



Министерство науки и высшего образования

Российской Федерации

Братский педагогический колледж

федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования

«Братский государственный университет»

Физическая культура

**Курс лекции по общей физической подготовки в системе
физического воспитания студентов**

для студентов
очной и заочной форм обучения

Автор: Е.Ю. Михайлова

Братск, 2020

Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» «Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов»/ Сост. Е.Ю. Михайлова - Братск.: БПК ФГБОУ ВО «БрГУ», 2020 г. – 41 с

Сборник курс лекций по дисциплине физическая культура.

Печатается по решению научно-методического совета
Братского педагогического колледжа ФГБОУ ВО «БрГУ»
665709, г. Братск, ул. Макаренко 40

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Цели и задачи общей физической подготовки.	4
1.1 Функции физической культуры, обуславливающие цели и задачи общей физической подготовки.	4
1.2 Общепедагогические задачи	9
2.Методические принципы физического воспитания	9
2.1 Дидактические принципы.	9
3 Воспитание физических качеств	11
3.1 Понятие о силе и силовых качествах.	12
3.2 Гибкость и методика ее развития	14
3.3.Выносливость	18
3. 4 Ловкость и методы ее воспитания	19
4. Построение и структура учебно-тренировачного занятия.	26
4.1.Характерные черты и разновидности уроков физической культуры	26
4.2.Структура урока физической культуры	29
4.3Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке.	33
4.4Особенности самостоятельных форм занятий.	35
Список литературы	39

Введение

Физическая культура является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

В основе учебно-воспитательного процесса лежит комплексный, системный характер образования, воспитания и профессиональной подготовке специалистов, в которых органически сливаются формирование мировоззрения, трудовое, нравственное, физическое, эстетическое и другие виды воспитания.

Причем, воспитание остается объективной реальностью, важнейшей частью человеческой культуры, истории, цивилизации.

Время доказало, что воспитание успешно только тогда, когда оно системно.

1. Цели и задачи общей физической подготовки.

1.1 Функции физической культуры, обуславливающие цели и задачи общей физической подготовки.

Термин «функция» связан с понятием «функционировать», т.е. действовать, находиться в действии или воздействовать, производя определенный эффект. Функции физической культуры – это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека или человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества. В функциях раскрывается содержание физической культуры и ее значение как для человека, так и для общества. Чтобы правильно понять функции физической культуры, следует помнить, что вся культура в целом представляет собой преобразовательную (активную) деятельность. Преобразовательная деятельность осуществляется по отношению к природе, к обществу (организация и управление ФК), а также происходит физическое и духовное преобразование самого человека (изменение форм и функций человеческого организма под воздействием применения научно обоснованных, целенаправленных физических упражнений).

Являясь органической частью культурного общества, физическая культура выполняет ряд общекультурных функций. Они основаны на функциональных связях ФК с другими социальными явлениями. Физическая культура как самостоятельная часть культуры общества имеет и свои специфические социальные функции. Они в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры и ее способность удовлетворять потребности общества в области физического воспитания и спортивной деятельности людей. Ни одна из разновидностей культур не сможет заменить физическую культуру в специфических функциях.

Большие расхождения в представления о функциях физической культуры затрