультурной деятельности.	Рациональность применения и чередования средств физического воспитания профессионально-учебной деятельности.

Разнообразие форм, средств и методов процесса физического воспитания обеспечивается материально-технической составляющей, высоким уровнем научного и методического обеспечения. А также высококвалифицированными педагогическими кадрами и медицинскими работниками.

Процесс физического воспитания, как социальное явление может быть оценён по его внедрению в образ жизни людей. И по мере применения средств физического воспитания в повседневной жизни, в профессиональной и учебной деятельности людей.

**Контрольные вопросы:**

1. Дать определение система физического воспитания.
2. Указать основные направления реализуемые в системе физического воспитания.
3. Чем определяется эффективность системы физического воспитания.
4. Дать характеристику педагогической подсистеме физического воспитания.
5. Дать характеристику социальной подсистеме физического воспитания.
6. Указать, как влияет социальная подсистема на эффективность системы физического воспитания.
7. Перечислить основные направления физического воспитания.
8. Перечислить цель, задачи и принципы физического воспитания.
9. Указать, в чем отличие профессионально-прикладной физической подготовки и спорта.
10. Дать краткую характеристику каждому направлению.

### **3 Воспитание личностных качеств занимающихся в процессе физического воспитания**

Личностные качества человека определяются его уровнем общественного, социального сознания. Его отношением к трудовой деятельности, степенью ответственности к взятым на себя или возложенным обязанностям, к духовным и материальным ценностям, нравственным нормам поведения в обществе, к культуре, соблюдением норм и положений государственного законодательства

Личностные качества человека - это и особенности его характера, психологические характеристики личности, темперамент, умение сочувствовать, коммуникативные возможности, эмоциональная подвижность, уравновешенность, стрессоустойчивость и др.

Цель физической культуры как части общей культуры, это формирование гармонически развитой личности, это и физическое воспитание, и укрепление здоровья, воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, воспитание личностных качеств (возможность взаимодействовать в команде, умение рационально планировать свою деятельность, способность к сопереживанию, выражению симпатии). Готовность к трудовой деятельности и защите своего Отечества. Формирование личностных качеств обучающихся в процессе физического воспитания обусловлено и высоким эмоциональным фоном выполнения физических упражнений. В процессе соревновательной деятельности развивается склонность к сопереживанию, взаимовыручке, выполнение согласованных действий в команде формирует взаимную ответственность за полученный результат [21; 24; 29; 31; 50].

Эстетический аспект личности обучающегося в процессе физического воспитания формируется на примере эстетики физических упражнений, спортивной этики, в мотивации к поддержанию хорошего физического состояния, формированию потребности к регулярным физическим занятиям и соблюдением гигиенических норм.



Добровольное желание человека систематически заниматься физической культурой определяется личным позитивным отношением к данному виду деятельности и формирует потребность и привычку, становясь личностными чертами обучающегося.

Физическая культура не только способствует преобразованию физической природы человека, но и имеет отношение к духовной и материальной сторонам жизни. В процессе занятий совершенствуются физические качества и двигательные навыки, изменяются и ценностные ориентации. Так, по мнению Курамшина Ю.Ф. достаточно выраженные показатели развития силы, ловкости, выносливости, ряда функциональных реакций имеют корреляционные связи с результатами тестирования таких высоких личностных проявлений, как чувство достоинства, смелость, благородство, снисходительность, или напротив, лживость, хитрость, склонность к приспособленчеству и подхалимству [52].

В аспектах физической культуры так или иначе осуществляется воспроизводство и всестороннее развитие человека, и на основе обеспечения оптимального развития физического состояния, укрепления здоровья, закаливания происходит позитивное совершенствование его природной сущности.

Как социальное явление физическая культура, по мнению Т.Ю. Круцевич, оказывает влияние на развитие сознания, четкость мыслительных операций, укрепляет память, и это происходит в процессе воспитания физических качеств. Функциональные возможности человека и успешность в профессиональной сфере деятельности взаимосвязаны и влияние средств физической культуры в данных аспектах очевидны [27].

Практически все виды человеческой деятельности входят в содержание физической культуры и это оказывает влияние на развитие личностных качеств человека. На основе использования средств физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации и применения ценностей физической культуры, знаний, навыков, умений и компетенций формируют соответствующие психические свойства личности обучающегося. При этом происходит укрепление и расширение главных потребностей, мотивов, которые характеризуют человека, его социальные позиции, которые проявляются в нравственных, правовых и эстетических чувствах.

Духовный компонент физической культуры - это наличие соответствующих убеждений о физическом совершенстве, спортивном мастерстве, всестороннем физическом развитии. Это также знания о единстве социального и биологического компонентов в реализации ценностей физической культуры. Социальная программа разностороннего развития личности выступает как способ реализации духовного компонента физической культуры личности, включает социальные, физические и психологические компоненты.

Главным аспектом воспитания личностных качеств обучающегося является процесс формирования соответствующих убеждений, привычек поведения, развития физических и психических профессионально значимых качеств и усвоение специальных знаний в сфере физической культуры.

Уровень сформированности личностных качеств у обучающихся, в процессе физического воспитания, определяется критериями их оценки. Выделяют три критерия уровня оценки сформированности, это высший уровень сформированности, средний и низкий уровень.

**Высший уровень** сформированности у обучающихся личностных качеств это устойчивые морально-патриотические, нравственные, правовые, эстетические чувства и представления в сфере физической культуры. Обучающийся имеет глубокие теоретические знания и убеждения в сфере применения средств физической культуры с элементами творческого подхода, участвует в массовых мероприятиях и пропагандирует здоровый образ жизни. Для достижения и поддержания высокого функционального состояния систематически применяет различные двигательные действия и физические упражнения, обеспечивающие высокий уровень физического здоровья. Имеет сформированную потребность и привычку к регулярным занятиям.

**Средний уровень** сформированности характеризуется эпизодическим использованием средств физической культуры для укрепления и поддержания физической формы и укрепления здоровья. Потребность применения двигательной активности не сформирована, знания в сфере физической культуры носят поверхностный характер, нет сформированной привычки ведения здорового образа жизни с использованием компонентов физической культуры.

**Низкий уровень** – это редкое использование в повседневной жизни средств физической культуры, отсутствие мотивации к посещению систематических физкультурных занятий. Слабое представление о теории физического воспитания и влияние двигательной активности на функциональное состояние и здоровье человека.

Мы полагаем, что в начальной фазе образовательного процесса у обучающихся присутствуют изначальные представления о ценностях физической культуры и основы физических умений. Поэтому мы не выделяем уровень полного отсутствия влияния физической культуры на личностные качества обучающегося.

Человек на всех этапах жизни развивается как существо социально-биологическое, физическая культура, как дисциплина реализуется с позиций единства социального и биологического аспекта. Социальный аспект регулирует и управляет деятельностью человека, например, агрессивность, проявляющаяся в некоторых видах спорта, ограничивается в процессе формирования спортивной этики. Так же социализация личности обучающегося происходит в соблюдении правовых норм, законопослушности в эстетических проявлениях, например, при понимании красоты благородных поступков.

В процессе физического воспитания происходит развитие и формирование личностных качеств наряду с целью и задачами, спортивной подготовкой и физической рекреацией.

Патриотическое и нравственное воспитание в процессе физического воспитания целесообразно рассмотреть в едином контексте, как полагает ряд авторов, а именно М.В. Цзен, Ф.В. Пахомов [58]. Это преданность своему Отечеству, готовность встать на его защиту, высокий патриотизм, проявление смелости и решительности - это глубоко нравственные проявления личности. К важнейшим личностным качествам относится воспитание дисциплинированности.

В процессе физического воспитания должно осуществляться формирование таких нравственных качеств личности, как честность, порядочность, благородство, коллективизм, стремление делать добро, активно противостоять злу и подлости, уважение общественных интересов и взаимное уважение в коллективе.

Процесс воспитания в ходе учебных занятий направлен на осознание:

- ответственности перед государством;
- уважения к преподавателю;
- самоутверждения в среде сокурсников;
- долга перед коллективом, группой, командой.

Правильно расставленные приоритетны и ценностные ориентации влияют на воспитание коллективизма. Не разделение своих целей и целей спортивного коллектива, общественно полезная сплоченность всего коллектива (в отличие от корпоративных групп), в любой сложной ситуации непроведение себя коллективу.

В педагогическом процессе при решении таких воспитательных задач, как формирование дисциплинированности у обучающихся важно применять эмоциональные упражнения с элементами игровых комбинаций и комплексы упражнений в ходе выполнения которых возможно проявление инициативы и творчества. Важно требовать от студентов соблюдения требований техники безопасности во время занятий, важную роль играет пунктуальность, опоздания не допускаются ни со стороны преподавателя и ни со стороны обучающихся.

В учебно-воспитательном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт» и в любом виде спорта должно планироваться и проводиться правовое воспитание. Важным является то, чтобы правовые нормы рассматривались обучающимися и другими участниками образовательного процесса в контексте нравственных ценностей

Правовое воспитание это обучение правовым нормам, формирование убеждений в справедливости законов и потребности неукоснительного их выполнения, позитивного отношения к правовым ценностям.

Правовое воспитание в сфере физической культуры проводится с привлечением опытных юристов, которые преподают государственное право и основы законодательства, формируют убеждения в законопослушности.

Эстетическое воспитание в сфере физической культуры, как считает А. А. Гужаловский, должно быть обязательным и ему должно быть уделено достаточное внимание. Неотделимый компонент гармонического развития современного

человека – это эстетическое воспитание. Оно дает возможность овладевать культурными ценностями, строить жизнь по законам красоты.

К области красоты, например, в художественной гимнастике, танцах на льду, в синхронном плавании, относятся гармония высококоординированных движений спортсменов. Которые соответствуют высоким канонам искусства и законам красоты благодаря высокой технике выполнения [14;15].

В работах ученых, педагогов А.В. Луначарского, А.С. Макаренко и других отмечается, что растущего человека надо научить ценить красоту и подготовить его к творческой деятельности, реализуемой по "законам красоты". Целенаправленная реализация комплексного использования средств физического и эстетического воспитания в педагогическом процессе оказывает многообразное положительное воздействие [25; 30; 43; 44].

Двигательная активность и физические упражнения представляют собой эстетическую ценность, так как красота ярче всего проявляется в динамике. Красота движений заключается в возможности легко и непринужденно выполнять упражнения [52].

Средства эстетического воспитания, считает Курамшин Ю.Ф., которые могут быть использованы в практике физического воспитания, можно объединить в три группы, представленные в таблице 4:

Таблица 4 - Средства эстетического физического воспитания

<b>1 группа</b>	<b>2 группа</b>	<b>3 группа</b>
Средства связанные с самой двигательной деятельностью. Различные упражнения, выполняемые с музыкальным сопровождением	Использование танцевальных элементов, средств искусства и творчества.	Туристические походы, закаливание, использование естественных сил природы, спортивные праздники.

### **Контрольные вопросы:**

1. Дать определение понятия «личностные качества обучающегося».
2. Какова роль физического воспитания в формировании личностных качеств студентов.
3. Указать цель, задачи правового воспитания в процессе физического воспитания.
4. Дать определение эстетическому воспитанию в процессе физического воспитания студентов.
5. Дать определение и перечислить средства эстетического воспитания студентов в процессе физического воспитания.

### **4 Общая характеристика организации занятий в процессе физического воспитания**

В системе вузовского образования процесс физического воспитания осуществляется путем последовательного проведения отдельных занятий, соответствующих рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт». Каждое отдельное, относительно завершенное занятие является самостоятельным звеном целостного процесса и потому тесно связано с предыдущим и последующим занятиями

Педагогический процесс физического воспитания обучающихся занимает важное место в образовательной структуре вуза. Дисциплина «Физическая культура и спорт» преподается шесть семестров.

Каждое занятие имеет свое содержание и форму, цель каждого занятия - физическое воспитание гармонически развитой личности студентов, обучение двигательным действиям, воспитание и развитие физических качеств, получение специальных знаний в сфере физической культуры и спорта.

Форма и содержание занятия предполагает и определяет длительность выполнения упражнений, дозировку и количество повторений определенного

задания, очередность его выполнения, регламентацию нагрузки и отдыха, взаимоотношения занимающихся в процессе занятия.

В педагогическом отношении важно представить диалектический фактор взаимосвязи содержания и формы учебного занятия.

Содержание занятия определяется целью и задачами, а также характером деятельности преподавателя и занимающихся. Соответствие формы и содержания занятия обязательное условие эффективности процесса обучения.

Например, если на занятии реализуется задача, направленная на воспитание быстроты, то в процессе занятия необходимо применять конкретные упражнения, определять интенсивность, длительность, количество повторений, чередование работы и отдыха. Необходимо, чтобы занятие было достаточно продолжительным, интенсивность нагрузки умеренная, работа прерывная или продолжительная, но с краткими интервалами отдыха; такой формой может быть урок или учебно-тренировочное занятие. Быстроту нельзя развивать в такой форме занятия как утренняя гигиеническая гимнастика или физкультминутка.

В процессе физического воспитания должны быть решены оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Несмотря на то, что физическое воспитание совершенствуется и преобразовывается, создаются новые формы организации занятий к ним можно отнести прогулку, утреннюю гимнастику или зарядку, классический урок, спортивную тренировку, различные соревнования, физкультминутки и паузы активного отдыха. Все они имеют общие закономерности организации, которые следует учитывать. Знание этих закономерностей дают возможность преподавателю и обучающемуся в каждом конкретном случае с наибольшей эффективностью решать поставленные двигательные задачи [15].

Применение разнообразных методов и форм занятий дает возможность преподавателю более полноценно решать задачи физического воспитания в процессе учебной деятельности и эффективно содействовать внедрению физической культуры и спорта в повседневный быт и дальнейшую профессиональную деятельность обучающихся.

Систему физического воспитания в процессе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет рациональное объединение и сочетание

различных форм занятий физическими упражнениями, направленное на физическое развитие и совершенствование человека, укрепление и поддержание его здоровья, повышение работоспособности.

Система занятий физической культурой и спортом может качественно реализовываться только в единстве и связи с общей системой физического воспитания в государстве, регионе, учебном заведении, она должна быть основана на биологических и психологических закономерностях развития личности, гомеостаза, адаптации к условиям физических нагрузок и т.д.

Структура (построение) занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется приспособительными (адаптационными) реакциями организма человека на выполняемую нагрузку. Особенности интенсивной двигательной деятельности требуют подготовительной работы, позволяющей постепенно повышать нагрузку и способствовать вработываемости организма.

Организация и построение любой формы занятий в физическом воспитании и спорте ориентирована на обязательное решение четырех структурных задач.

Таковыми структурными задачами являются:

- организация занимающихся;
- подготовка организма занимающихся к предстоящей работе;
- решение основных задач занятия;
- подготовка к переключению на другую деятельность и организованное

завершение работы.

По мнению физиолога И.М. Сеченова, при выполнении физической нагрузки работоспособность человека проходит 4 фазы. Соответствие структурных частей занятия фазам изменения физической работоспособности определяет особенность построения занятия в процессе физического воспитания (таблица 10).



Таблица 10 - Взаимосвязь фаз изменения работоспособности и структурных частей занятия

<b>Фаза изменения работоспособности</b>	<b>Решаемые задачи</b>	<b>Части занятия</b>
Предстартовое состояние	Организационные мероприятия	Вводная
Постепенное включение в процесс	Подготовка организма занимающихся к основной части занятия	Подготовительная
Стабилизация состояния	Выполнение поставленных задач на занятии	Основная
Снижение работоспособности	Организованное завершение занятия	Заключительная

Таким образом, в каждом занятии по физическому воспитанию всегда выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную, в каждой из них решаются свои двигательные задачи, которые соответствуют общей цели занятия.

В ряде случаев вопросы организации и подготовки занимающихся настолько тесно переплетаются между собой, что невозможно их разделить, потому в структуре занятия их объединяют. Иногда в специальной литературе первую часть называют вводно-подготовительной, или вообще делят на две - вводную и подготовительную.

Деление занятия на три части - это первый уровень построения занятия.

Второй уровень - распределение упражнений в оптимальной последовательности по характеру их взаимодействия.

Третий уровень - творческий поиск сочетаний действий преподавателя и обучающихся.

Деление на части имеет важное педагогическое значение, поскольку ориентирует педагога на создание оптимальных условий для вработываемости, выполнения основной двигательной деятельности и ее завершения. Неплановое изменение типовой структуры занятия может привести к значительным

отклонениям от цели занятия и в определенных условиях нанести ущерб здоровью занимающихся.

Знание теоретических и практикоориентированных основ построения занятий позволяет рационально управлять работоспособностью обучающихся, дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, обеспечивать оптимальную вработываемость и рациональное завершение работы.

Все занятия в процессе физического воспитания подразделяются на две группы:

- урочные формы - индивидуальные и групповые;
- неурочные формы - индивидуальные занятия, групповые занятия, которые являются формами массовой оздоровительной физической культуры (Кофман Л.Б.).

#### **Контрольные вопросы:**

1. Что определяет систему физического воспитания.
2. Из каких частей состоит занятие по физическому воспитанию.
3. Дать краткую характеристику каждой части занятия.
4. Как изменяется работоспособность в структурных частях занятия в процессе физического воспитания.
5. Перечислить формы занятий в процессе физического воспитания.
6. Перечислить структурные задачи занятий в процессе физического воспитания.
7. Какие методы применяются в регулировании работоспособности на занятии.
8. В каких случаях возможны изменение в типовой структуре занятия.

## **5 Методические принципы в сфере физического воспитания**

Учитывая предложенный Матвеевым Л.П. подход, система принципов физического воспитания и физической рекреации тесно связана с оптимизацией педагогического процесса при занятиях физическими упражнениями. Под "принципами" (от лат. *princĭpĭum* - основа) в теории физического воспитания

понимают наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего развития личности. Их реализация в организации учебно-воспитательного процесса значительно повышает эффективность всех структурных компонентов физической культуры, а именно физического воспитания, спорта и физической рекреации [36; 38].

Содержание принципов определяет основные требования к построению, содержанию, методам и организации процесса формирования физической культуры личности, регламентируя меру совместной деятельности педагога, как субъекта педагогического воздействия и занимающегося, как объекта воздействия. Исторически они определились в сложноорганизованную систему принципов, путем накопления научных знаний о взаимодействии социального и природного в развитии ценностей физической культуры, научно-педагогических и медико-биологических основ формирования физической культуры общества и личности.

Эмпирически в теории физической культуры сложились три концептуальных подхода в определении этой системы принципов [22; 30; 38; 43].

**Общепедагогический подход** предполагает в качестве методологической основы использовать классические закономерности обучения, сформулированные Я.А. Коменским в XVII столетии [24; 25]. Поскольку их реализация нацелена, главным образом, на воспитание и обучение личности, то в педагогике эти принципы обозначают как дидактические — это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и прочности. Они отражают общее состояние современной педагогической технологии и могут быть использованы в любом педагогическом процессе.

**Второй подход, получивший название "редукционный",** предусматривает обобщение фактов, получаемых в смежных областях научного знания при формировании системы унифицированных принципов в сфере физической культуры. Изучение закономерностей психофизической адаптации к физическим нагрузкам позволяет существенно расширить компоненты этой

системы, которые отвечали бы специфике деятельности индивида, особенностям его биологического развития при выполнении физических нагрузок.

Активные процессы трансформации содержания принципов через парадигму современных естественнонаучных знаний осуществляется путем анализа предикативных (от лат. *praedicatum* – предмет суждения о субъекте) признаков. Однако проблема использования редукционного подхода обусловлена тем, что ограничение данного анализа рамками медико-биологических и биохимических областей научного знания не позволяет в полной мере учитывать личностные детерминанты объекта в процессе формирования его личной физической культуры. **Третий подход - интегративный** предусматривающий единство взаимосвязанных принципов и оказывающих существенное влияние на эффективность управления в сфере физической культуры. Поэтому наиболее продуктивным в процессе определения унифицированной системы принципов является третий подход. Он позволяет структурировать этот комплекс принципов, выделенных из ряда смежных педагогических дисциплин, и определить совокупность доминирующих признаков, указывающих на связь каждого принципа с основным предикатом педагогического воздействия. Как правило, с учетом наиболее характерных предикатов педагогического воздействия, в систему интегрируется ряд принципов, как из общих, так и частных педагогических дисциплин.

В соответствии с отмеченными методологическими подходами в процессе формирования унифицированной системы педагогических принципов Л.П. Матвеев предлагает три группы принципов [38].

**Первая группа** принципов отражает социально-педагогические детерминанты воспитательного процесса личности и общества в целом. Она определяет генеральное направление воспитательного процесса в обществе, выполняя его социальный заказ. В сфере физической культуры совокупность предикативных признаков интегрирует в систему принципов оздоровительной направленности воспитательного процесса, гармоничного развития личности (его связь с умственным, нравственным и эстетическим развитием индивида), принципы целевой подготовки к трудовой и оборонной деятельности.

**Вторая группа** методических принципов физического воспитания отражает общие закономерности образовательно-воспитательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Она включает совокупность принципов обучения, развития физических качеств и общедидактических принципов. Дидактические принципы воспитания конкретизируются применительно к специфике педагогического процесса в сфере физической культуры. Они детерминируют методологию и особенности обучения двигательным действиям, освоение парадигмы специфических знаний, а также предусматривают оптимизацию процессов целенаправленного развития физических способностей. Структуру этой группы принципов определяет совокупность неразрывно связанных принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

**Третья группа** принципов отражает специфические закономерности построения учебно-воспитательного процесса. Основные требования этой группы предусматривают его алгоритмизацию на основе технологических подходов. В эту группу входят принципы непрерывности, прогрессирующего тренирующего воздействия, цикличности и возрастной адекватности воздействия. Реализация требований этой группы принципов в практике предусматривает учет закономерностей биологического развития объекта воспитания (скачкообразный характер развития моторных функций и вегетативных систем организма, неравномерность темпов развития физических качеств и т.д.), а также генетически обусловленную способность индивида к саморегуляции и самоуправлению.

Таким образом, унифицированная система принципов физической культуры интегрирует все три отмеченные группы принципов в целостный процесс формирования физической культуры общества и личности.

Рассматривая структурные компоненты и методические принципы педагогического процесса можно сделать вывод, что физическая культура структурно подразделяется на две части: предметную и личностную. Предметная часть объединяет продукты материального и духовного труда в сфере физической культуры, а личностная характеризуется результатами деятельности, воплощенной в

самом человеке — физической культуре личности. Формирование физической культуры человека может осуществляться с позиций двух основных подходов:

- нормативно-механистического, характеризующегося внешней подгонкой личности под усредненные нормы и требования;
- личностно-гуманистического, проявляющегося в приобщении людей к духовным и материальным ценностям физической культуры.

В этом процессе, как считает Л.П. Матвеев, можно выделить три основных компонента [38]:

1. Социально-психологическое воспитание направлено на формирование мировоззрения, ценностных ориентации, мотивов и интересов к активной физкультурно-спортивной деятельности.

2. Интеллектуальное воспитание обогащает человека знаниями, формирующими его общеобразовательную и специальную подготовленность в сфере физической культуры.

3. Телесно-двигательное воспитание нацелено на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических кондиций человека и совершенствование его телосложения.

Выше перечисленные компоненты должны реализовываться в любом педагогическом процессе, ориентированном на формирование физической культуры личности.

Педагогический процесс можно представить как процесс управления, где педагог это субъект управления, а обучающийся – объект управления. Педагог, на основании определенной информации, оказывает педагогическое воздействие на обучающегося для того, чтобы в нем произошли определенные позитивные изменения, направленные на достижение поставленных целей и решение конкретных задач.

Данные структурные компоненты имеют место в любом педагогическом процессе.

Субъект и объект педагогического процесса могут оставаться постоянными (например, учитель и ученик, преподаватель и студент). Поэтому основные отличия между педагогическими процессами различной направленности заключены в их

цели, конкретизирующих ее задачах и используемых для решения задач педагогических воздействиях.

Общепедагогический процесс характеризуется рядом признаков, среди которых важнейшими являются:

- направляющая роль педагога-специалиста;
- соответствие деятельности педагогическим принципам;
- наличие конкретных педагогических задач;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Общие признаки педагогического процесса характерны и для физического воспитания, но имеются и отличительные особенности:

- преимущественное воздействие на двигательные способности человека;
- непосредственное создание оздоровительного эффекта.

Общие принципы формирования физической культуры человека – это исходные идеи, теоретические положения, регламентирующие все основные стороны педагогического процесса в сфере физической культуры. В своей основе они имеют объективные закономерности физической культуры, многократно проверенные на практике и обоснованные научно.

К наиболее общим (социальным) принципам относят:

- принцип гармонического развития личности;
- принцип связи с жизнедеятельностью;
- принцип оздоровительной направленности.

По направленности педагогических воздействий условно выделяют методические принципы, регламентирующие порядок педагогических воздействий в процессе формирования физической культуры личности:

- принципы обучения двигательным действиям;
- принципы развития физических способностей;
- принципы воспитания личностных качеств.

**Принципы сознательности и активности** включают определение путей творческого сотрудничества преподавателя и студента при достижении целей учебно-воспитательной деятельности. Их сущность заключается в формировании устойчивой потребности у студента в освоении ценностей физической культуры, в

стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

В связи с этим одним из важнейших требований данных принципов является определение адекватных целей и текущих педагогических задач и разъяснение их сущности занимающимся.

Из практики физического воспитания и спорта известно: если занимавшиеся обладают высоким уровнем мотивации, определяющим их потребности и интересы в учебно-воспитательном процессе, то его эффективность будет высокой. Поэтому изучение мотивационной сферы студентов, их интересов в сфере физической культуры является важным аспектом формирования сознательности и активности.

Исследования Ж.К. Холодова, В.Н. Платонова, Т.Ю. Круцевича показывают, что в процессе формирования потребностей индивида в высокой мотивационной активности существенную роль играют три основных фактора [27; 45; 56].

В первом факторе, наиболее сильном по своему влиянию, отражено влияние спортивных традиций в семье (активные занятия физическими упражнениями членов семьи, личный пример родителей, а также воздействие личности преподавателя, его авторитета и уровня профессиональной компетенции).

Второй фактор отражает взаимосвязь мотивационной сферы и ожидаемых результатов от занятий физическими упражнениями (снижение жировой массы и повышение мышечного компонента состава тела, гармоничное телосложение, отвечающее современным эстетическим требованиям).

Третий фактор отражает общие закономерности развития и самоорганизации живых систем, определяющие синергизм культурных, социальных факторов и биологических потребностей в процессе формирования сознательности и активности.

Принцип сознательности и активности включает в себя осмысленное выполнение физических упражнений студентами, тем самым, повышая эффективность образовательного аспекта занятий и способствуя росту духовности занимающегося. Преподавателю необходимо учитывать эмоциональное состояние обучающихся, например, ожидание новой информации, интерес к ней, способствуют повышению продуктивности занятия.



Для формирования сознательного отношения студента к занятию необходимо стимулировать его потребность в самооценке, самоанализе и самоконтроле двигательной деятельности. Для этого необходимо планировать в учебно-воспитательном процессе целенаправленные задания по развитию способности к оперативному анализу состояния (с использованием методик экспресс - контроля), умению находить ошибки в технике движений, причины их возникновения и пути устранения. В процессе совершенствования этих способностей, занимающиеся должны сопоставлять субъективные ощущения по силе, скорости, времени и другим параметрам движения и состояния организма с оценкой, получаемой от преподавателя [2; 4; 5; 17].

Активизация деятельности студента, предполагает целенаправленное формирование его индивидуальной позиции в процессе освоения ценностей физической культуры. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество. Важным в развитии обучающихся является формирование интереса к занятиям, систематическая оценка и поощрение достигнутых результатов, организация индивидуальных самостоятельных занятий. В этом процессе важно определить оптимальную меру баланса взаимодействия преподавателя и обучающегося, поскольку два крайних проявления управленческой роли преподавателя - чрезмерное доминирование и недостаточная требовательность связаны с проявлением активности индивида. Немаловажную роль здесь играет авторитет преподавателя, уровень его профессиональной компетенции. Опыт показывает, что высокий авторитет преподавателя обеспечивает веру занимающихся в его профессиональные знания и способствует повышению темпов освоения заданий.

Меерсон Ф.З. считает, что значительное влияние на активность занимающихся оказывает выполнение заданий творческого характера, связанных с элементами поиска новых форм техники движений и тактики, новых средств и методических приемов [39; 40].

В различных современных формах активного досуга (шейпинг, степ-аэробика, аквааэробика) для повышения эмоциональности, а также регулирования вегетативных функций организма широко используются методические приемы,

предполагающие подбор музыкального сопровождения различной целевой направленности. Композиция, темп, мощность звука фонограммы в совокупности определяют степень психофизиологического воздействия на занимающихся. Темповая ритмичная музыка современных танцевальных направлений значительно повышает активность занимающихся, мобилизует их моторную и вегетативную функции к интенсивной деятельности, а также определяют ритм двигательных действий. Сознательность и активность обязательно предполагают доступность обучения и развития физических способностей. Доступность и индивидуализация обеспечиваются наглядностью и систематичностью. Принцип систематичности содействует постепенному повышению тренирующего воздействия.

**Принцип наглядности**, реализуется в процессе познания сущности изучаемых двигательных действий, биомеханических закономерностей их построения. Он предусматривает формирование у обучающихся точного чувственного образа (модели деятельности) техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом, по совокупности ощущений, поступающих с других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц. Основными формами чувственного познания в реализации принципа наглядности являются ощущения, восприятия и представления. Ощущения отражают отдельные свойства физических упражнений.

В процессе построения концептуального образа разучиваемого действия важную роль играет объем сенсомоторной информации, хранящейся в памяти занимающегося. Он является предпосылкой к формированию таких сложно дифференцированных тактильных восприятий, как "чувство воды", "чувство ритма", "чувство мяча" и т.д. Чем богаче чувственный образ, тем выше интерес занимающихся к изучаемому действию, тем быстрее формируются на его основе двигательные умения и навыки [18; 33; 40; 47].

Без практики занятий физическими упражнениями реализация принципа наглядности предусматривает комплексное использование прямой и опосредованной форм наглядности. Наряду с общепедагогическими средствами (живой показ двигательного действия, имитационный показ его частей и движения в целом, его образное описание, демонстрация и разбор ошибок - формы прямой

наглядности) целесообразно использование видеозаписей, таблиц, диаграмм (опосредованные формы наглядности), а также специализированных средств направленного воздействия на функции сенсорных систем (технические средства обучения, тренажеры с обратной связью). Их комплексное использование в учебно-воспитательном процессе обеспечивает качественный переход от чувственного познания к пониманию сущности изучаемого материала.

При использовании комплексных форм наглядности необходимо учитывать ряд положений. Эффективность применения тех или иных средств обусловлена индивидуальными особенностями восприятия (доминирование функций зрительного, слухового, тактильного анализатора), а также балансом взаимодействия первой и второй сигнальной систем высшей нервной деятельности индивида (преобладание предметно-чувственного или словесно-логического восприятия). Степень и характер применения наглядности различны в зависимости от этапа обучения, возраста, пола, подготовленности и типологических особенностей нервной системы занимающихся. Целенаправленное использование комплексных форм наглядности существенно повышает эффективность учебно-воспитательного процесса.

**Принципы доступности** и индивидуализации, по мнению специалистов, предусматривают определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности.

Доступность зависит как от возможностей занимающихся, так и объективных трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационной сложности, чрезмерной энергоемкости, опасности.

Индивидуализация учебно-воспитательного процесса выражается в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия.

Достижение в занятии полного, с педагогических позиций, соответствия между трудностями и возможностями занимающихся характеризует оптимальную меру доступности. Если уровень сложности задания будет значительно превышать возможности занимающихся, то его выполнение может привести к нарушениям

техники движений, функциональным перенапряжениям. И, наоборот, слишком легкие задания будут малоэффективными в повышении подготовленности занимающихся. Поэтому правильное определение оптимальной меры доступности является одним из важных аспектов управленческой деятельности педагога в учебно-воспитательном процессе. В регулировании меры сложности заданий преподаватель должен руководствоваться программными требованиями и нормами нагрузок, разработанными для каждой возрастной группы занимающихся, а также результатами текущей и оперативной диагностики их состояния и подготовленности. В практике реализации принципа доступности необходимо соблюдать правила: от неизвестного к известному, от легкого к трудному, от простого к сложному, от главного к второстепенному, от близкого к далекому.

Поскольку студент обладает присущей только ему качественной определенностью в реакции на физическую нагрузку, важно определить индивидуально допустимый порог мощности и энергоемкости выполняемых заданий. Игнорирование принципа индивидуализации в управлении учебно-воспитательным процессом закономерно вызывает эффект "ретроингибирования" (торможение темпов адаптации накопившимися в организме продуктами рабочего распада) даже при использовании умеренных физических нагрузок [40].

Использование индивидуализированных подходов целесообразно при решении различных педагогических задач, будь то развитие физических способностей, формирование знаний, умений и навыков или совершенствование личностных качеств и духовности студентов. Несомненно, что сущность принципа индивидуализации заключается в алгоритмизации, принятии адекватных управленческих решений относительно физического воспитания конкретной личности, а не группы. Тем не менее, индивидуальный подход нельзя противопоставлять методам группового управления, поскольку возможности саморегулирования организма занимающихся всегда будут обеспечивать выраженную индивидуальную компенсаторную реакцию на стандартное по содержанию для группы педагогическое задание. Эффективная реализация принципа индивидуализации обусловлена его предикативными связями с

принципом доступности и общими закономерностями управления учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности**, по мнению ученых, предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления. Он требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно. Последовательность в занятиях физическими упражнениями обеспечивается при выполнении ряда условий. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, последовательности изучения учебного материала, а также целесообразного порядка, направленности применяемых физических нагрузок. В этом процессе важное значение имеет учет закономерностей возрастного развития двигательных способностей, а также переноса двигательных навыков и физических качеств [27; 38; 56]. Круцевич Т.Ю., Минаев В.Н., Столяров В.И. полагают, что в основную группу принципов в сфере физического воспитания входят принципы непрерывности, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности и возрастной адекватности воздействия. [27; 51].

**Принцип непрерывности:** не допускает дискретность педагогического процесса, которая приводит к спаду уровня физической подготовленности.

Данную форму проведения занятий можно использовать в любых видах физкультурной деятельности, в рекреационных целях и активного отдыха, а также для снятия напряжения и усталости в процессе учебной деятельности. Это обусловлено формированием стойкого оздоровительного эффекта.

Реализация принципа предполагает индивидуальный подход и учёт физического, психологического состояния студентов. Адаптация организма обучающегося к физическим нагрузкам является результатом систематических занятий в процессе реализации принципа непрерывности, рациональное чередование нагрузки и отдыха приводит к кумулятивному эффекту. По мере

возрастания адаптационных возможностей необходимо увеличивать физическую нагрузку или менять форму физических воздействий на организм.

Правила реализации принципа непрерывности:

- систематичность посещения занятий;
- последовательность распределения нагрузки в соответствии с целью и задачами процесса физического воспитания;
- адекватность подбора средств и методов физического воспитания в соответствии с возрастными и личностными особенностями занимающихся.

**Принцип прогрессирования тренирующих воздействий:** это систематическое, целенаправленное повышение уровня двигательной активности в процессе выполнения физической нагрузки, увеличение параметров, объемов и интенсивности выполнения заданий.

Результат применения принципа прогрессирования тренирующих воздействий проявляется в переходе обучающегося на более высокий уровень тренированности, что повышает функциональные и резервные возможности организма и его физические способности. Данный принцип реализуется на фоне постоянного обновления и усложнения применяемых упражнений и методов в процессе обучения. Необходимо периодически менять условия занятий, объемы, интенсивность и величину физической нагрузки, повышать требования к физическим возможностям студентов.

При использовании больших энергоемких физических нагрузок, по мнению Круцевич Т.Ю., Минаев В.Н., Столяров В.И. в организме остаются более выраженные структурные следы, определяющие долговременную форму адаптации. При ее целенаправленном формировании используют волнообразный и ударный варианты планирования. Волнообразный характер регулирования физической нагрузки является универсальной формой, обеспечивающей ритмичное варьирование тренирующего воздействия для профилактики переутомления студентов. Ударный характер регламентирования физических нагрузок целесообразен в подготовке квалифицированных спортсменов, хорошо адаптированных к объемным и высокоинтенсивным нагрузкам [4;5; 40; 42; 47; 52].

**Принцип цикличности** это упорядоченность структуры учебного процесса, которая регламентируется учебным расписанием и нормативно правовыми актами.

Принцип цикличности в процессе обучения реализуется при соблюдении следующих правил. Процесс физического воспитания должен быть построен с использованием относительно завершенных и циклически повторяющихся структурных единиц. Серии занятий должны обеспечивать оптимальное соотношение нагрузки и отдыха для достижения кумулятивного эффекта. Эффективность учебно-воспитательного процесса определяется адекватным подбором средств и методов физического воспитания.

Круцевич Т.Ю. полагает, что учебный процесс рационально поделить на микро-, мезо- и макроструктуру. Микроцикл длится семь дней. Микроцикл представляет собой основной повторяющийся компонент структуры учебного расписания занятий с включением различных повторяющихся форм, методов реализации учебной деятельности [27].

В этой связи целесообразно, на наш взгляд, рассмотреть, что представляют собой микро и мезоциклы образовательного процесса. По мнению профессора Л.П. Матвеева, современная система построения учебно-воспитательного процесса в виде микроциклов нарастающей интенсивности и циклически повторяющихся представляет собой эмпирически определенную форму совершенствования функциональных систем организма, отвечающих за адаптацию к физическим нагрузкам [36]. Микроцикл - это постоянно повторяющаяся часть структуры, которая характеризуется физкультурной деятельностью в процессе обучения. А также периодами и этапами в процессе подготовки. В процессе реализации микроцикла должны быть решены задачи занятий согласно требованиям рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт», должны учитываться уровень физического развития занимающихся и их состояние здоровья.

Мезоцикл – состоит пяти, шести микроциклов, которые обеспечивают положительный суммарный тренировочный эффект.

Существуют три периода в структуре макроцикла: подготовительный, соревновательный и переходный. Они ориентированы на максимальные результаты в соревновательной деятельности.

Рассмотренные выше принципы построения занятий в процессе физического воспитания представляют собой единую систему педагогического процесса и отражают его отдельные стороны.

**Принцип возрастной адекватности** педагогического воздействия предусматривает постоянное регулирование целенаправленного воспитательного воздействия на различных этапах онтогенеза обучающегося.

Поскольку содержание учебно-воспитательного процесса определяют возрастная динамика развития физических способностей, совершенствование вегетативных и моторных функций организма, то реализация рассматриваемого принципа предусматривает постановку долгосрочных целей физического воспитания. Соответственно, большую роль играет и подбор адекватных средств и методов физического воспитания в различных возрастных периодах обучающихся. Применение данного принципа возрастной адекватности сопровождается решением сложных методологических и технологических проблем. Технологические трудности реализации данного принципа обусловлены сложностью алгоритмизации многолетнего учебно-воспитательного процесса в вузе, обеспечивающего преемственность целей, текущих педагогических задач, используемых средств и методов физического воспитания на каждом возрастном этапе. Игнорирование этих вопросов при разработке программ физического воспитания может привести к отклонениям физического развития занимающихся [2; 38; 47].

Эффективность реализации принципа возрастной адекватности зависит от правильного и рационального определения стратегии и технологии приоритетной направленности подготовки на каждом отдельном этапе многолетних занятий. Также от совершенствования моторных и вегетативных функций организма в процессе онтогенеза, что обеспечивает гармоническое развитие физических качеств в процессе постепенного увеличения физических нагрузок в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Возрастная динамика представляет собой способность совершенствования вегетативной, моторной,



двигательной функции организма человека, что и определяет содержание учебно-воспитательного процесса.

Определяя последовательность освоения упражнений, а также различных по характеру физических нагрузок в отдельном занятии и в системе занятий, необходимо использовать эффект положительного переноса и по возможности исключить тормозящее влияние отрицательного переноса. Одним из важных аспектов реализации принципа систематичности, обеспечивающих закрепление достигнутого уровня подготовленности, является многократное повторение одних и тех же заданий в отдельном занятии, также самих занятий на протяжении относительно длительного времени. Рассматриваемый принцип предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является несомненно объективной предпосылкой гармоничного развития личности студента.

**Контрольные вопросы:**

1. Дать определение понятия «система принципов физического воспитания».
2. Перечислить три концептуальных подхода в определении принципов физического воспитания.
3. Раскрыть содержание методических, педагогических принципов физического воспитания.
4. Перечислить общие социальные принципы физического воспитания.
5. Перечислить принципы построения занятий физического воспитания.
6. Указать, в чем заключается принцип непрерывного построения занятий.
7. В чем заключается принцип прогрессирования тренирующих воздействий.
8. В чем заключается принцип цикличности.
9. В чем заключается принцип возрастной адекватности.
10. Указать структуру и значение микро и мезо циклов.

## **6 Урочные формы организации занятий в процессе физического воспитания**

Организация занятий в общей системе физического воспитания как говорилось выше, включают два основных вида занятий, это урочные и неурочные формы, которые позволяют создавать необходимые условия для эффективного обучения двигательным действиям, развития и воспитания физических качеств, формирования специальных знаний.

Урочные и неурочные формы занятий расширяют возможность рациональной организации системы занятий для достижения поставленных целей или решения отдельных задач физического воспитания.

С педагогической точки зрения и оправдавшая себя в длительной практике наиболее рациональной и целесообразной является урочная форма занятий, где основная форма занятия - традиционный урок. Это исторически сложившаяся форма обучения, совершенствовалась достаточно длительное время и была впервые применена в обучении Я. А. Каменским.

В урочной форме обучения создаются оптимальные условия для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания. В физическом воспитании урок является наиболее рациональной и эффективной формой организации занятий. Спортивная тренировка и прикладная физическая подготовка проводится эффективнее всего в условиях реализации урочной формы занятия.

По мнению Гужаловского А.А., уникальность урочной формы занятий в процессе физического воспитания обусловлена единой для всех стандартной программой, однородностью контингента занимающихся в подгруппах и группах, стабильностью расписания, лимитом времени занятий, постоянным числом занятий в недельном цикле и семестре [15].

В занятиях урочного типа целесообразно применять вариативный подход. Форма, содержание и направленность занятия зависит от поставленных задач. Это может быть и спортивное совершенствование, пролонгированная физическая

подготовка, физкультурно-кондиционная тренировка, но содержание этих занятий строго регламентируются требованиями рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт».

Признаками занятия урочного типа являются:

- ведущая роль педагога-специалиста, который отвечает за его организацию и проведение урока, занятия;

- стабильное расписание занятий обеспечивает их систематичность и правильное чередование работы и отдыха;

- постоянный состав занимающихся, желательно однородный по возрасту, полу, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья, специализации;

- соответствие учебного материала программе и особенностям контингента занимающихся;

- широкие возможности применения различных методов обучения и тренировки, воспитания и организации, контроля и управления с обязательным учетом уровня физического состояния занимающихся.

К занятиям урочного типа относят:

- занятия по общей физической подготовке (ОФП);

- тренировочные занятия по видам спорта;

- профессионально-прикладная подготовка (ППФП);

- занятия по лечебной физической культуре (ЛФК) с профилактической целью укрепления и сохранения здоровья студентов;

- методические занятия.

Занятия по ОФП направлены на обеспечение всестороннего физического развития. Для этих уроков характерны разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки. Их можно классифицировать по целевой направленности и по характеру решаемых задач. Они также имеют место в учебно-тренировочном процессе спортсменов, но носят специфичный характер с преобладанием упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Тренировочные занятия используются в работе с занимающимися избранным видом спорта. В каждом отдельном случае они требуют специфической методики, повышенного внимания к дозировке нагрузки.

Занятия по ППФП характеризуются обучением студентов двигательным действиям, которые имеют сходство с профессиональной деятельностью, и обеспечивают необходимой физической и волевой подготовкой.

Занятия по ЛФК для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, проводятся с целью восстановления здоровья и функциональной полноценности организма. Они, в свою очередь, делятся на уроки ЛФК, профилактические, реабилитационные, компенсаторные (или рекреационные) и проводятся по специально разработанным методикам.

Методические занятия и уроки имеют место в системе подготовки и переподготовки физкультурных кадров. Они проводятся для обучения методике, разработки и проведения уроков физического воспитания, формирования методических умений будущих педагогов, а также повышения квалификации специалистов. Эти уроки направлены не на физическое воспитание самих обучаемых, а на их профессиональное образование. Их проводят в физкультурных учебных заведениях на факультетах повышения квалификации, курсах, семинарах учителей, преподавателей, тренеров, инструкторов по спорту.

Эффективность процесса физического воспитания студентов на занятиях урочного типа зависит от рационального подбора и использования средств и методов в соответствии с требованиями программного материала. Ниже мы приводим необходимые требования к содержанию и методике проведения занятий урочного типа:

- каждое занятие должно служить решению конкретных задач и представлять завершенное целое, логически связанное с предыдущими и последующими уроками. Содержание занятия должно быть доступным, в меру индивидуализированным и выполнимым в рамках отведенного времени;

- влияние каждого урока на занимающихся должно быть достаточно разносторонним.

Каждое занятие, независимо от поставленных задач физического воспитания, подчиняется общим целям нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Занятия по физическому воспитанию должны оказывать положительное влияние на развитие интеллектуальных, волевых и нравственных качеств, на формирование познавательных интересов у обучающихся. Образовательный процесс должен быть направлен на активизацию мышления занимающихся, они должны понимать суть выполняемых действий, нужно создавать условия для проявления творческой самостоятельности, личной ответственности за действия, поведение, приучать к самоконтролю, самооценке, самодисциплине, к умению владеть эмоциями.

Целесообразно разнообразить деятельность занимающихся на протяжении занятия. Например, необходимо дозировать по напряжению физические, интеллектуальные и волевые усилия, обеспечивая тем самым оптимальный уровень работоспособности. Сложные по координации движения нужно выполнять поочередно с простыми заданиями. Творческую деятельность чередовать с регламентированной, интересные упражнения с однообразными. Подобные контрастные переключения предупреждают утомление. Применение в процессе занятия элементов разнообразия зависит от особенностей и состояния занимающихся, вида и продолжительности урока, других факторов.

Последовательность решения задач во многом определяет эффективность педагогического процесса.

По мнению Кофман Л.Б., Гужаловского А.А., Иващенко Л.Я., к организационным аспектам проведения занятий физическими упражнениями можно отнести четкую, грамотную, методически и научно обоснованную организацию процесса физического воспитания. Эффективность всего процесса зависит от результативности каждого из его слагаемых 15 .

Качество занятия во многом определяется тем, как преподаватель решает организационные задачи:

- обеспечивает максимальную плотность занятия;
- создает оптимальные условия для контроля и регулирования физической нагрузки занимающихся;
- рационально располагает группу в зале или на площадке так, чтобы держать всю группу в поле зрения;

- использует большое количества инвентаря, снарядов, оборудования;
- обеспечивает страховку при выполнении физических упражнений;
- обеспечивает порядок и дисциплину.

Временно освобожденных от практических занятий студентов необходимо включать в учебный процесс на занятии, привлекая к слушанию объяснения педагога, наблюдению выполнения упражнений, к ответам на вопросы. Часть из них способна выполнять (в стороне от общего строя) некоторые, не противопоказанные им по состоянию здоровья, физические упражнения. Участие освобожденных от практических занятий студентов в общей работе исключает нарушение дисциплины и отставание в занятиях.

Структура занятия урочного типа представляет собой единый педагогический процесс, который состоит из отдельных частей.

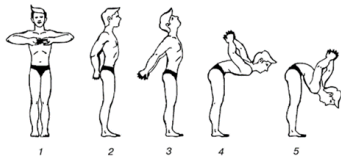
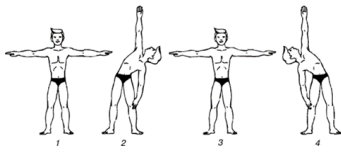
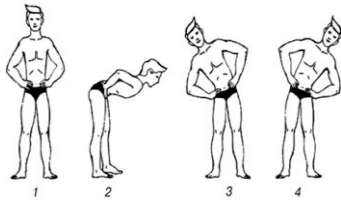
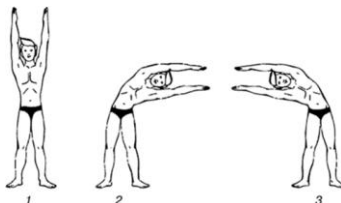
**Подготовительная часть.** Задачами этой части являются - организация занимающихся и обеспечение их общей функциональной готовности для решения задач основной части урока.

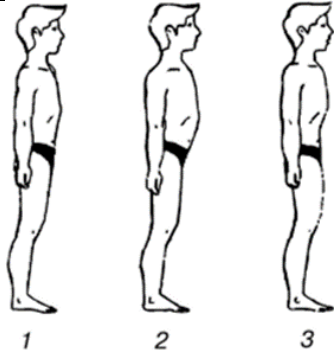
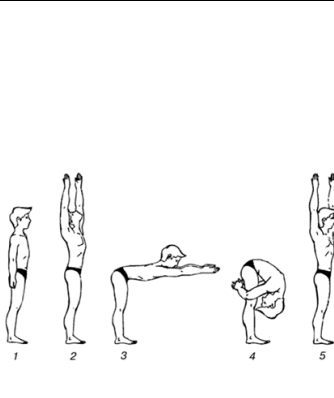
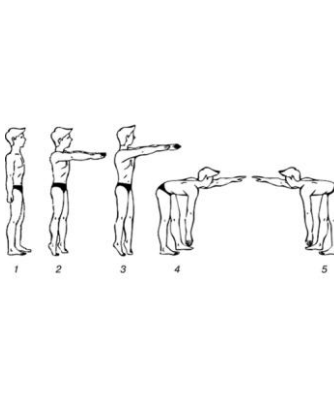
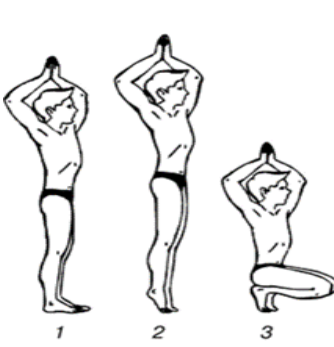
Средствами решения этих задач являются строевые и порядковые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений (с предметами, без предметов, с отягощениями, в парах, на месте или в движении), элементы ритмики, танцы, подвижные игры умеренной интенсивности. Продолжительность подготовительной части занятия составляет от 7-10 до 15 мин. Упражнения в начале занятия по своему координационному механизму и характеру физических нагрузок должны соответствовать основной части занятия. При подборе упражнений для подготовительной части и ее проведения преподаватель должен учитывать состояние студентов, характер предшествовавшей деятельности, условия проведения занятий и т.д.

Подготовительная часть занятия включает общее построение группы, рапорт (или перекличку), взаимное приветствие. Практически все время подготовительной части занятия уделяется общей функциональной подготовке организма занимающихся, которая должна представлять собой комплекс достаточно строго регламентированных по направленности и величине нагрузки упражнений, последовательно подготавливающих системы организма к выполнению основных

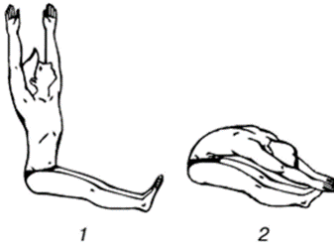

задач урока. Ниже в таблице 11 мы предлагаем элементарный комплекс упражнений, рекомендуемый в подготовительной части занятия.

Таблица 11 - Комплекс общеразвивающих упражнений на месте

№	Содержание	Методические указания	Дозировка	Рисунок
1	Исходное положение (И.п.) - основная стойка (О.с.) руки перед грудью ладонями наружу. 1 - вытянуть руки вперед с усилием (имитация отталкивания), медленно развести их в стороны - назад (имитация раздвигания), опустить сзади, сплести пальцы. 2 - прогнуться, откинуть голову назад, руки максимально отвести назад. 3 - медленно наклониться вперед, руки отвести назад. 4 - вытянуть руки вверх, прогнуться, посмотреть на кисти рук. 5 - 6 - И.п.	Амплитуда движения максимальная, ноги не сгибать	6-8 раз	
2	И.п.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. 1- 2 - наклониться влево, левой рукой коснуться левого колена, прямую правую руку поднять над головой и смотреть на кисть правой руки. 3 - 4 - И.п. То же в другую сторону.	Амплитуда движения максимальная, следить за осанкой	6-8 раз	
3	И.п - основная стойка, руки на поясе. 1 - наклониться вперед. 2 - наклон назад 3 - наклониться вправо 4 - наклониться влево.	Максимальная амплитуды наклона.	6-8 раз	
4	И.п. - О.с. - руки вверх, ладонями внутрь. 1 - наклон влево, руки параллельно полу. 2 - И.п. 3 - 4 - то же в другую сторону.	Ноги выпрямить, амплитуда движения максимальная	6-8 раз	
5	И.п. - О.с. 1 - 2 - сделать медленный вдох	Следить за осанкой		

	через нос, одновременно выпятить живот, развернуть плечи, задержать дыхание на 5с. 3 - 4 - И.п.		6-8 раз	
6	И.п. - О.с. 1 - поднять руки вверх, прогнуться, посмотреть на кисти рук. 2 - медленно наклониться вперед, руки вперед. 3 - соединить руки в замок за коленями, попытаться коснуться лбом коленей. 4 - поднять руки вверх, глубокий вдох и выдох. 5 - И.п.	Ноги в коленях не сгибать	6-8 раз	
7	И.п - стойка, ноги врозь. 1 - встать на носки. Руки вперед 2 - Повернуть туловище влево на 90° и смотреть на кисти рук. 3 - опускаясь на пятки, наклониться влево, коснуться правой рукой носка левой ноги, отвести левую руку в сторону и смотреть на кисть левой руки. 4— И.п. 5 - 8 - то же в другую сторону.	Амплитуда движения максимальная.	6-8 раз	
8	И.п. - стойка, руки над головой, ладони вместе, локти согнуты и разведены в стороны. 1 - подняться на носки. 2 - присед на носках, ягодицами коснуться пяток. 3 - 4 - И.п.	Приседание и подъем выполнять в медленном темпе, примерно за 8-10 с.	6-8 раз	



9	И.п. – сед, ноги вперед, руки вверх, прогнуться, смотреть на кисти рук. 1 - 2 - наклон, пальцами рук коснуться носков ног. 3 - 4 – И.п.	Колени не сгибать. Амплитуда движения максимальная.	6-8 раз	
10	И.п. – сед, руки в упоре сзади, правую ногу поставить на пятку за коленом прямой левой ноги, прогнуться. 1 - 2 - развернуть туловище вправо, сделав упор левой рукой (левая рука занесена через правое колено). Держась за левое колено, локтем давить на правое бедро, подбородок касается правого плеча. 3- 4 - то же в другую сторону, поменяв положение ног.	Амплитуда движения максимальная.	6-8 раз	

В комплексе разминки используются упражнения, последовательно воздействующие на все группы мышц и системы организма.

В качестве средств общей физической подготовки используются хорошо разученные ранее, сравнительно легко выполняемые физические упражнения с предметами и без предметов, циклические и некоторые комбинированные (ходьба и бег с маховыми, прыжковыми и другими движениями).

Не следует слишком стандартизировать комплекс упражнений в разминке.

Часто в качестве комплекса общеразвивающих упражнений используются отдельные элементы двигательных действий, которые будут проводится в основной части занятия (например, подводящие упражнения к началу основной части урока).

К основным правилам построения разминки, по мнению Т.Ю. Круцевич, можно отнести:

1. Сочетание общеразвивающих упражнений со специальными необходимо только в тех уроках, где в основной части даются координационно-трудные,

высокоинтенсивные двигательные действия, или действия, требующие сложных двигательных реакций в непредсказуемых ситуациях.

2. Если основная часть занятия включает небольшое число видов двигательных действий и технически хорошо освоенных упражнений, то в разминке можно давать малое количество упражнений.

3. Если основная часть урока будет начинаться с комплекса ранее разученных упражнений с последовательным воздействием на основные мышечные группы (комплекс круговой тренировки), то разминка может быть достаточно продолжительной.

4. Объем разминки зависит от уровня физической подготовки занимающихся.

Метод дифференцированно - групповой или фронтальной, наиболее часто применяемый в подготовительной части занятия [50].

**Основная часть занятия.** В этой части решаются следующие задачи:

- специальная функциональная подготовка;
- сообщение занимающимся и усвоение ими знаний в области физической культуры;
- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование умения применять двигательные навыки в меняющейся обстановке;
- развитие физических качеств.

В одном занятии могут быть объединены 2 - 3 задачи.

Средствами решения этих задач являются специальные, специально-подготовительные и подводящие физические упражнения, а также направленные на развитие физических качеств.

Последовательность решения задач в основной части занятия является одним из важных вопросов организации учебного процесса по физическому воспитанию. Необходимо учитывать, какие двигательные качества будут развиваться во время изучаемого двигательного действия.

В начале занятия, как правило, решают задачи, которые требуют наибольшего сосредоточения внимания, пока восприятие не притупилось.

Сюда входят:

- обучение новым двигательным действиям;
- умение применять усвоенные действия в изменяющихся условиях;

Далее решаются задачи, требующие меньшего внимания (повторение или закрепление ранее изученного двигательного действия).

Если занятие направлено на развитие двигательных качеств, то в первую очередь даются упражнения, направленные на развитие ловкости и быстроты, потом - на развитие силы и гибкости, последними - на развитие выносливости.

Так же нужно применять смену деятельности по форме и характеру усилий, смена деятельности позволяет долго сохранять активность студентов, поскольку одно действие по отношению к другому будет являться отдыхом.

Например, в тренировочном занятии по легкой атлетике нецелесообразно переходить после прыжков в высоту на бег с барьерами, потому что беговой шаг и прыжок имеют существенные различия в основном механизме техники движений.

В основной части в качестве средств специальной функциональной подготовки имеют место подготовительные, основные и другие виды упражнений.

В основной части, целесообразно провести специальную разминку - для приспособления организма к новым условиям, к координационным и чувственным ощущениям, например, чувство снаряда, воды, льда или снега, прежде чем приступить к решению основной задачи.

Целесообразно применять для решения двигательных задач следующую последовательность: специальные подводящие упражнения, затем основные упражнения с постепенным усложнением или ускорением в видах, где нужен результат. Недочеты в выполнении двигательного действия устраняются в конце основной части занятия а, если решение этой задачи не выполнено, или выполнено не в полной мере, то выносятся в виде домашнего задания на самостоятельное занятие.

**В заключительной части** решаются такие задачи:

- организованное завершение занятия;
- снижение психического и физического напряжения;

- приведение физического и психологического состояния к оптимальному уровню для последующей деятельности.

Средства заключительной части будут зависеть от выполнения работы в основной части. Чем больше величина функциональных сдвигов, вызванных основной частью урока, тем в большей мере заключительная часть должна иметь восстановительную направленность. Применяемые для этого средства не должны уменьшить положительный эффект занятия.

Средства решения этих задач - дыхательные упражнения, упражнения на внимание и расслабление, подведение итогов урока, домашнее задание.

Необходимо подвести итоги: насколько удалось решить намеченные задачи и настроить учащихся на очередную деятельность. Даже при дефиците времени это должно быть сделано хотя бы в предельно сжатой форме.

Занятие должно завершаться организовано (групповым методом или, по разрешению преподавателя, возможен самостоятельный уход с занятия).

Продолжительность заключительной части - величина нестандартная, но обычно это 3 - 5 минуты.

В процессе занятий следует использовать разнообразные методы обучения, соответствующие задачам, условиям проведения занятия, возможностям педагога и особенностям занимающихся. Применяемые методы направлены на повышение активности занимающихся, побуждающие их к самостоятельным и рациональным действиям, требующим внесения в учебный процесс элементов исследования, проявления творческого потенциала.

В нашей работе мы рассмотрим следующие методы применяемые в во всех частях занятий урочного типа: фронтальный метод; групповой метод; индивидуальный; поточный метод; метод круговой тренировки.

**Фронтальный метод** позволяет преподавателю: держать в поле зрения одновременно всех; без лишних трат времени управлять поведением занимающихся; исключить простои; способствовать выработке навыков коллективного поведения.

Определяющими чертами фронтального метода организации занимающихся являются:

- унифицированные задания одновременно для всех занимающихся;
- синхронное выполнение этих заданий под общим руководством.

Недостатком метода является то, что он не способствует осуществлению индивидуального подхода (хотя и не исключает его) и пригоден лишь в отдельных фрагментах урока.

В подготовительной части занятия фронтальный метод используется преимущественно в самом начале выполнения строевых упражнений и в общей разминке. Специальная разминка проводится фронтальным методом при условии, если в начале основной части урока все занимающиеся будут решать одну и ту же двигательную задачу.

В основной части занятия фронтальный метод организации используют при решении задач относительно невысокой сложности однородным составом группы при наличии оборудования, достаточного для выполнения задания одновременно всеми занимающимися.

В заключительной части занятия фронтальным методом организуют подведение итогов и ориентировку занимающихся на очередные задачи (домашние задания). Восстановительную же направленность этой части задания не всегда рационально проводить фронтальным способом, т.к. степень утомления студентов зависит от их особенностей и не у всех она одинакова [16].

Фронтальный метод обеспечивает высокую моторную плотность.

**Групповой метод** целесообразно применять, если:

- неоднородность контингента по уровню подготовленности, полу;
- каждое отделение получает и выполняет свое задание;
- руководство отделениями осуществляет преподаватель с помощниками.

В подготовительной части урока групповым методом проводится разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части занятия.

В основной части групповой метод используется: во время проведения гимнастических упражнений на снарядах; при решении в одном занятии задач обучения одновременно новому двигательному действию при условии смены мест

занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования.

**Индивидуальный метод** организации занимающихся для выполнения физических упражнений заключается в том, что отдельным лицам предлагаются персональные задания, которые они выполняют самостоятельно и это задания не зависят от содержания и условий работы остальных.

Как правило, индивидуальные занятия предназначены для занимающихся, которые отличаются от основного состава группы по своей физической подготовке или по состоянию здоровья.

Основным вариантом организации индивидуальной учебной деятельности является самостоятельное выполнение задания, но в соответствии с задачей занятия. Это могут быть задания, которые требуют от занимающихся самостоятельного и творческого выполнения [17].

От преподавателя требуется тщательная разработка плана индивидуальных заданий, своевременный контроль и оценка действий студентов, корректность.

**Поточный метод** выполнения упражнений определяется необходимостью и возможностью выполнять изучаемые движения по очереди, один за другим, непрерывным потоком.

Потоков может быть несколько (например, выполнение упражнений на гимнастических скамейках). Преимущество этой формы выполнения упражнений в большой возможности контроля за индивидуальным выполнением двигательных действий.

**Круговой метод** форма организации деятельности занимающихся круговая тренировка характеризуется тем, что каждый студент, обычно в составе небольшой группы, выполняет заданное количество разных упражнений, последовательно переходя по кругу к специально подготовленным местам. Серия заданий, как правило, рассчитана на комплексное развитие физических качеств.

**Контрольные вопросы:**

1. Дать краткую характеристику урочной формы занятия.
2. Перечислить признаки занятия урочного типа.

3. Указать время проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

4. Перечислить методы урочной формы занятия.

## **7 Общая характеристика занятий неурочного типа**

Физическое воспитание в значительной мере осуществляется в форме неурочных занятий. По мнению Т.Ю. Круцевич, Л.Б. Кофман, к неурочным занятиям относят: утреннюю гимнастику, физкультурные паузы и физкультурные минутки, подвижные игры и развлечения, туристские походы, соревнования и др. Эти занятия могут быть эпизодическими (например, походы, спортивные развлечения, соревнования) и систематическими (утренняя и вводная гимнастика, физкультурные минутки и паузы, прогулки и др.).

Неурочные формы играют вспомогательную роль в решении задач физического воспитания и дополняют занятия. Но могут быть самостоятельными видами двигательной активности, обеспечивая физкультурные потребности студенческой молодежи. Неурочные формы занятий более доступные для студентов, так как они вариативны. Группы студентов с различной численностью и отдельные студенты могут использовать неурочные формы в виде самостоятельных занятий физическими упражнениями. Проявление самостоятельности занимающихся является характерной особенностью для неурочных форм занятий.

Неурочные формы характеризуются упрощенной структурой и ограниченным содержанием, основная цель таких занятий - активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение или повышение работоспособности, развитие и совершенствование двигательных качеств 35 .

Занятия неурочного типа чаще всего относятся к оздоровительной деятельности в сфере физической культуры и классифицируются по ниже приведенным признакам в таблице 12.

Таблица 12 - Классификация признаков занятий неурочного типа

Признаки	Формы занятия
Задачи занятий.	Вводные, учебные, развивающие, профилактические, контрольные.
Содержание занятия.	Кроссовая подготовка, аэробика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание.
Направленность.	Общеподготовительная подготовка, ЛФК, спортивно - тренировочные занятия.
Форма руководства.	Организованные и самостоятельные занятия.
Численный состав занимающихся.	Индивидуальные, групповые, массовые.
Систематичность проведения.	Систематические, эпизодические.

Занятия с общеподготовительной направленностью служат решению различных задач и подразделяются на три характерных вида.

Первый вид неурочных занятий, фоновые занятия - зарядка, гигиеническая гимнастика, прогулки, бег, занятия на дорожках здоровья, плавание. Все эти разновидности служат целям активизации, улучшения и поддержания на оптимальном уровне физическое состояние обучающихся.

Второй вид неурочных занятий - это воспитательная направленность, подразделяется на две разновидности:

- самостоятельные занятия по общей физической подготовке, выполняемые по заданию педагога;
- репетиции и выступления на массовых и физкультурных праздниках и парадах. Первые носят индивидуальный характер, вторые являются групповыми и даже массовыми.

Третий вид неурочных занятий это общеподготовительная подготовка с учебно-воспитательной направленностью.

К ним относятся:

- туристические прогулки выходного дня;



- туристические походы;
- подвижные игры рекреационного типа;
- спортивные праздники и развлечения.

Оздоровительная цель неурочных занятий также содержит общеобразовательные и воспитательные элементы. Часть из них проводится самостоятельно, но нужно учитывать, что есть виды занятий, которые необходимо проводить под руководством педагога. Это занятия, которые проводятся в спортивных комплексах, фитнес-центрах, лечебно - профилактических учреждениях под руководством тренера или преподавателя с отдельными лицами или с группой обеспечиваются специальными программами, которые отвечают запросам занимающихся. На занятиях тренер или преподаватель осуществляет контроль за реакцией организма на физические нагрузки и по мере необходимости коррекцию программы занятий.

Индивидуальные самостоятельные занятия доступны каждому при минимальной затрате средств и времени на их организацию. Для эффективного использования индивидуальных форм занятий необходимо систематически повышать уровень знаний в этой области путем самообразования. Занимающийся должен владеть элементарными знаниями и умениями для осуществления самоконтроля в процессе занятий [35].

Использование методов самоконтроля дает возможность оценить реакции организма на нагрузки для достижения положительных результатов от самостоятельных индивидуальных занятий.

Наряду с достоинствами индивидуальные занятия имеют и некоторые недостатки. Это отсутствие коллектива занимающихся, который поддерживает, поощряет, дает каждому ощущение принадлежности к группе, предоставляет возможность учиться у других.

Групповые занятия могут осуществляться при наличии руководителя, специалиста или организации, обеспечивающей управление занятием (соревнованием). Руководство групповым занятием может осуществляться выборными или назначенными лицами.

Неурочные формы занятий можно разделить на малые и крупные формы самостоятельных занятий. Это физкультурно-оздоровительные, тренировочные и соревновательные виды.

К малым формам относят: утреннюю гигиеническую и гимнастику до занятий, физкультурные паузы и физкультминутки в процессе учебной и повседневной деятельности, мини комплексы отдельных физических упражнений тренировочного характера. С учетом возрастающей популярности малых форм занятий физическими упражнениями специалистами разрабатываются и используются тренировочные программы, рассчитанные на получение кумулятивного эффекта, в частности, при использовании в домашних условиях ходьбы по лестнице, бега на месте, прыжков со скакалкой и т.д.

Типичными признаками малых форм являются:

- узкая направленность деятельности;
- сравнительно непродолжительное время, затрачиваемое на занятия;
- слабо выраженная структура;
- низкий уровень физических нагрузок.

К крупным формам относят:

- самостоятельные тренировочные занятия индивидуальные и групповые.

Особенно, для студентов с ослабленным здоровьем, они стали основной формой личной организации физического самовоспитания. Они, чаще всего, носят характер общей физической подготовки или избирательно-кондиционной тренировки.

- физкультурно - рекреативные формы занятий, удовлетворяют потребность в здоровом образе жизни, помогают поддерживать физическое состояние организма.

Крупные формы неурочных занятий более продолжительны, имеют четкую структуру и большее содержание.

Они дифференцируются по двум направлениям:

- как формы самостоятельных (индивидуальных или групповых) тренировочных занятий, подобных занятиям урочного типа;
- как формы расширенного активного отдыха, включающие моменты тренировки, соревнования, культурного общения, развлечения.

В последние годы чаще используются занятия физическими упражнениями, в основе которых лежат национальные виды единоборств и авторские оздоровительные системы. Появляется все больше новых видов двигательной активности: фитбол, степ-аэробика, спинбайк-аэробика, занятия с использованием различных тренажеров и оригинального инвентаря.

Задачи, содержание, а также выбор конкретной формы занятий в значительной степени определяются интересами и склонностями занимающихся.

Одни и те же формы могут носить организованный или самостоятельный характер, например, утренняя гигиеническая гимнастика или зарядка, проводимая в домашних условиях или в условиях оздоровительного лагеря, дома отдыха.

Некоторые виды и разновидности неурочных форм занятий имеют самостоятельное значение, другие сочетаются или заменяют друг друга. При этом все они подчинены той или иной направленности физического воспитания и должны согласовываться с урочной формой, если такая имеет место в общем комплексе занятий. Тем самым неурочные формы становятся важными элементами системы физического воспитания.

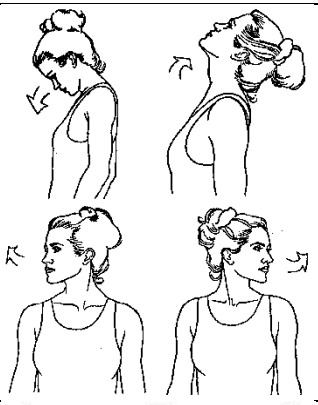
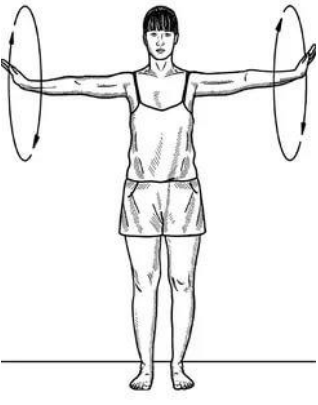

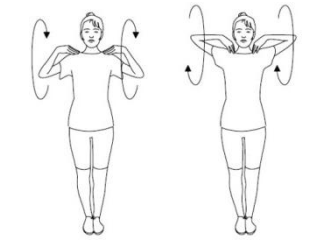
Несмотря на значительные различия, занятия неурочного типа должны согласовываться с общими закономерностями и принципами построения как одного занятия, так и системы занятий физическими упражнениями. Построение неурочных занятий подчиняется общей структуре построения занятий - это постепенное вработывание, реализация основного содержания в режиме требуемых мышечных усилий, завершение занятия постепенным снижением нагрузок, подготовка к последующей деятельности.

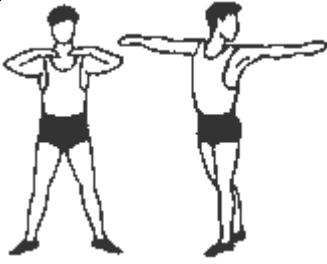
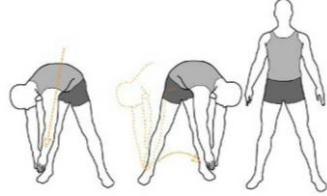
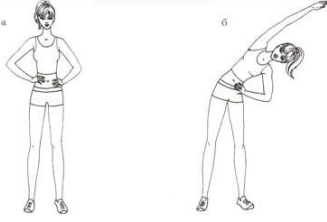
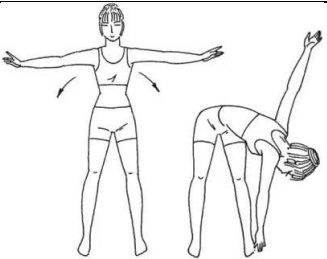

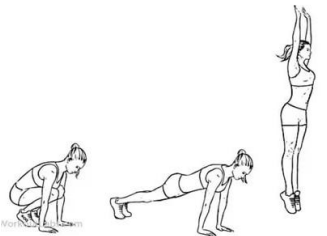
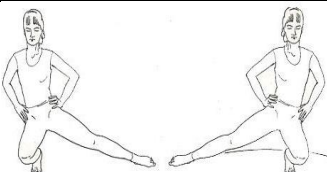
В занятиях урочного и неурочного типа много общего: задачи, средства, методы, которые используются для достижения цели физического воспитания - повышения уровня физического состояния занимающихся, удовлетворение потребности в двигательной активности студенческой молодежи.

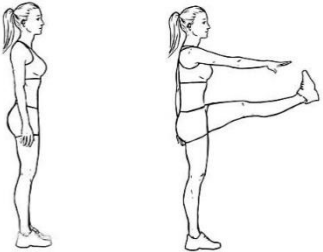
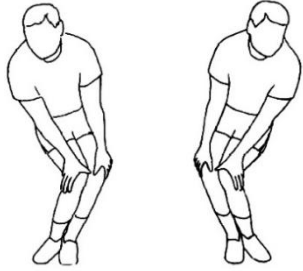

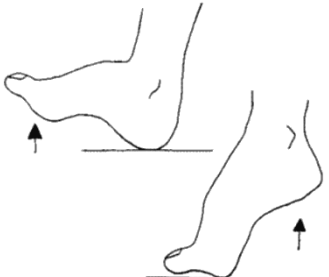
Ниже в таблице 13 мы приводим комплекс упражнений, который целесообразно включить в утреннюю гимнастику (зарядку), так же применять в целях снятия умственного утомления в процессе учебной деятельности студентов. Данный комплекс ориентирован на все группы мышц, не требует большого места и

специального оборудования. Систематическое выполнение подобных комплексов в процессе учебной деятельности и повседневной жизни поможет студентам укрепить и поддержать здоровье и снять умственное и эмоциональное напряжение.

Таблица 13 - Комплекс оздоровительной гимнастики

№	Упражнения	Дозировка	Методические указания	Изображения
1	Исходное положение (И. п.) – широкая стойка, руки на поясе. 1-2 наклон головы вперед 3-4 - И. п. 1-2 - наклон назад 3-4 - И. п. 1-2 наклон вправо 3 - 4 - И. п. 1 - 2 - наклон влево 3 - 4 - И. п.	8 раз	Амплитуда движения максимальная, следить за осанкой	
2	И. п. - широкая стойка, руки в стороны. 1 - 4 - круговые движения в лучезапястном суставе вперед 5 - 8 - круговые движения в лучезапястном суставе назад	8 раз	Амплитуда движения максимальная, следить за осанкой	
3	И. п. - широкая стойка, руки в стороны. 1 - 4 - круговые движения в локтевом суставе вперед 5 - 8 - круговые движения в локтевом суставе назад	8 раз	Амплитуда движения максимальная, следить за осанкой	
4	И. п. - широкая стойка, руки к плечам. 1 - 4 - вращение в плечевом суставе вперед 5 - 8 - вращение в плечевом суставе назад	8 раз	Амплитуда движения максимальная, следить за осанкой	

5	И. п. - широкая стойка, руки, согнутые перед грудью. 1 - 2 - разведение рук, 3 - 4 - поворот вправо, разведение рук, 5 - 6 - И. п., разведение рук, 7 - 8 - поворот влево, разведение рук	8 раз	Амплитуда движения максимальная, следить за осанкой	
6	И. п. - широкая стойка, руки на поясе. 1 - наклон к правой, 2 – наклон к середине, 3 - наклон к левой, 4 – И. п.	8 раз	Амплитуда движения максимальная, ноги в коленях не сгибать	
7	И. п. - широкая стойка, руки на поясе. 1 - 3 - наклон вправо, правая веру, 4 - И. п. 5 - 7 - тоже в другую сторону 8 - И. п.	8 раз	Амплитуда движения максимальная, следить за осанкой	
8	И. п. - широкая стойка, руки в стороны. 1 - касание правой рукой носка левой ноги, 2 - касание левой рукой носка правой ноги	8 раз	Амплитуда движения максимальная	
9	И. п. - широкая стойка, руки на поясе. 1 - 4 - круговые движения в тазобедренном суставе вправо, 5 - 8 - тоже в другую сторону	8 раз	Амплитуда движения максимальная, следить за осанкой	
10	И. п. - упор присед. 1 - прыжком упор лежа 2 - прыжок вверх 3 - 4 - И. п.	8 раз	Амплитуда движения максимальная, выталкиваться выше	
11	И. п. - сед на правой ноге, левая в сторону 1 - 2 - перекат на левую ногу, 3 - 4 - И. п.	8 раз	Амплитуда движения максимальная, следить за осанкой	

12	И. п. – стойка. 1 – мах правой ногой к левой руке 2 – И. п. 3 – 4 – тоже другой ногой	8 раз	Амплитуда движения максимальная, следить за осанкой	
13	И. п. - стойка, ладони рук на колени, ноги вместе. 1 - 4 - круговые движения в коленном суставе вправо, 5 - 8 – круговые движения в коленном суставе влево	8 раз	Амплитуда движения максимальная	
14	И. п. - широкая стойка, руки на поясе. 1-4 - круговые движения в голеностопном суставе правой ногой, 5-8 - круговые движения в голеностопном суставе левой ногой	8 раз	Амплитуда движения максимальная, следить за осанкой	
15	И. п. - широкая стойка, руки на поясе. Перекаты с носка на пятку	8 раз	Амплитуда движения максимальная, следить за осанкой	

### Контрольные вопросы:

1. Указать цель занятий неурочного типа.
2. Перечислить виды неурочных занятий.
3. Цель и задачи утренней гигиенической гимнастики.

## 8 Основы обучения двигательным действиям, формирование двигательных умений и навыков

Умение выполнять двигательное действие формируется на основе определенных знаний о технике движения, и сознательного его выполнения. Процесс

формирования двигательного умения происходит при ведущей роли сознания. На первоначальном этапе наблюдается излишнее мышечное напряжение, большое количество лишних движений, нестабильность выполнения двигательного действия, что приводит к быстрому утомлению и тратой энергии. Вся физкультурная и спортивная деятельность связана с формированием умений высшего порядка, умением применять приобретенный навык в различных условиях. Выбирать для каждого случая наилучшие варианты двигательного действия для успешного решения поставленной двигательной задачи.

Способ выполнять движение неавтоматизировано, является умением. Многократное повторение упражнения приводит к тому, что упражнение начинает выполняться с меньшим участием сознания и наблюдением за деталями техники. Можно сделать вывод, что двигательное умение это двигательное действие, происходящее с включением сознания. По мнению Решетникова Н. В., Кислицина Ю. Л. процесс обучения двигательным действиям, зависит от ряда факторов. Это уровень физической подготовленности, степень сформированности физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости и т.д.) [48].

Например, только при достаточном уровне развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, возможно, быстро научиться лазанию по канату, выполнять шпагат или быстро бегать, владеть мячом в игровой или соревновательной деятельности.

На практике доказано, чем большим количеством двигательных умений владеет обучающийся, тем быстрее он будет обучаться новому двигательному действию. Недостаток двигательного опыта у обучающихся приводит к ошибкам в процессе обучения, на наш взгляд, целесообразно расширять диапазон применения в обучении различных видов двигательной активности. Необходимо разучивать сложнокоординационные упражнения, так же упражнения, состоящие из многих элементов. По мере накопления двигательного опыта формируются двигательные представления, хранящиеся в долговременной памяти.

Мотивация к учебной деятельности определяет психологическую готовность к определенному действию, направленному на последовательное решение частных двигательных задач.

Как полагают, ученые Кислицин Ю. Л. и Решетников Н. В. успешность процесса обучения зависит от мотивации к обучению, где главное условие формирования мотивации — включение обучаемого в соответствующую деятельность. Задача преподавателя формировать положительные мотивы к учебной деятельности [21; 48].

Психическую готовность к обучению двигательным действиям определяет уровень развития волевых качеств обучающегося, преодоление трудностей в борьбе с соперником, пребывание в условиях связанных с риском, это скоростной спуск на лыжах, прыжки с трамплина и т.д.

Длительность обучения зависит от физической и психической подготовленности обучаемого, преподаватель может начать обучение, когда обучаемые готовы к освоению двигательного действия.

В структуре обучения можно выделить три основных этапа обучения двигательному действию. Общая схема процесса обучения представлена в таблице 5.

Таблица 5 - Структура процесса обучения двигательным действиям

№	Этапы	Цель
1	Создание представления о двигательном действии. Начальное разучивание	Создание модели предстоящего действия. Формирование двигательного умения.
2	Углубленное разучивание	Формирование двигательного навыка
3	Закрепление и совершенствование двигательного навыка	Формирование двигательного умения высшего порядка, то есть реализация двигательного навыка в меняющихся условиях, обеспечение его вариативности

Структура процесса обучения зависит от изучаемых двигательных действий, решаемых задач и поставленной цели. Обучение двигательному действию может завершиться на первых двух этапах обучения, а в процессе спортивного совершенствования реализуются все этапы и это является важной составляющей процесса спортивной тренировки.



Цель начального этапа - это создание элементарного представления о данном двигательном действии. Выполнение отдельных частей двигательного действия.

Цель достигается решением конкретных задач:

- осознание поставленной задачи;
- создание представления о двигательном действии;
- разучивание отдельных элементов и частей движения;
- выполнение движения в целом;
- корректировка выполнения двигательного действия и устранение ошибок.

Успешность решения вышеуказанных задач, зависит от сложности двигательного действия и готовности обучающихся к его освоению.

Т.Ю. Круцевич предложил алгоритм обучения двигательному действию, как совокупность реализации пяти элементов обучения:

1. Постановка цели.
2. Показ упражнения целиком.
3. Показ отдельных частей упражнения в медленном темпе, остановка на сложных элементах техники.
4. Опрос с целью проверки правильности созданного представления о двигательном действии.

Уточнение техники выполнения отдельных элементов и всего двигательного действия в целом [27; 50].

В процессе обучения целесообразно использовать методы расчлененного упражнения, словесный и наглядный. Иногда возможно применение словесного описания техники, но на наш взгляд, более эффективно применять учебные и наглядные пособия, применять основной дидактический метод обучения, показ, рассказ, практическое выполнение двигательного действия.

Если у обучающегося сложилось правильное представление о технике двигательного действия можно приступать к обучению. Перед этим рекомендуется опросить обучающихся и провести беседы, чтобы понять сложилось ли правильное

представление о двигательном действии. Чтобы избежать травм, можно зарисовать на бумаге отдельные сложные фрагменты изучаемого двигательного действия.

Если преподаватель не уверен в том, что техника движения правильно понята обучающимися, он должен еще раз повторить и уточнить элементы и отдельные части движения, затем продемонстрировать упражнение в замедленном темпе.

Метод обучения «по частям». или расчлененного упражнения, это разделение упражнения на части, которые разучиваются отдельно и после усвоения постепенно слагаются в единое целое.

Однако нужно учитывать, что расчленение целостного действия на составляющие части может нарушить динамическую структуру, поэтому расчленение двигательного действия должно сопровождаться анализом его техники так, чтобы при изучении отделенных частей не нарушались качественные характеристики действия в целом [8; 26; 54].

Данный метод дает возможность избежать ошибки в отдельных частях двигательного действия в процессе начального разучивания, экономит физические и психические силы, сокращает время обучения. Наблюдается улучшение координации движения, мышечного чувства и эффективность зрительного контроля.

Целостный метод выполнения упражнений целесообразно применять после того как проведена работа по устранению ошибок в отдельных частях двигательного действия. В таблице 8 предложены изменения двигательного действия в процессе обучения.

Таблица 6 - Изменения двигательного действия.

Изменения двигательного действия	
Условия изменений	Примеры
Условия внешней среды.	Различные места занятий, погодные условия, внешние помехи и другое.
Изменение физического и	Усталость, волнение, отвлечение

психического состояния обучающихся.	внимания.
Сочетания различных элементов.	Характерно для гимнастики, акробатики и фигурного катания.
Изменение форм физической нагрузки.	Бег по песку, по наклонной плоскости и так далее.

Далее учебный процесс будет направлен на усовершенствование двигательных умений, и перехода их в двигательный навык.

Двигательное умение будет считаться сформированным, если все элементы двигательного действия выполнены слитно и нет отклонений в технике. Цель первого этапа обучения двигательного действия можно считать достигнутой. Двигательные умения служат основой для формирования двигательных навыков.

Двигательный навык - способ двигательного действия, в котором двигательная часть выполняется за счет управления низшими отделами центральной нервной системы, а смысловая – высшей нервной деятельностью.

К особенностям навыка относят автоматизированность движения, когда сознание не контролирует детали движений, возможно переключение внимания на выполнение действия и его результат. Сознание освобождено от участия в контроле за выполнением каждого отдельного элемента движения.

Двигательные умения и навыки формируются по определенным физиологическим законам, это дает возможность управлять процессом обучения.

Фарфель В.С. указал фазы формирования двигательного навыка, каждая из которых характеризуется физиологическими, биомеханическими, регуляторными особенностями обучения [54].

**Первая фаза.** Усиленная работа мышц, скованность движений, плохая координация, слитность движения отсутствует. Активное управление двигательной активностью высшими отделами центральной нервной системы.

**Вторая фаза.** Устанавливается контроль, уравнивается процесс возбуждения и торможения. Уменьшается мышечная фиксация и напряжение,

наблюдается незначительная скованность движений, улучшается координация. Наблюдается незначительная устойчивость к помехам.

**Третья фаза.** Происходит стабилизация и согласование процессов возбуждения и торможения, отсутствует мышечное напряжение, скованность движений отсутствует, происходит точное согласование движений с оптимальной дозировкой усилий. При больших нагрузках структура движений сохраняется.

Сформированные двигательные навыки дают возможность даже при утомлении выполнить движения с достаточной техникой, экономя психические и физические силы.

Двигательные навыки необходимое условие в жизни человека. К. Ушинский отмечал, что если бы человек не имел способности к навыку, то не мог бы продвинуться ни на одну ступень в своем развитии, задерживаемый беспрестанно бесчисленными трудностями, которые можно преодолеть только навыком, освободив ум и волю. Чем больше освоено навыков, тем разностороннее и эффективнее будет жизнь и деятельность человека [54].

#### **Контрольные вопросы:**

1. Дать определение понятию «двигательное действие».
2. Перечислить дидактические принципы обучения двигательным действиям.
3. Дать краткую характеристику принципам сознательности и активности.
4. Дать краткую характеристику принципам наглядности, доступности и индивидуальности.
5. Дать краткую характеристику принципам систематичности и последовательности.
6. Перечислить виды педагогического контроля.
7. Дать определение двигательных умений и навыков.
8. Дать краткую характеристику особенностей и значение двигательного навыка.
9. Перечислить, что входит в структуру процесса обучения двигательным действиям.

10. Описать метод расчлененного действия в процессе обучения двигательному навыку.
11. Перечислить фазы формирования двигательного навыка.
12. Дать характеристику фаз формирования двигательного навыка.

## **9 Ошибки и пути их устранения**

В процессе обучения, на студента оказывают влияние такие факторы, как большой объем учебной нагрузки, не сбалансированный режим труда и отдыха, неблагоприятные внешние условия, недостаток двигательной активности и отклонения в состоянии здоровья. Для того чтобы уменьшить влияние перечисленных факторов и укрепить здоровье студентов целесообразно применять различные средства физической культуры в повседневной жизни и учебной деятельности.

Физическое воспитание студентов в вузе направлено на реализацию программного материала дисциплины «Физическая культура и спорт». В процессе обучения преподаватель определяет последовательность выполнения заданий, длительность выполнения каждого упражнения, количество повторений, определяет время для пауз и отдыха, студенты естественно, допускают ошибки при выполнении заданий.

Ошибки – это выполнение упражнений с отклонением от правильной техники движения, которое влияет на результат действия.

Понятие «ошибка» воспринимается по-разному: то, что для мастера спорта является грубой ошибкой, то для новичка – мелкая. То, что для мастера спорта является незначительной ошибкой, для новичка вовсе не воспринимается как ошибка.

Преподаватель обязан выявить в самом начале процесса обучения уровень сформированности физических качеств обучающихся, физиологические и индивидуальные особенности, так как существуют отклонения в технике выполнения упражнений, которые являются результатом проявления физических

или физиологических особенностей студента. Так же нужно учитывать, что не всякое отклонение от техники или заранее установленного образа двигательного действия должно рассматриваться как ошибка. Например, чемпион Мира по плаванию А. Сальников показывал высокий результат, но техника плавания была отлична от стандарта, и это отклонение можно было бы считать ошибкой. Если обучающиеся имеют хорошие спортивные достижения, но специфически выполняет движение или элемент, то педагог должен это учитывать, чтобы не принять данные отклонения за ошибки.

Но не стоит думать о том, что ошибки обязательны и неизбежны. Однако ошибки в процессе изучения техники упражнений могут возникать с большой вероятностью, особенно в начале формирования двигательного опыта.

Ошибками считают не только неверное выполнение двигательного действия, но и те движения, которые по мере усвоения двигательного опыта приносят мало эффекта. Соответственно, в одних случаях, это действительно будут ошибки, допускаемые в процессе обучения, а в других под категорию ошибок попадут те двигательные действия, которые требуют только дальнейшего улучшения.

Ошибки разделяются на два типа: главные и второстепенные.

Главные ошибки – это ошибки, которые искажают основной механизм движения.

Например:

- низкий старт – быстрое поднятие головы;
- плавание кролем – сильный поворот туловища при входе в воду влечёт за собой несбалансированное движение ногами.

Второстепенные ошибки – это неправильные детали техники. Например, сгибание ног при выполнении упражнения на снарядах.

Ошибки разделяются на три вида: технические, тактические и фоновые. Технические ошибки связаны со структурой движения, тактические же со смысловой стороной действия. Фоновые ошибки имеют визуальное значение — это

ошибки позы, ритма, техники передвижений. Также ошибки могут быть систематические и случайные.

Процесс обучения, по мнению Т.Ю. Круцевич, должен быть ориентирован на устранение технических ошибок, далее тактических и только потом целесообразно работать над фоновыми ошибками. В таблице 6 мы указали причины возникновения ошибок и возможные пути их устранения.

Таблица 6 - Основные причины ошибок.

№	Причина	Путь устранения
1	Неправильное понимание, представление	Разъяснить, повторить, показать наглядные пособия
2	Недостатки общей физической и специальной подготовленности	Выделить, какого качества недостает для повышения функциональных возможностей, разработать программу
3	Недостатки волевой подготовленности (нерешительность, боязнь, неуверенность в своих силах)	Выявить и устранить причину выполнения, обеспечить безопасность, улучшить страховку
4	Нарушение последовательности обучения	Изменить последовательность обучения, возвратиться к предыдущему материалу
5	Отрицательный перенос навыка	Временное прекращение выполнения задания, отдых.
6	Создание неправильной доминанты, которая направляет внимание и действие обучающегося	Переключить внимание на суть задания или на другое задание. Устранить раздражитель, создающий неправильную доминанту путем более сильного раздражителя
7	Утомление	Переключить внимания. Дать отдых
8	Неблагоприятные условия выполнения упражнения	Установить причину и изменить условия.

Следует учесть, что при устранении ошибок в первую очередь необходимо ликвидировать главную ошибку. В большинстве случаев устранение главной ошибки приводит к автоматическому исправлению второстепенных.

Следует помнить, что у всех студентов разные способности к обучению. В процессе начального этапа обучения, обучающиеся быстро устают, так как прилагают больше мышечных усилий и выполняют больше лишних движений в

процессе обучения двигательному действию. Также преподавателю необходимо особое внимание уделить рациональному чередованию нагрузки и отдыха и смене двигательных заданий с разной нагрузкой воздействия на разные группы мышц. Процесс усвоения нового материала требует от них повышенного внимания к выполнению заданий, поэтому в данный период не следует давать слишком большую нагрузку. Число повторений одного элемента или части двигательного действия определяется качеством техники выполнения. Изменение в сторону ухудшения координационных способностей у занимающегося в процессе выполнения задания, а также выполнение с повторяющимися ошибками являются сигналом к прекращению выполнения упражнения или к увеличению длительности отдыха.

Короткие задания, состоящие из 1-2 элементов, а также относительно легкие, по условиям выполнения, упражнения могут в одной попытке повториться несколько раз. Упражнения с циклической структурой повторяются в одном подходе несколько раз.

Промежутки отдыха между подходами должны иметь достаточную длительность, чтобы у студентов восстановились физические и психические силы, и они смогли почувствовать готовность к повторению задания.

Крестовников А.Н., на основании проведенных исследований, считает длительность перерывов в диапазоне 2-3 минут при частоте сердечных сокращений 90 - 100 ударов в минуту наиболее подходящей для выполнения физического упражнения [26].

В процессе обучения интервалы между занятиями не должны быть большими, для того, чтобы сохранились навыки от предыдущего занятия и чтобы не стерлись сформированные новые условные рефлексы. Длительные перерывы между занятиями снижают процесс обучения студентов.

### **Контрольные вопросы:**

1. Перечислить причины возникновения ошибок в процессе обучения двигательного действия.
2. Указать какие ошибки относятся к главным, а какие к второстепенным.
3. Дать краткую характеристику техническим, тактическим и фоновым



ошибкам.

4. Перечислить основные пути устранения ошибок.

5. Перечислить принципы чередования нагрузок и отдыха в процессе разучивания упражнений.

## **10 Воспитание физических качеств**

Физические (или двигательные) качества являются индивидуальными аспектами двигательных способностей человека, среди которых они различаются: сила, скорость движения, координация движений (ловкость), гибкость и выносливость; они называются основными. Воспитание физических качеств осуществляется в процессе выполнения комплексов физических упражнений по специально разработанным методикам и представляет собой целостный процесс, сочетающий в себе отдельные взаимосвязанные аспекты совершенствования физических, функциональных и психофизиологических возможностей человека. В начальный период наибольший эффект в воспитании физических качеств дает комплексный метод обучения. В этом случае происходит одновременное улучшение и повышение уровня развития всех физических качеств, что связано с явлением «позитивного переноса». По мере повышения уровня физической подготовки величина эффекта переноса уменьшается, что требует более тщательного выбора специальных упражнений. В то же время нельзя игнорировать возможное возникновение помех - возможного усиления или ослабления эффекта переноса, когда одни моторные качества «накладываются» на другие [1; 7; 18; 45; 55; 59].

Связь двигательных качеств на высоком уровне их развития такова, что на практике развитие одного из них препятствует развитию другого. Однако характер и масштабы этого явления зависят не от характеристик отдельных двигательных качеств, а от средств и методов, используемых в процессе подготовки (тренировки). Например, было установлено, что силовые упражнения могут отрицательно влиять на темп (скорость) движений, бега, а также на проявление выносливости, особенно скоростной.

Эффективность процесса воспитания физических качеств регламентируется и обеспечивается путем рационального подбора необходимой дозировки заданий, интенсивности выполнения и характера подготовительных и специальных физических упражнений.

Если систематические тренировки прекращаются, уровень развития двигательных качеств снижается. Быстрее теряется скорость, медленнее сила, еще медленнее выносливость.

Уровень физической подготовки и развитие физических качеств, можно определять с помощью функциональных нагрузочных тестов и контрольных нормативов. Знание этих особенностей стимулирует интерес студентов к самостоятельной деятельности с целью поддержания необходимого уровня воспитания физических (двигательных) качеств в период обучения и после окончания вуза в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Дать определение понятия «физические качества».
2. Перечислить основные физические качества.
3. В случае прекращения тренировок, развитие каких двигательных качеств снижается в первую очередь.

### **10.1 Основы методики воспитания силовых качеств**

**Общая характеристика силы.** Силой или силовой способностью, А.Н. Воробьев В.Н. Платонов назвали способность человека преодолевать внешнее противодействие или сопротивляться ему посредством мышечного напряжения [45]. Возможность противодействия силовым воздействиям на определенные группы мышц — это признак проявления силы. Физическое качество «сила» проявляется при напряжении или сокращении мышц. В процессе развития силы происходит утолщение и образование новых мышечных волокон. Воздействуя физическими упражнениями на различные мышечные группы возможно изменять параметры телосложения.

Двигательные действия человека является результатом скоординированной деятельности центральной нервной системы (ЦНС) и отделами опорно-двигательного аппарата. Импульсы от мышечных волокон возбуждают центры коры головного мозга через мотонейроны и аксоны. В результате этого, напрягаясь с определенной силой, мышцы перемещают в пространстве тело. Характер и скорость движения изменяются от величины и направления приложения силы [9; 18; 19; 45].

Человек может выполнять любые двигательные действия с проявлением мышечной силы. Сила — это то физическое качество, от которого зависит в той или иной степени проявление всех физических качеств (скорость, выносливость и т. д.).

В механике «сила» — это причина движения тел, мера их взаимодействия, механическая характеристика движения - сила  $F$  действует на тело массы  $M$ .

В физиологии мышечная сила понимается как максимальное напряжение, которое мышцы могут проявить. Внешнее проявление мышечного напряжения (силы) измеряется в ньютонах. Качественной характеристикой произвольных движений человека, направленных на решение конкретной двигательной задачи, в теории физического воспитания, определяют понятие «сила».

Сила – это способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему благодаря активности мышц. Сопротивлением может быть гравитация, которая равна массе тела человека, реакция опоры при взаимодействии с ней, сопротивление массе предметов, например, спортивному снаряжению, преодоление инерции собственного тела, сопротивление партнера и т. п.

При увеличении физической подготовленности человека Сила, развиваемая мышцами, приобретает специфические особенности, которые становятся более выраженными, в зависимости от двигательной задачи и особенностей костно-мышечной системы.

Основными направлениями проявления силы специфичные для различных двигательных действий, являются абсолютная, скоростная, взрывная сила и силовая выносливость. Силовую выносливость целесообразно отнести к одному из видов выносливости. Такое распределение силовых качеств условно.

**Абсолютная сила** - это способность преодолевать наибольшее сопротивление мышечным напряжением.

Проявление абсолютной силы является доминирующим, когда необходимо преодолеть большое внешнее сопротивление. Например, в 1992 году в Исландии на соревнованиях по поднятию гранитных плит, Перурен установил рекорд проявления силы, подняв над головой камень весом 315.

Относительная сила, как показатель используется для сравнения силы людей с разной массой тела.

**Относительная сила** - это величина абсолютной силы человека, которая приходится на один килограмм массы его тела.

Относительная сила проявляется в двигательных действиях, связанных с движением собственного тела в пространстве. Чем больше относительная сила на 1 кг массы тела, тем легче перемещать его в пространстве и удерживать определенную статическую позу, например, упор руки в стороны на гимнастических кольцах или упражнение «крест» могут выполнять те спортсмены, чья относительная сила соответствующих групп мышц близка к 1 килограмму на килограмм веса тела.

Те виды спорта, где спортсмены делятся на весовые категории, развитие относительной силы является приоритетным.

Для эффективности конкретных физических упражнений значение максимальной силы тем меньше, чем меньше величина преодолеваемого сопротивления и тем больше преобладает скорость сокращения мышц или выносливость. Например, существует положительная связь между уровнем максимальной и скоростной силы только тогда, когда скоростные движения связаны с необходимостью преодолеть значительное (25-70% от максимальной силы) внешнее сопротивление. В то же время не требуется проявление максимальной силы, когда нужно преодолевать незначительное сопротивление на большой скорости (например, игровая практика в настольном теннисе), в этом случае может возникнуть отрицательная связь между скоростной и максимальной силой.

Подобная взаимосвязь наблюдается между максимальной силой и силовой выносливостью. При внешнем сопротивлении более 50% от максимальной силы она

является положительной, а при внешнем сопротивлении менее 25% от максимальной силы она становится отрицательной.

Способность человека преодолевать незначительное сопротивление с максимально возможной скоростью называется - **скоростной силой**.

Скоростная сила - это проявление силы в определенном диапазоне внешнего сопротивления, а не проявление быстроты и силы. Скоростная сила, полностью зависит от скоростных возможностей. Скорость преодоления при внешнем сопротивлении более 70% максимальной силы в конкретном упражнении зависит от уровня развития максимальной и взрывной силы. Скоростная сила связана со способностью человека преодолевать внешнее сопротивление как можно быстрее в диапазоне от 15-20 до 70% от максимальной силы в конкретном двигательном действии. Она доминирует в обеспечении эффективной двигательной активности на спринтерских дистанциях в циклических упражнениях. В частности, длина шага в беге будет зависеть от уровня развития скоростной силы мышц ног. Исследования показали, что при одинаковой скорости бега успешные спортсмены имеют большую длину шагов в беге, чем менее квалифицированные и соответственно результат у них лучше.

Способность человека прилагать максимальные усилия в кратчайшие сроки является **взрывной силой** человека.

Проявление взрывной силы имеет большое значение для нанесения удара в боксе, во время выполнения укола с выпадом в фехтовании в двигательных действиях, которые требуют высокой силы мышечного.

Проявлению взрывного сокращения мышц в основной фазе движения предшествует их механическое растяжение, например, спортсмен, выполняет энергичный размах прежде чем бросать копье или диск. Потенциал упругого растяжения для увеличения силы мышц и их последующее сокращение является основой двигательного действия при проявлении взрывной силы.

**Силовая выносливость**, по Ю.В. Верхошанскому, это способность преодолевать умеренное внешнее сопротивление для конкретных условий производственной, спортивной или другой физической активности [11].

Силовая выносливость проявляется в различных видах работы мышц, поддержание необходимой позы, повторное выполнение взрывных усилий, циклическая работа определенной интенсивности и т. д.

Чем дольше выполняются упражнения и чем ниже значение внешнего сопротивления, тем более выражен положительный перенос силовой выносливости от одного вида двигательной активности к другому.

В зависимости от режима работы мышц различают статическое и динамическое проявление силы.

Статическая сила проявляется, когда внешнее сопротивление преодолевается, а тело и его части неподвижны. Динамическая сила, это преодоление сопротивления, сопровождаемое движением тела или его отдельных звеньев в пространстве.

Мышцы выполняют четыре основных вида работы - удерживающую, преодолевающую, уступающую и комбинированную, за счет напряжения мышц без изменения их длины (режим изометрического напряжения) выполняется удерживающая работа. Это характерно для поддержания статичной позы тела, удержания любого предмета, например, штанги на прямых руках.

За счет уменьшения длины мышц при их напряжении (концентрический режим напряжения) выполняется двигательное действие, которое позволяет перемещать собственное тело или груз, а также преодолевать силы трения или сопротивления.

**Средства и методы воспитания силы.** К средствам воспитания силы относят различные гимнастические упражнения (например, подтягивание на перекладине), различные прыжки (с отягощениями и без них), специальные силовые упражнения с малыми и большими отягощениями, упражнения на тренажерах.

Методы воспитания силы:

**Метод максимальных усилий.** Это выполнение упражнений с использованием около предельных отягощений (до 90% от рекорда для данного спортсмена). Каждое упражнение выполняется в серии. В одной серии (с одним подходом к снаряду) выполняется 1-3 повторения. За одно занятие выполняется 5-6 серий. Отдых между сериями составляет в среднем 4-8 минут или до

восстановления дыхания. Этот метод целесообразно применять при развитии динамической силы.

**Метод повторных усилий** включает упражнения с нагрузкой 35 - 75 % от рекордного веса для данного спортсмена, которые выполняются сериями по 4 - 12 повторений в одном подходе. На занятии выполняется 4 - 8 серий. Отдых между сериями 3 - 4 минуты. Данный метод направлен на увеличение объема мышц.

**Метод динамических усилий** - это применение малых и средних отягощений (до 35 % от рекордного веса данного спортсмена). Основная работа над техникой движений. Упражнения выполняются сериями по 15 - 20 повторений в одном подходе в быстром темпе. За одно занятие выполняется 4 - 8 серий. Отдых между сериями 3 - 4 минуты. Метод, ориентирован на развитие скоростно - силовых качеств.

**Изометрический (статический) метод** предполагает статическое напряжение различных групп мышц продолжительностью 4 - 6 секунд. В одном подходе упражнение повторяют 4 - 6 раз с отдыхом продолжительностью 20 - 30 секунд. Метод развивает статическую силу.

После упражнений силовой направленности необходимо применять комплексы упражнений на гибкость и расслабление.

Ниже мы приводим комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки.

1. И. п. - лежа на скамейке держа на груди штангу весом не более 70 % от максимального результата, ноги выпрямленные. Поднять штангу, 4 - 6 раз. Повторить в течение тренировки 5 раз.

2. И. п. - стоя, ноги врозь, держа на плечах хватом снизу штангу весом до 70 % от максимального результата. Присед, 4 - 6 раз. Повторить в течение тренировки 5 раз.

3. И. п. - стоя, ноги врозь, держа на плечах хватом сверху штангу весом 30 % от собственного веса. Наклон, 10 раз. Повторить в течение тренировки 3 раза.

4. И. п. - лежа на спине в специальном тренажере. Поднять ногами штангу весом 90-100 % от собственного веса, 6 - 8 раз. Повторить в течение тренировки 4-5 раз.

5. И. п. - стоя, ноги врозь, держа хватом снизу штангу весом 20–30 % от собственного веса. Сгибание и разгибание рук до прямого угла, 6 – 8 раз. Повторить в течение тренировки 3 раза.

6. И. п. - лежа на гимнастической скамейке лицом вниз (ноги фиксируются между рейками гимнастической стенки) со штангой весом 5 - 10 кг на плечах, удерживая ее руками хватом сверху. Выполнить, 3 - 5 наклонов. Повторить в течение тренировки 6 раз.

7. И. п. - лежа на гимнастической скамейке спиной вниз (ноги фиксируются между рейками гимнастической стенки) со штангой весом 5 - 10 кг на груди, удерживая штангу руками хватом снизу. Поднять туловище, 5 - 8 раз. Повторить в течение тренировки 4 раза.

8. И. п. - наклон прогнувшись, ноги врозь, в руках гантели (вес гантелей во всех упражнениях от 2 до 5 кг). Выполнять встречные маховые движения, вперед, назад, выпрямленными руками, 6 - 8 раз. Повторить в течение тренировки 2 - 3 раза.

9. И. п. - наклон прогнувшись, ноги врозь, в руках гантели, руки в сторону. Выполнять встречные маховые движения выпрямленными руками 6-8 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2 - 3 раза.

10. И. п. - лежа на спине на скамейке, руки с гантелями разведены в стороны. Выполнять встречные движения руками, 6 - 8 раз подряд. Повторить в течение тренировки 2 - 3 раза.

11. И. п. - стоя, ноги врозь, в руках гантели внизу. Поднять выпрямленные руки через стороны вверх и опустить, в и. п., выполнять, 10 раз. Повторить в течение тренировки 4 раза.

12. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на уровне плеч с амортизатором. Разведение рук в стороны, выполнять 10 раз подряд. Повторить в течение тренировки 4 раза.

13. И. п. - стоя, ноги врозь, с амортизатором в руках за спиной. Разведение рук в стороны и возвращение в и. п., выполнять 10 раз. Повторить в течение тренировки 4 раза.

14. Упор на брусьях, сгибание и разгибание рук 5 - 10 раз. Повторить в течение тренировки 4 раза.



15. В виси на перекладине, подтягивания до касания подбородком 5 - 10 раз.  
Повторить в течение тренировки 2 раза.

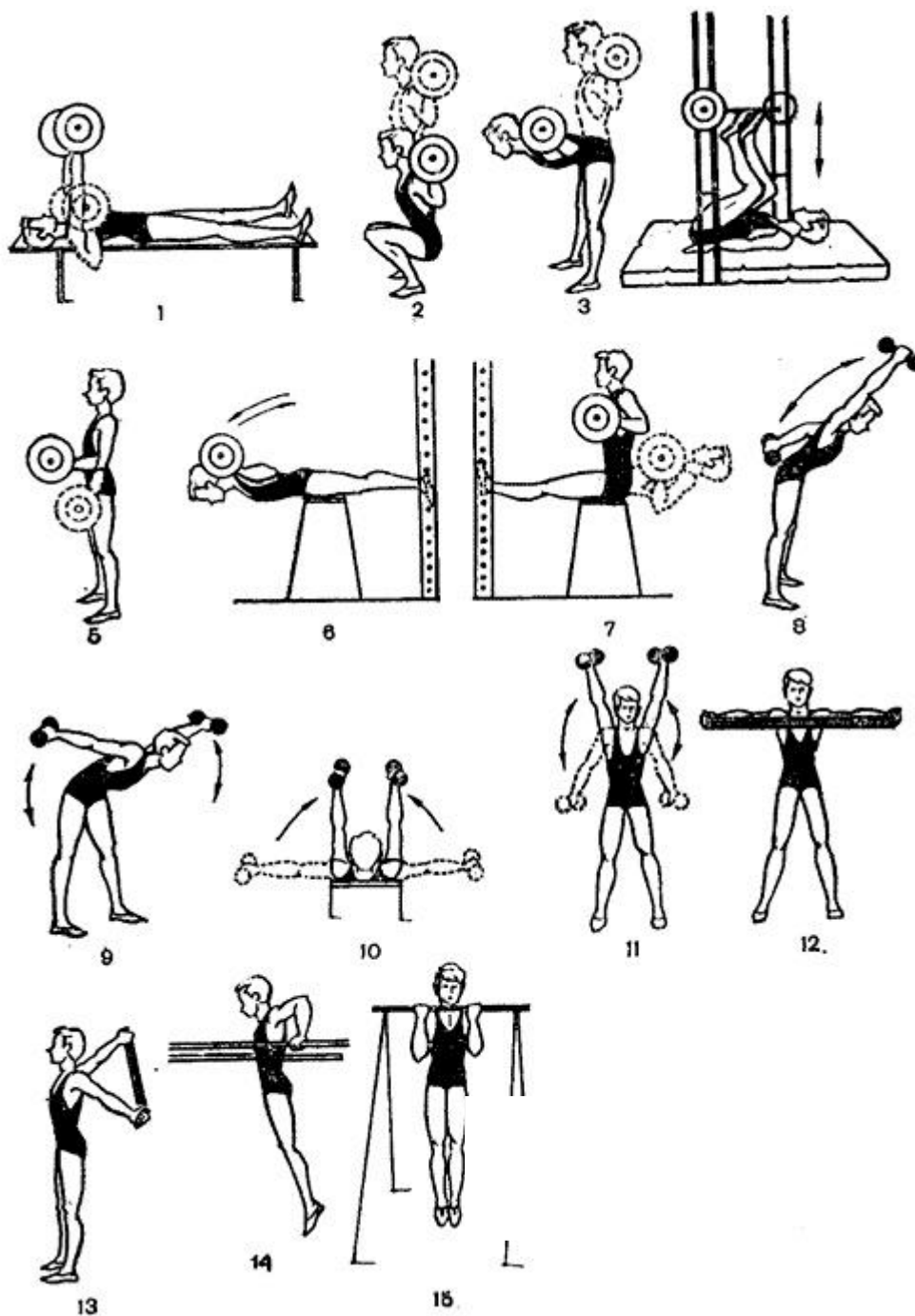


Рисунок 1 - Комплекс упражнений разносторонней силовой подготовки

### **Контрольные вопросы:**

1. Дать определение силы.
2. В чем изменяется напряжение силы мышц.
3. Перечислить виды проявления силы.
4. Дать определение «относительная сила» и «абсолютная сила».
5. Дать определение «скоростная сила», «силовая выносливость» и «взрывная сила».
6. Перечислить методы и средства воспитания силы.

## **10.2 Основы методики воспитания быстроты движений**

**Общая характеристика быстроты.** Быстрота - это физическое качество, которое определяется, максимальной скоростью и частотой движений в единицу времени. Одной из основных предпосылок успеха в соревновательной деятельности и в занятиях многими видами спорта является скорость двигательных действий и быстрота реакций.

Некоторые виды профессиональной деятельности, такие как оператор, диспетчер, водитель, пилот и многие другие предъявляют достаточно высокие требования к скорости, оперативности и быстроте реагирования на постоянно меняющиеся ситуации в профессиональной деятельности.

Быстрота является сложным двигательным качеством. Скорость двигательных реакций, скорость одного движения рукой, ногой, головой или телом элементарные формы проявления быстроты.

Сложные проявления скоростных способностей в сложных двигательных действиях, которые характерны для бытовой, производственной, тренировочной и соревновательной деятельности обеспечиваются простыми формами проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими навыками [18; 45].

Быстрота двигательной реакции это процесс, который начинается с восприятия информации, и заканчивается двигательным актом.

Можно выделить четыре компонента формирования двигательной реакции:

1. Рецепторное восприятие информации;
2. Передача импульсов от рецепторов к центральной нервной системе;
3. Анализ и формирование и передача сигнала - ответа;
4. Реакция мышечного аппарата и ответ в виде движения.

Различают простые и сложные реакции двигательного аппарата на один или несколько раздражителей. Элементарная двигательная реакция - это возможность быстро совершать двигательное действие на определенное раздражение, например, как можно быстрее начать бег в ответ на стартовый выстрел.

Если у человека в простой ситуации высокая быстрота реакции, то и в сложной ситуации он быстро среагирует на раздражитель.

Принято выделять несколько видов быстроты реакций:

- это реакция человека на движущийся объект, определяется способностью человека в условиях дефицита времени и пространства максимально быстро и точно реагировать на нестандартные движения определенного объекта или объектов;

- реакция выбора – это способность человека сделать выбор адекватного ответа на различные раздражители и стимулы, например, в баскетболе, защитник видит защиту противника и более выгодную позицию партнера, он должен не атаковать а немедленно передать мяч партнеру [18; 45].

**Средства воспитания быстроты движений.** К средствам воспитания быстроты движений относятся:

- физические упражнения практически из всех видов спорта, которые выполняются в скоростном режиме;
- физические упражнения скоростно – силовой направленности: бег, прыжки, метания и др;
- спортивные игры и подвижные.

**Методы воспитания быстроты движений.** Выделяют два основных метода воспитания быстроты, это повторный метод и метод максимальных усилий. Многократное повторение упражнений в быстром темпе, бег на отдельных отрезках дистанции, бег на спуске и на подъеме в гору, метание различных снарядов и т. д.

При воспитании скоростно - силовой выносливости необходимо соблюдать определенные требования:

- повторные упражнения следует выполнять с почти максимальной или экстремальной интенсивностью;

- продолжительность каждого упражнения не должна быть большой, поскольку невозможно поддерживать максимальную интенсивность в течение длительного времени;

- во время отдыха между повторениями упражнений рекомендуется использовать медленную ходьбу или отдых и продолжать отдых до полного восстановления;

- упражнения повторяются до тех пор, пока их скорость выполнения не уменьшится, после чего их следует остановить;

- упражнения для обучения скорости движений выполняются в начале основной части тренировки.

Для решения задач скоростно - силовой направленности можно использовать следующие упражнения:

1. Быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах, с гантелями в руках).

2. Из упора лежа, быстрый одновременный подъем ног.

3. Прыжки на одной ноге.

4. Прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах.

5. Прыжки на предметы.

6. Прыжки с доставанием предметов.

7. Прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.

8. Прыжки через предметы.

9. Спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх или вперед.

10. Многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге.

11. Прыжки с изменением направления движения (по точкам).

12. Броски набивного мяча двумя руками из различных положений.

13. Отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.

14. Броски подвешенных отягощений.

15. Наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.

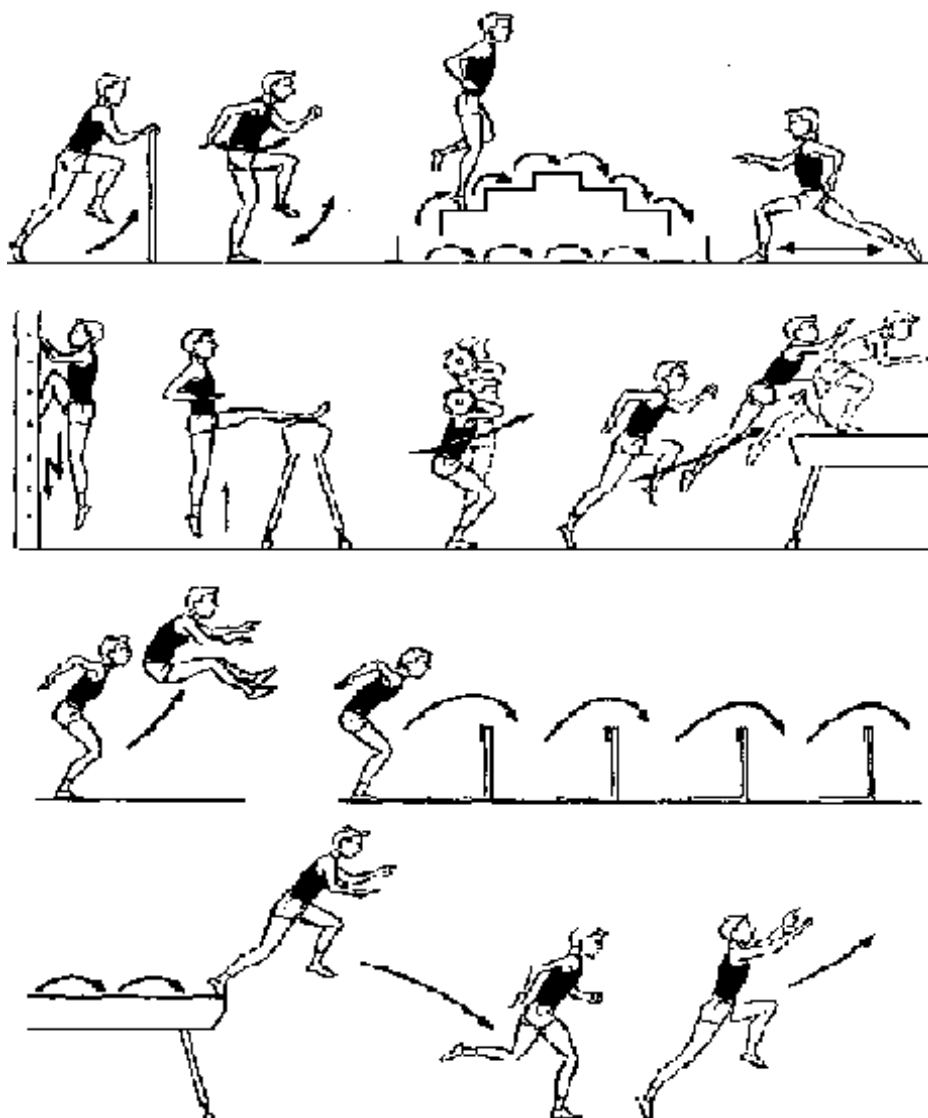


Рисунок 2 - Комплекс упражнений, направленный на воспитание быстроты движений

**Контрольные вопросы:**

1. Дать определение и характеристику понятия «быстрота».
2. Пояснить, в чем заключается быстрота двигательных реакций.
3. Перечислить компоненты двигательных реакций организма на нагрузку.
4. Перечислить средства воспитания быстроты.
5. Перечислить методы воспитания быстроты

### 10.3 Основы методики воспитания выносливости

**Общая характеристика выносливости.** Выносливость по Ю.В. Верхошинскому, Л.П. Матвееву - это способность к длительному выполнению двигательных действий на фоне преодоления утомления [11; 36].

По мнению В.П. Филина, если разные люди имеют и разные возможности в выполнении любой двигательной деятельности, значит, они и по разному противостоят наступающему утомлению [55]. Одни могут с успехом выполнять высокоинтенсивную работу, но при этом испытывают большие трудности при двигательных действиях невысокой интенсивности, с большой продолжительностью, а другие наоборот могут эффективно выполнять продолжительную работу умеренной интенсивности. Все это, обусловлено различным уровнем развития такого физического качества человека как выносливость.

Выносливость как физическое качество занимает не последнее место в жизнедеятельности человека. Такие специалисты как В.П. Аулик и А.Я. Иващенко утверждают, что физическая выносливость позволяет в полной мере выполнять значительный объем и высокий уровень интенсивной двигательной деятельности и быстро восстанавливать силы после физических нагрузок [4; 20].

Уровень развития выносливости определяется характеристиками работы отдельных систем организма человека, прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем, уровнем обменных процессов в организме, а также текущим здоровьем и наличием, либо отсутствием патологических аномалий и психических отклонений.

При длительном выполнении двигательного действия, наблюдается постепенное снижение интенсивности, эффективности и результативности выполнения, поскольку в организме человека накапливается утомление. Таким образом, под утомлением понимается снижение работоспособности на неопределенный срок, вызываемое интенсивной или продолжительной физической

деятельностью, при этом человек испытывает утомление и как следствие накапливается усталость.

В процессе занятия физическими упражнениями и спортом, производственной, военной и бытовой деятельностью организм человека подвергается разнообразным нагрузкам. В зависимости от природы и характера нагрузки, как считает И.К. Аулик, можно выделить четыре основных типа утомления:

1. Умственное, возникающее при решении математических задач или другой интеллектуальной деятельности;

2. Эмоциональное, возникающее при выполнении монотонной работы, сильных переживаниях и т.п.;

3. Сенсорное, возникающее как следствие напряженной работы различных анализаторов, например, усталость органа зрения во время стрельбы или работы за компьютером;

4. Физическое, возникающее при продолжительной или довольно интенсивной мышечной работе.

В большинстве случаев, данное разделение весьма условно, поскольку при выполнении двигательной деятельности человек испытывает одновременно все выше представленные типы утомления. Это и субъективные ощущения и объективные физиологические и биомеханические сдвиги в организме, например: выполняя оздоровительную пробежку, человек, безусловно, будет планировать, и контролировать интенсивность бега в соответствии с погодой, состоянием дорожки и собственной работоспособностью. В зависимости от места ее проведения будет изменяться и его эмоциональное состояние. Бодрое самочувствие, хорошее настроение, легкость в теле, хороший сон и аппетит, вот те показатели, на которые стоит опираться при планировании занятия, цель которого воспитание выносливости [4].

В своих исследованиях Л.П.Матвеев, И. В. Акулик придают особую значимость именно физическому утомлению в процессе двигательной деятельности и выделяют три вида физического утомления, которое основано на объеме мышечных групп, принимающих участие в работе:

1. Локальное – в работе задействовано меньше трети общего объема скелетных мышц.

2. Региональное — в работе задействовано от одной трети до двух третей мышечной массы.

3. Тотальное – в работе задействовано одновременно более двух третей скелетных мышц.

В теории и методике физического воспитания существует такое понятие как «фаза компенсированного утомления» и «фаза декомпенсированного утомления». Если при первой фазе несмотря на возрастающее утомление, благодаря волевым усилиям человек все же может некоторое время продолжать работу сохраняя прежнюю интенсивность, то в фазе декомпенсированного утомления, несмотря на возросшие волевые усилия, интенсивность двигательной деятельности все же снижается [38].

Многообразие двигательной деятельности человека позволило выделить различные виды выносливости, выносливость по отношению к узко определенной двигательной деятельности как предмету спортивной специализации, называют специальной. Специальная выносливость, как правило, развивается на основе общей выносливости и подразделяется на скоростную выносливость, силовую и выносливость, которая проявляется в упражнениях ациклической и смешанной структуры двигательных действий.

По мнению Л.П. Матвеева «общая» выносливость – это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. При этом физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека, а именно совершенствование работы вегетативных систем организма, создающие благоприятные условия для широкого переноса выносливости с одного вида двигательной деятельности на другой [38].

**Средства и методы воспитания выносливости.** Основными средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения малой и средней интенсивностью, такие как ходьба, бег, бег на лыжах.



**Основные методы.** При развитии общей и специальной выносливости рекомендуется применять следующие методы:

- повторный метод - многократное повторение отдельных элементов двигательного действия или целостного упражнения с большой или предельной интенсивностью и отдыхом между преодолением отрезков до полного восстановления;

- интервальный метод – выполнение укороченных отрезков с постепенным сокращением пауз отдыха до неполного восстановления.

При реализации выше перечисленных методов, целесообразно соблюдать следующие методические указания: выполнять или повторять упражнения до утомления; строго координировать дыхание с движением; тщательно регулировать интенсивность тренировочной нагрузки; регулировать вес тела; повышать плотность тренировочных занятий, а также увеличивать количество занятий в недельном цикле тренировок.

При развитии выносливости следует планировать нагрузку, опираясь на следующие факторы:

1. Абсолютная интенсивность упражнения.
2. Продолжительность упражнения.
3. Продолжительность интервалов отдыха.
4. Активный либо пассивный характер отдыха.
5. Число повторов упражнения.

Далее мы приводим комплекс упражнений для возможного построения тренировочного занятия, направленного на развитие выносливости, методом круговой тренировки:

1. И.п. - лежа на спине, подъем туловища с поворотом вправо, влево. В работе участвуют косые мышцы живота. Дозировка выполнения - 20 раз.
2. И.п. - упор лежа, сгибание и разгибание рук, Работают мышцы груди и спины. Дозировка выполнения - 20 раз.
3. И.п. - стойка руки внизу с гантелями. Присед руки вперед. Работа мышц ног. Дозировка выполнения - 20 раз.

4. И.п. - стойка руки к плечам с гантелями. Поднимание рук с гантелями вверх. Прорабатываются мышцы груди и спины. Дозировка выполнения - 20 раз.
5. И.п. - стойка руки внизу с гантелями. Сгибание рук с гантелями поочередно. Дозировка выполнения - 20 раз.
6. И.п. - стойка руки внизу с гантелями. Наклон вперед, руки вперед. Дозировка выполнения - 20 раз.
7. И.п. - стойка руки внизу с гантелями. Разведение рук в сторону. Дозировка выполнения - 20 раз.
8. И.п. - упор сидя, руки сзади, подъем двух ног. Дозировка выполнения - 20 раз.
9. И.п. - упор от скамейки руки сзади. Сгибание и разгибание рук. Дозировка выполнения - 20 раз.
10. И.п. - стойка руки внизу с гантелями. Выпады поочередно, правой, левой, руки вперед. Дозировка выполнения - 20 раз.

Ниже на рисунке 3 вы приводим комплекс упражнений на все группы мышц, который выполняется по круговому принципу.

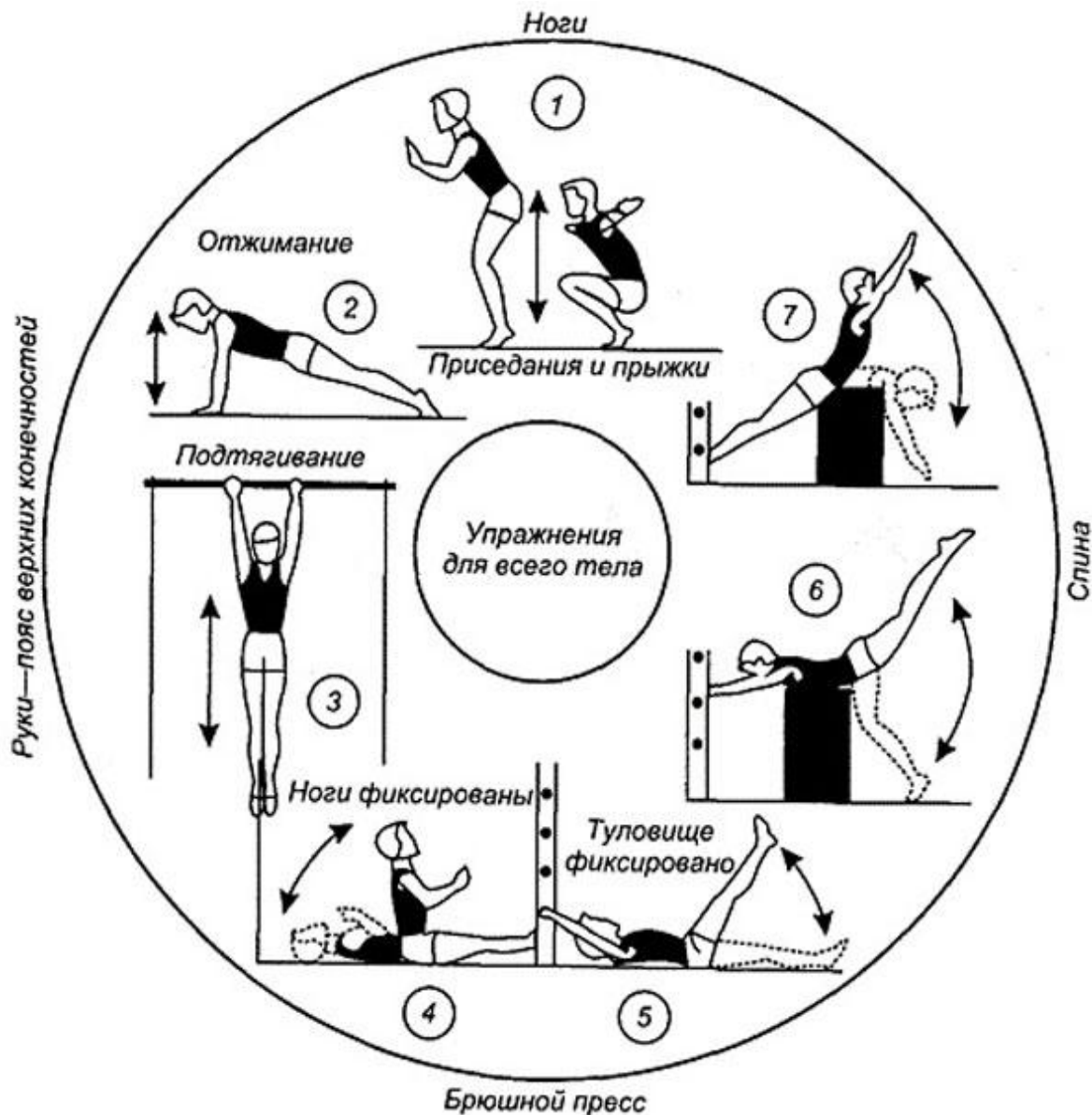


Рисунок 3. Комплекс упражнений на все группы мышц, который выполняется по круговому принципу.

### Контрольные вопросы:

1. Дать определение общей и специальной выносливости.
2. Перечислить виды утомления.
3. Перечислить средства воспитания общей выносливости.
4. Какие виды упражнений целесообразно применять для формирования и воспитания выносливости.
5. Перечислить методы воспитания общей выносливости.

## 10.4 Основы методики воспитания гибкости

Гибкость - это способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движения.

Особенности строения опорно-двигательного аппарата человека позволяют выполнять движения с большой амплитудой, эластичность мышц, связок и сухожилий обеспечивает эту возможность.

Многие виды профессиональной и спортивной деятельности, учеба и повседневная жизнь, требуют выполнения разнообразных двигательных действий с незначительной или околопредельной амплитудой движений. Для овладения некоторыми видами двигательных действий необходим определенный уровень подвижности в суставах [36].

Выделяют два вида гибкости, активная и пассивная гибкость.

**Активная гибкость** – это возможность максимального выполнения движения в определенном суставе без посторонней помощи, посредством силы собственных мышц. Показатель активной гибкости это степень растяжения мышц-антагонистов и сила мышц, которые участвуют в перемещении соответствующих звеньев тела.

**Пассивная гибкость** – возможность выполнять движения в суставе с максимальной амплитудой, при помощи внешних сил, относительно этого сустава при помощи партнера, прибора, или отягощения.

Пассивная гибкость характеризуется степенью растягивания мышц, связок и сухожилий, определяющих амплитуду движения в суставе. Амплитуда активных движений меньше, чем амплитуда пассивных движений. Резерв гибкости определяется разностью между пассивной и активной гибкостью. Соответственно чем больше показатель резерва гибкости, тем быстрее воспитывается активная гибкость.

Данное физическое качество, возможно, развить за 2 - 3 месяца ежедневных занятий с помощью рационально организованной тренировки. На практике доказано, что практически в любом суставе можно сформировать за этот период 85

- 90 % физиологической подвижности. В связи с тем, что мышцы, связки и сухожилия выполняют защитную роль по отношению к опорно - двигательному аппарату куда относятся и суставы, нужно помнить, что развитие гибкости до запредельных величин опасно, так как это может повлечь за собой повреждение суставов. Соответственно развитие гибкости целесообразно и безопасно до того момента, когда выполнение двигательных действий возможно с максимальной амплитудой без затруднений. Запас величины гибкости должен быть больше максимальной амплитуды выполнения двигательного действия с экономным расходом энергии.

И.М. Сеченов указывал, чем больше мышцы-антагонисты поддаются растяжению, тем меньше силы расходуется на преодоление их сопротивления и эффективнее проявляется сила, быстрота и выносливость.

В.Н. Платонов утверждал, хорошая гибкость помогает эффективному и быстрому овладению техникой практически всех физических упражнений и двигательных действий. Профессионально и умело подобранные комплексы упражнений для развития гибкости способствуют укреплению суставов, повышению прочности и эластичности мышц, связок и сухожилий. Аналогичные комплексы совершенствуют координацию и укрепляют нервно-мышечный аппарат, что в значительной степени предотвращает травмы в опорно-двигательном аппарате [45].

Слабо развитая гибкость удлиняет период овладения техникой физических упражнений из - за увеличения напряженности в мышцах, эффективность занятиями физическими упражнениями тоже ухудшается, отрицательно влияет на результат развития других физических или двигательных качеств. Например, недостаточно развитая гибкость приводит к понижению проявления силы и быстроты, это способствует возникновению быстрого утомления в процессе тренировки.

**Средства воспитания гибкости.** Для развития гибкости целесообразно применять следующие средства:

- комплексы упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения;
- различные пружинящие наклоны, повороты, упражнения выпады, в полушпагате, и др.);
- инерционные движения с использованием махов
- упражнения с доставанием предметов, ветвей деревьев, планок и др.;
- упражнения с партнером, помогают увеличить амплитуду движения;
- задания с отягощениями;
- движения с большой амплитудой выполнения у дополнительной опоры, например, у гимнастической стенки, у дерева и т.п.

Воспитание и формирование гибкости как физического качества даст хороший результат, если выполнять специально разработанные комплексы упражнений сериями по 6 – 8 движений с постепенным увеличением амплитуды движений. Следует помнить, что нельзя выполнять движение до появления болевых ощущений в мышцах.

**Основным методом является** метод многократных повторений. Данный метод, возможно, реализовать во время ежедневной утренней гигиенической гимнастики, в подготовительной и заключительной частях занятия.

Далее мы приводим примерный комплекс упражнений для воспитания гибкости.

1. И. п. – сидя на полу, руки вверху, ладонями вперед. Отведение рук назад с помощью партнера. Дозировка 8 - 10 раз.

2. И. п. – стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, ноги врозь. Перехватывая руками рейки сверху вниз, выполнить мост. Дозировка 8 раз.

3. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии двух шагов от нее, ноги врозь, руки на перекладине перед собой, руки выпрямить. Выполнять пружинистые наклоны вперед. Дозировка 8 - 10 раз.

4. И. п. – стоя ноги врозь, держать за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, ноги в коленях не сгибать. Дозировка 8 - 10 раз.

5. И. п. – стоя спиной вплотную к гимнастической стенке, ноги врозь, держась согнутыми в локтях руками за перекладину на уровне плеч. Выпрямляя руки, прогнуться. Дозировка 8 - 10 раз.

6. И. п. - лежа на груди, ноги вместе, руки вверху. Поднять руки вверх с помощью партнера. Дозировка 8 - 10 раз.

7. И. п. – стойка, носки ног - на небольшом возвышении, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься. Дозировка 8 - 10 раз.

8. И. п. – широкая стойка, руки на коленях Чуть присев, выполнять круговые движения коленями вовнутрь и наружу. Дозировка 8 - 10 раз.

9. И. п. – то же, что предыдущее упражнение, но ноги вместе. Дозировка 8 - 10 раз.

10. И. п. – стойка наклон нагнувшись, ноги врозь, соединив руки за спиной. С помощью партнера выполнять наклоны с отведением рук назад. Дозировка 8 - 10 раз.

12. И. п. – стойка, ноги врозь, штанга внизу. Наклон до касания штангой помоста. Дозировка 8 - 10 раз.

13. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. Поднять ноги и коснуться носками пол за головой. Дозировка 20 раз.

14. И. п. – то же, что предыдущее упражнение. Поочередное поднятие ног. Дозировка 20 раз.

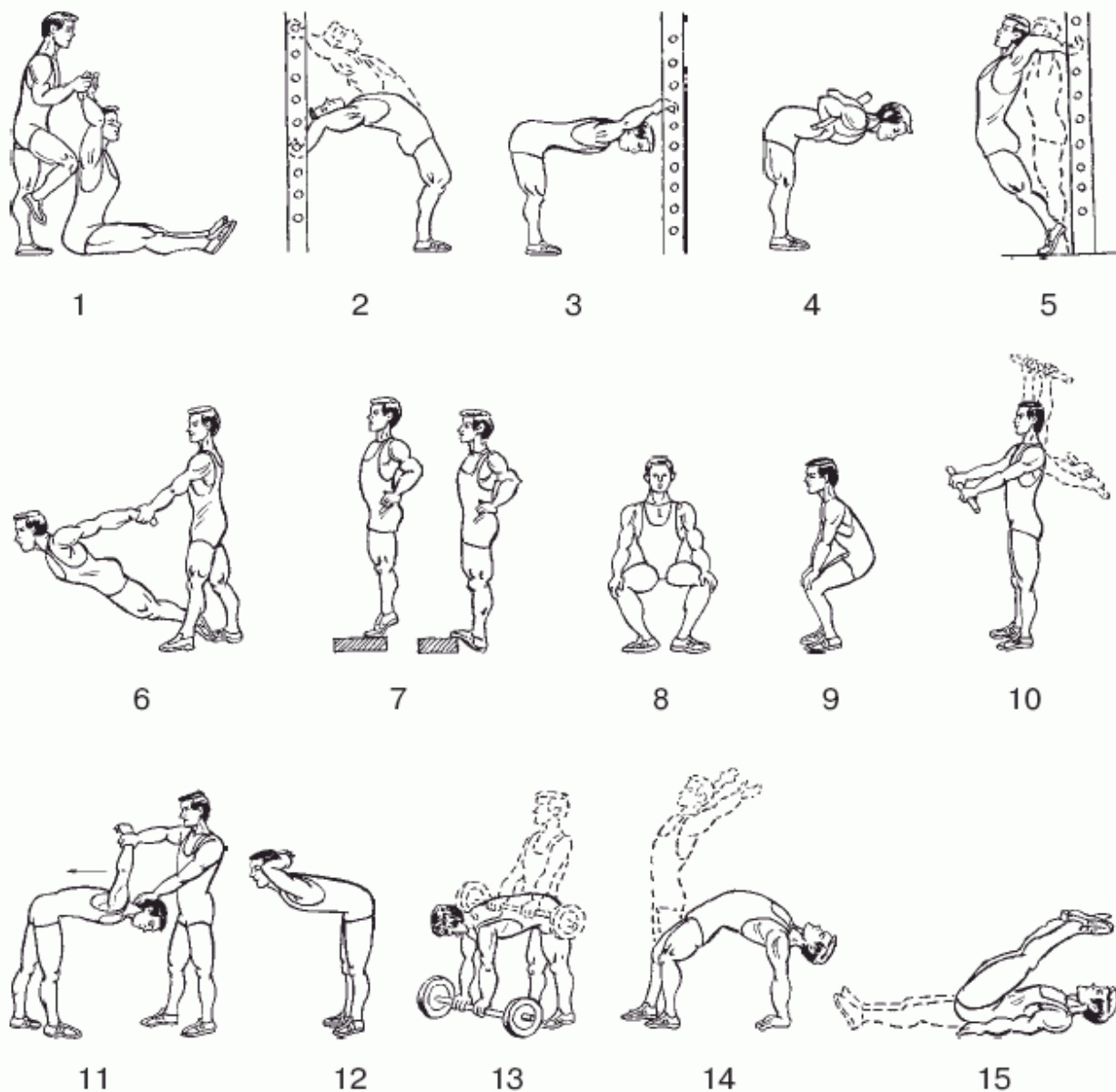


Рисунок 4 – Комплекс упражнений направленный на воспитание гибкости

**Контрольные вопросы:**

1. Дать определение гибкости.
2. Перечислить виды гибкости
3. Дать определение резервной гибкости.
4. Перечислить средства и методы воспитания гибкости.



## 10.5 Основы методики воспитания координации (ловкости)

По мнению М.М. Булатова, координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Слово "координация" латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Координация - это умение управлять двигательными действиями и находить возможность оптимального решения двигательной задачи.

По мнению Н.А. Бернштейна, тело человека состоит из большого количества биозвеньев, которые имеют более ста степеней свободы и естественно это определяет сложность управления опорно - двигательным аппаратом [7].

При недостаточном развитии координационных способностей человек старается осуществить управление движениями звеньев тела путем фиксации значительного количества суставов. Если человек впервые становится на лыжи или коньки, то он, совершает двигательное действие выпрямленными ногами, поскольку нижние конечности в качестве неподвижного звена управляются легче. Такое управление опорно-двигательным аппаратом вызывает координационную скованность в движении и является проявлением низкого уровня развития координационных качеств.

Координационные способности различны, выделяют следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей [32; 33]:

- способность к управлению двигательными действиями во временных, пространственных и силовых параметрах;
- возможность к сохранению равновесия;
- способность к чувству ритма;
- ориентирования в пространстве;
- способность к расслаблению конкретной группы мышц;
- координационные возможности, проявление ловкости.

В различных сферах жизнедеятельности человека координационные способности не проявляются в чистом виде, а только взаимодействуя с другими

способностями и физическими качествами. В процессе изменения внешних условий происходит смена ведущей роли проявления координационных способностей.

В процессе двигательной деятельности одни координационные способности играют ведущую роль, а другие вспомогательную. Например, умение сохранять равновесие у монтажников, работающих в условиях высоты, будет главным физическим качеством, проявление ловкости как физического качества будет решающим в игровой практике, например в волейболе или баскетболе.

### **Способность к управлению двигательными действиями во временных, пространственных и силовых параметрах.**

По мнению А.А. Тер - Ованесян, точность двигательных действий определяется и зависит в некоторой степени от слуховых и зрительных ощущений, от возможности управлять временными, пространственными и силовыми параметрами двигательной деятельности.

Например, спортсмены высокого класса владеют способностью быстро оценивать ситуацию и соответственно реагировать, регулируя динамические, временные и пространственные параметры двигательного действия. Например, бегуны высокой квалификации на средние дистанции способны преодолевать 400 - метровые отрезки с заданным временем (52, 54 или 55 секунд), не допуская ошибки более чем 0,2 - 0,3 секунды. Так же и способности моментальной оценки ситуации в игровой и соревновательной практике футболистов или боксеров - это умение дозировать и направлять силу удара, оценивать пространственные и временные параметры двигательной деятельности.

В методике совершенствования способности к оценке и регуляции движений должен быть такой подбор тренировочных воздействий, которые обеспечивали бы эффективность деятельности анализаторов относительно точности пространственных, временных и динамических параметров движений. Эффективным средством для формирования кинестезических образов движений посредством координационных возможностей человека, есть активизация функции одних анализаторов за счет искусственного исключения других, например, выполнение движений с закрытыми глазами активизирует функцию проприорецептивной чувствительности и способствует повышению эффективности

управления динамическими, пространственными и временными параметрами движений [33; 42].

Большое значение в развитии способностей, базирующихся на проприорецептивной чувствительности, следует отводить упражнениям, направленным на улучшение точности мышечных восприятий или ощущений параметров движения. Для совершенствования чувства мяча при броске, ударе, приеме или передаче используют мячи разных размеров и массы, широкую вариативность силы бросков, ударов и дальности полета. В легкой атлетике для совершенствования чувства спортивного снаряда используют ядра и копья разных размеров.

Как полагает В.И. Лях и др., применение различных по весу и форме отягощений при выполнении двигательной деятельности в любом виде спорта приводит в активное состояние сенсорную систему, понижает порог суставно-мышечной чувствительности и обеспечивает точность дозировки и своевременность коррекции мышечных усилий [5; 7; 33; 54].

### **Способность к сохранению равновесия.**

По Н.А. Бернштейн, равновесие это способность сохранять устойчивую позу или положение тела в пространства. Эта способность может проявляться в статических и динамических условиях, при наличии опоры и без нее. Способность к сохранению равновесия обуславливается совокупностью взаимодействия зрительной, слуховой, вестибулярной и соматосенсорной систем. Соматосенсорная и вестибулярная системы обуславливают наличие равновесия, как физического качества. Частичное ограничение или полное исключение работы зрительного анализатора снижает способность человека сохранять равновесие [9].

Выделяют несколько видов сохранения равновесия.

Первый вид - сохранение равновесия есть основная двигательная задача. В этом случае поддержание устойчивой позы является результатом регуляторного механизма, действующего на основе постоянных коррекций. Сохранение равновесия обеспечивается рефлекторным напряжением мышц синергистов и адекватным расслаблением мышц антагонистов, а нарушение баланса регулируется быстрым рефлекторным перемещением в сторону опоры.

Второй вид реализуется, если сохранение равновесия позы является составной частью двигательного действия.

В работе обоих механизмов большая роль принадлежит переработке афферентной информации, поступающей от слухового и зрительного анализаторов, но ведущее значение имеет адекватная мышечная реакция.

Сложные равновесия удерживаются согласованно управляемыми блоками с разной степенью свободы. Количество степеней свободы, которые определяют подвижность суставов и которые нужно контролировать становится меньше.

Отклонение тела от нужного положения должно компенсироваться мышечным усилием для восстановления его положения. При выполнении мышечного усилия образуются возвратноколебательные движения, которые называют балансированием. Статодинамическая устойчивость человека это совокупность показателей размера амплитуды и количество частот колебаний и времени фиксации положения тела.

Перечисленные выше факторы необходимо учитывать при составлении программы при развитии и воспитании способности сохранять равновесие для реализации этой способности в различных условиях бытовой, производственной, учебной и спортивной деятельности.

**Чувство ритма**, по В. Н. Платонову, М. М. Булатовой, - это способность точно передавать пространственно – временные, скоростно - силовые параметры различных двигательных действий [45]. Правильность выполнения сложных координационных двигательных действий зависит в большинстве своем, от чувства ритма. В танцах, фигурном катании, в гимнастике или в работе на токарных или фрезеровальных станках даже незначительное отклонение от необходимого ритма движений, могут привести к травме.

**При подборе средств и методов воспитания чувства ритма** внимание занимающихся акцентируется как на рациональном перемещении отдельных звеньев тела, так и на последовательности и величине усилий, на чередовании напряжения одних мышечных групп с адекватным расслаблением других.

В процессе формирования чувства ритма реализуется дидактический принцип последовательного обучения от простого к сложному. В начале обучения даются простые элементы задания, а более сложные разучиваются по частям.

Эффективность формирования чувства ритма определяется активностью физиологических и психических процессов. Видеомоторная тренировка, применение видео записи в тренировочном процессе способствуют более быстрому формированию чувства ритма.

Обучающийся должен точно воспроизвести двигательное действие мысленно, то есть представить его во всех деталях, тогда при практическом выполнении данного задания будет меньше допущено ошибок.

**Способность к ориентированию в пространстве** определяется умением быстро оценить ситуацию и условия в пространстве и быстро, точно отреагировать на нее рациональными действиями, обеспечивающими эффективное выполнение двигательной задачи.

Для совершенствования способности к ориентированию в пространстве большое значение имеет тренировка произвольного внимания. Она состоит в формировании способности выделять из разнообразных раздражителей именно те, которые значимы для ориентации в конкретной ситуации. Необходимо развивать способность удерживать в поле зрения большое количество объектов (объем внимания), и способность быстро переключать внимание с одного предмета, на другой, то есть изменять объем внимания (подвижность внимания).

По мнению В. Н. Платонова и М. М. Булатова, если задачей является сосредоточение на конкретном предмете или движении, следует помнить, что существует два типа сосредоточения – напряженное и расслабленное. Напряженное сосредоточение происходит на фоне высокой концентрации внимания. Расходуется большое количество психической энергии, нарушается дыхание, частота сердечных сокращений увеличивается, наблюдается напряжение мимических мышц. Такое внимание характерно для спортсменов низкой квалификации.

Расслабленный тип – это спокойная манера поведения, характеризуется некоторой отрешенностью от внешних раздражителей. Внешнее проявление у

обучающегося это немного расслабленная поза, естественное и спокойное выражение лица, мягкое и стойкое внимание. Именно расслабленный тип сосредоточения внимания способствует тому, что сигналы анализаторов очень легко достигают сознания, быстрее обрабатываются и реализуются в эффективных двигательных действиях [45].

В процессе выполнения разнообразных физических упражнений и специальных психологических заданий и упражнений, объем внимания, его подвижность и сосредоточенность могут быть существенно расширены.

Способность к произвольному расслаблению мышц. При выполнении разнообразных движений наблюдается непрерывное изменение степени напряжения и расслабления разных мышц и мышечных групп, рациональное чередование сложнейших композиций режимов их деятельности. При этом разные мышцы и мышечные группы выполняют разные функции. Одна группа мышц обеспечивает выполнение движений и преодоление сопротивления за счет произвольного сокращения, работа других мышц направлена на сохранение устойчивости позы. Группа мышц, не участвующая в выполнении конкретных движений, находятся в состоянии расслабления, создающего условия для экономного двигательного действия.

Умение произвольно расслаблять отдельные группы мышц является одним из важнейших факторов обеспечения эффективного выполнения бытовых, производственных и спортивных движений и сохранять хорошую физическую форму.

Перечисленные ниже методические приемы способствуют повышению эффективности выполнения упражнений для развития способности к произвольному расслаблению мышц:

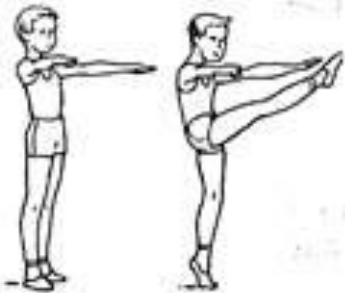

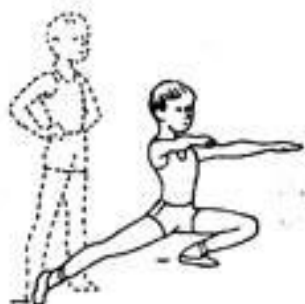
- формирование у занимающихся умения расслаблять определенные группы мышц и быстро переходить от напряжения к расслаблению;
- применение разнообразных методик при решении двигательных задач;
- выполнение упражнений в разных функциональных состояниях. В состоянии высокой физической работоспособности, в состоянии утомления, в состоянии эмоционального напряжения обусловленного ограничением пространства

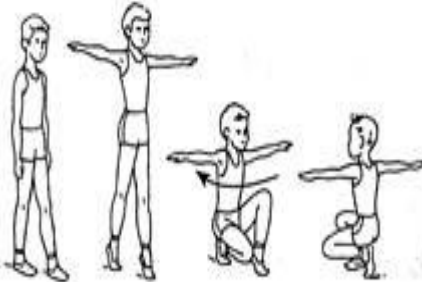





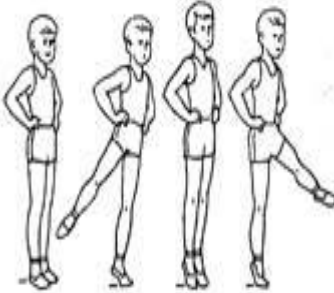
и времени;

- умение контролировать мимику лица, расслаблением мышц, это способствует снижению общего напряжения скелетных мышц.

Ниже мы приводим элементарные комплексы упражнений направленные на основные группы мышц, после выполнения каждого задания необходимо обратить внимание на именно ту группу мышц, которая получила нагрузку и выполнить максимальное расслабления этой группы мышц. Таким образом, обучающийся учится контролировать процесс расслабления определенной мышечной группы.

Таблица 9 - Комплекс общеразвивающих упражнений на месте

№	Содержание	Методические указания	Дозировка	Рисунок
1	И.п. - стоя, руки впереди ладоням вниз; 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой.	Ноги в коленях не сгибать	6-8 раз	
2	И.п. – основная стойка; 1 – 3 – выпад левой вперед, руки в стороны, три пружинистых покачивания; 4 – и.п.; 5 – 8 – то же правой ногой.	Амплитуда движения максимальная.	6-8 раз	
3	И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе; 1 – присед на левую ногу, правую – в сторону на носок, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – 4 - то же в другую сторону.	Следить за осанкой.	6-8 раз	

4	И.п. – стойка, ноги в линию, левая нога впереди, руки внизу; 1 – подняться на носки, руки в стороны; 2 – присесть на носках; 3 – повернуться кругом; 4 – встать стойка ноги в линию, руки вниз, правая нога впереди. Чередовать повороты направо и налево.	Следить за осанкой.	6-8 раз	
5	И.п. – упор стоя на коленях; 1 – 2 – выпрямить ноги, принять положение «упор согнувшись»; 3 – 4 – и.п.	Ноги в коленях не сгибать.	6-8 раз	
6	И.п. – упор присев; 1 – правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой.	Руки выпрямить.	6-8 раз	
7	И.п. – упор присев; 1 – 4 поочередно, смена положения ног, прыжком.	Амплитуда движения максимальная. Руки выпрямить, плечи не опускать.	6-8 раз	
8	И.п. – упор присев; 1 – упор лежа; 2 – и.п.	Амплитуда движения максимальная.	6-8 раз	
9	И.п. – упор присев на правой ноге, левую назад на носок. На каждый счет прыжками смена положения ног.	Руки выпрямить.	6-8 раз	
10	И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе; 1 – прыжок, правую ногу в сторону; 2 – прыжок, ноги вместе; 3 – прыжок, левую ногу в сторону; 4 – прыжок, ноги вместе.	Прыгать на носках.	6-8 раз	



**Координационные возможности, проявление ловкости** - это способность к рациональному проявлению физических качеств и перестройке двигательных действий в конкретных условиях на основе имеющегося запаса двигательных умений и навыков. В условиях ограничения пространства и дефицита времени в двигательной деятельности координационные возможности и проявление ловкости, как физического качества, имеет важное значение. В таких видах спорта как фигурное катание на коньках, теннис, различные спортивные игры и другие виды двигательной деятельности воспитание и развитие координационных возможностей и ловкость является необходимым условием. Но и в простых видах двигательной деятельности как ходьба, бег, плавание хорошая координированность способствует уменьшению энергозатрат в процессе тренировки [7].

**Средства и методы** воспитания координации движений (ловкости). Ловкость - способность управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать новыми движениями, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

**Средством** воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

**В качестве методов** применяют:

- разучивание новых упражнений; многократное повторение упражнений со сложной координацией движений;
- выполнение упражнений в две стороны поочередно (вправо и влево);
- выполнение упражнений поочередно правой и левой рукой (ногой);
- выполнение упражнений в меняющихся, нестандартных условиях (подвижные и спортивные игры).

Очень большое значение при воспитании ловкости имеет регулирование нагрузок. Занимающийся лучше овладевает новыми движениями, пока он не утомлен. Поэтому достаточно длительные интервалы отдыха в этом случае помогут сохранить "свежесть" и ускорить процесс развития ловкости.

Упражнения на ловкость рекомендуется включать в первую треть тренировочного занятия сразу после разминки, примерно 15 - минутными сериями [7].

Далее мы приводим комплекс упражнений для воспитания ловкости.

1. Правой рукой выполнять круговые движения, левой - горизонтальные. Упражнения выполнять на два счета. Дозировка 8 раз.

2. Правой рукой выполнять круговые движения, левой - вертикальные взмахи вверх-вниз на два счета. Дозировка 8 раз.

3. Правой рукой выполнять круговые движения, левой вычерчивать равнобедренный треугольник. Выполнять упражнение на три счета. Дозировка 8 раз.

4. Руки согнуть на уровне груди, ладони внизу. Правую руку поворачивать по часовой стрелке, разгибая в локтевом суставе, левую - против часовой стрелки. Упражнения выполнять на два счета. Дозировка 8 раз.

5. Ладонь правой руки на голове, левая ладонь на животе, правой рукой выполнять движения вверх-вниз, левой - круговые во фронтальной плоскости около живота. Упражнения выполнять на два счета. Дозировка 8 раз.

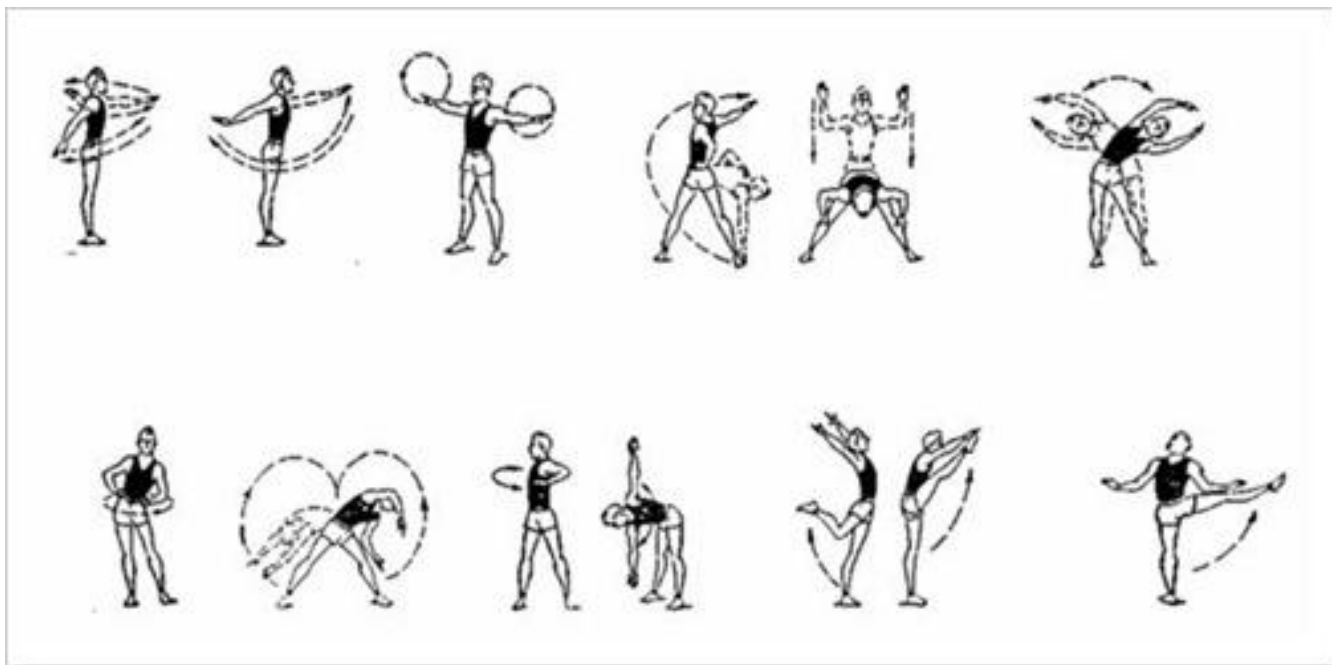


Рисунок 5 - Комплекс упражнений на воспитание координации (ловкости)

### **Контрольные вопросы:**

1. Дать определение (координации) ловкости.
2. Перечислить виды координационных способностей.
3. Краткая характеристика видов координационных способностей.
4. В чем заключается способность к произвольному расслаблению мышц.
5. Перечислить средства и методы воспитания координации (ловкости).

## **11 Личность преподавателя в процессе физического воспитания**

По мнению ряда авторов, а именно Т.Ю. Круцевич, от преподавательского состава и уровня их профессиональной подготовки их отношения к профессиональной деятельности и личностных качеств, во многом зависит эффективность физического воспитания студентов в вузе [50].

Огромную роль в достижении учебных целей, а тем более - в воспитании обучающихся играет личность преподавателя и его авторитет. Авторитет преподавателя может значительно повысить уровень восприятия передаваемой им информации, даже без должной аргументации. Тогда ценностные установки и убеждения, в данном случае отношение к ценностям физической культуры, формируются значительно эффективнее и быстрее. Профессиональная компетентность, хорошая физическая форма и объективное отношение к ученикам в большей степени определяет доверие к преподавателю физического воспитания, хотя некоторые его личностные качества, а также его внешняя привлекательность играют не мало важную роль.

Решительность, настойчивость, мужественность, умение сопереживать чувствам своего подопечного (сочувствие), умение правильно оценивать группу и реализовывать свой план действий и, при необходимости, проявить гибкость, найти лучший способ общения со студентами являются особенно важными личными качествами преподавателя, которые соответственно способствуют его успехам в области физического воспитания.

Профессиональные качества специалиста по физическому воспитанию включают в себя:

- наличие педагогических способностей;
- мотивация работать в педагогической области и испытывать удовлетворенность данным видом деятельности;
- хорошее физическое состояние, позволяющее показать пример выполнения двигательного задания;
- достаточно высокий уровень соответствующей профессиональной подготовленности;
- черты личности и внешние черты, вызывающие симпатию у студентов;
- типологические особенности, характеризующиеся силой, подвижностью и балансом основных нервных процессов.

Ученые психологи и педагоги также выявили среди очень успешных преподавателей физической культуры представителей слабого типа нервной деятельности, они нашли свой индивидуальный стиль в обучении студентов и продуктивно работали, в частности, проявляя такое личностное качество, как сопереживание.

Практически не выявлено людей с низкой профессиональной подготовленностью среди специалистов в сфере физического воспитания,

Хорошая педагогическая и методическая подготовленность и профессиональное мастерство специалистов высшей школы является показателем эффективности их деятельности. Методика преподавания включает в себя педагогические знания, умения и навыки, педагогическое прогнозирование, воображение и склонность к педагогическому творчеству. Высококвалифицированного специалиста определяет уровень владения специальными знаниями, навыками и умениями в области физического воспитания и то, как он способен применять педагогические знания в реализации процесса физического воспитания.

Умелое использование устных, визуальных и практических методов и приемов обучения с учетом конкретных образовательных ситуаций является педагогической техникой. Преподаватель, владеющий педагогической техникой, опирается на

дидактические принципы и строит процесс обучения с учетом физической подготовки контингента обучающихся в учебной группе.

Высокий профессиональный уровень преподавателя характеризуют гностические навыки, связанные с глубокими знаниями в области своей специальности, так же навыки проектирования, определяющие умение правильно отследить динамику изучения и усвоения учебного материала, организаторские способности, позволяющие грамотно организовать любой конкретный урок с учетом его особенностей и состава учебной группы, наличия спортивного инвентаря. Сюда можно отнести конструктивные навыки, связанные с планированием конкретного урока, коммуникативные навыки, определяющие установление позитивных контактов со студентами являются специальными профессиональными педагогическими навыками, которыми должен обладать хорошо подготовленный специалист - преподаватель физического воспитания.

Наличие у специалиста по физическому воспитанию особого психолого - педагогического такта также является показателем профессиональной педагогической подготовленности [27; 36].

Эмпатия, это личностное качество, которое связано с особенностями психологического такта, позволяет понять чувства своего ученика и установить с ним позитивные отношения взаимного доверия и взаимопонимания. Умение проявлять эмпатию способствует сплочению в коллективе и формирует хороший психологический климат в отношениях преподавателя с группой студентов или командой.

Отношения, установленные между учителем и его учениками, которые наиболее благоприятны для успешного решения образовательных задач, определяются особенностями педагогического такта.

С.И. Гусков, выделяет в тактике поведения преподавателя положения, характеризующие особенности педагогического такта при обращении к студентам:

- требовательность без грубости, высокомерия, надменности;
- естественность в общении, простота в обращении, но без излишнего панибратства, студент не должен забывать, что имеет дело с преподавателем;
- проявление скромности без притворства, без самоутверждения;

- внимание к своим подопечным, но не подчеркивая это;
- юмор без грубых насмешек, советы без излишней навязчивости;
- умение слушать, не прерывая, не отвлекаясь на другие проблемы, проявлять интерес к собеседнику, его мыслям и т. д.

О педагогическом мастерстве специалиста по физическому воспитанию свидетельствуют успешное достижение поставленных воспитательных и учебных задач в занятия любого типа. Педагогическое мастерство органически связано (но не синонимично) с педагогической культурой. Наличие высокой общей культуры, высокого морального, правового и эстетического образования, обладание хорошим художественным вкусом, знаниями в литературе, искусстве, поэзии, изобразительном искусстве и в области физической культуры также обязательно специалисту по физическому воспитанию и спорту.

Помимо улучшения общего физического состояния, воспитания физических и психических качеств, в процессе физического воспитания развивается целый ряд личных качеств, необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности и повседневной жизни. В процессе физического воспитания и целенаправленной организации и реализации специальных знаний формируются патриотические, морально - правовые и эстетические качества обучающихся. В этом аспекте мы также можем говорить о формировании физической культуры личности. Роль преподавателя с необходимыми качествами, профессиональной педагогической подготовкой, педагогическими навыками и педагогической культурой имеет особое значение в этом вопросе.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Перечислить признаки педагогического мастерства преподавателя.
2. Какие личностные качества являются приоритетными для преподавателя.
3. Какие профессиональные качества важны для преподавателя физической культуры.
4. В чем заключается педагогическое мастерство преподавателя.

## Список использованных источников

1. Алтер, Майкл Дж. Наука о гибкости: учебное пособие / Майкл Дж. Алтер; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
3. Апанасенко, Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека [Текст]: учебник / Г.Л. Апанасенко.— СПб.: МГП "Петрополис", 1992. - 123 с.
4. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте [Текст]: / И.В. Аулик.— М.: Медицина, 1990. — 192 с.
5. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 224 с.
6. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.С. Белкин. – М.: Издат. центр Академия, 2000. – 192 с.
7. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии: учебник / Н.А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 228 с.
8. Бернштейн, Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике : учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений / Н.А. Бернштейн; [Ред.-сост. М.П. Шестаков]. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. - 295 с.
9. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн ; Акад. мед. наук СССР. - Москва : Медицина, 1966. - 349 с.
10. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 143 с.
11. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - Москва : Советский спорт, 2013. - 215 с.
12. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – СПб.: Союз, 1999. – 399 с.
13. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.

14. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе : метод. пособие / А.А. Гужаловский, Е. Н. Ворсин. - Минск : Полымя, 1988. - 92 с.
15. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры : учеб.для ин-тов физ. культуры / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
16. Деминский, А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания [Текст]: учебник / А. Ц. Деминский. -Донецк: АО Донеччина, 1995. - 520с.
17. Душанин, С.А. Самоконтроль физического состояния: учебное пособие / С.А. Душанин, Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко.— Киев: Здоровья, 1980. — 128 с.
18. Зацюрский, В.И. Физические качества спортсмена / В.И. Зацюрский. Москва: Физкультура и спорт, 1966.
19. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. – Москва: Физкультура и спорт, 1956. – 326 с.
20. Иващенко, Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий: учебное пособие / Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. - Киев: УГУФВС, 1994. - 126 с.
21. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008.
22. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
23. Кабанов, Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста: / Ю.М. Кабанов Автореф. дис. канд. пед. наук. — Минск: 1992. — 24 с.
24. Коменский, Я.А. Избранные педагогические сочинения / Я.А. Коменский.- В 2-х т. Т.1. - М.: Педагогика, 1982. - 656 с.
25. Коменский, Я.А. Избранные педагогические сочинения / Я.А. Коменский.- В 2-х т. Т.2. - М.: Педагогика, 1982. - 576 с.
26. Крестовников, А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А.Н. Крестовников. - Москва: Физкультура и спорт, 1951. - 529 с.
27. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта: Т.2: Методика физического воспитания различных групп населения / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003 – 392 с.



28. Куц, А.С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: автореф. дис... д-ра пед. наук / А.С. Куц. — Киев, 1997. -44 с.

29. Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. — М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. — 416 с.

30. Лихачев, Б.Т. Педагогика: курс лекций / Б.Т. Лихачев. – 4-е изд. перераб. и доп. – М.: Юрайт-М, 2001. – 607 с.

31. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособ. / Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

32. Лях, В.И. Координационные способности школьников: / В.И. Лях. - Минск: Полымя, 1989. - 160 с.

33. Лях, В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: / В.И. Лях.: Теоретический аспект. Теория и практика физ. культуры. - 1987. - № 9. - С. 61-62.

34. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 532 с.

35. Малютина, М.В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки и преподавателей / М. В. Малютина, О. В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Челяб. гос. пед. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.32 Мб). - Челябинск: [Б. и.], 2016. - 127 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-91283-663-3.

36. Малютина, М.В. Физическая культура студентов в вузе: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки / М. В. Малютина [и др.]; М-во сел. хоз-ва Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет.образоват.

учреждение высш. образования "Оренбург. гос. аграр. ун-т". - Оренбург : ОГАУ, 2016. - 84 с.; 4,88 печ. л. - Библиогр.: с. 81-82. - ISBN 978-5-88838-951-5.

37. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебник / Л.П. Матвеев.- Киев.: Олимпийская литература, 1999. — 320 с.

38. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с.

39. Меерсон, Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика [Текст]: учебник / Ф.З. Меерсон. - М.: Наука, 1991. - 278 с.

40. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – Москва: Медицина, 1988. – 250 с.

41. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - . М., 2012.

42. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий / Ю.В. Менхин: дисс. на соиск. ученой степени докт. пед. наук. – М., 1991. – 236 с.

43. Педагогика: Учеб. пособ. для студ. пед. учеб. завед. / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М.: Школа-Пресс, 2000. – 512 с.

44. Педагогика [Текст] : учеб. для ин-тов физ. культуры / В.В. Белоусова, И.Н. Решетень, З.В. Блинова [и др.]. - 2-е изд., доп. и перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 287 с.

45. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - М. : Спорт, 2019. - 656 с.

46. Пономарев, Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н.И. Пономарев. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

47. Прокофьева, В.Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. — М.: Феникс, 2016. — 192 с.

48. Решетников, Н.В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - М. : Мастерство, 2002. - 148 с.

49. Сонькин, В.Д. Энергетика оздоровительных упражнений / В.Д. Сонькин // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 32–39.
50. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ст-тов высш. учеб. завед. физ. восп. и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с
51. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов факультета физической культуры пед. ин-тов / под редакцией Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990 – 380 с.
52. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.
53. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта / Дж. Х.. Уилмор, Д. Л. Костилл. Пер. с англ. — К.: Олимпийская литература, 2001. — 504 с.
54. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. - Москва : Советский спорт, 2011. - 201 с.
55. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В. П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 1974. — 232 с.
56. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.- 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008 – 480 с.
57. Холодова, Г.Б. Беговые виды легкой атлетики в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программе высшего образования по всем направлениям подготовки / Г. Б. Холодова, Т. М. Михеева, В. Ю. Зиамбетов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург : ОГУ. - 2016. - 109 с- Загл. с тит. экрана.
58. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов — Изд. 2-е, доп. — М.:Независимая фирма “Класс”, 1999. — 272 с.

59. Sheprod, D.W. Complete Conditioning / D.W. Sheprod, H.G. Knuttgen // The nonsense guide to fitness and good health. – Reading, Addison. Wesley Publ. Co, 1976.

60. Fox, E.Z. The physiological Basis of Physical Education and Athletics / E.Z. Fox, D.K. Mathews. – Philadelphia, Saunders Co, 1981.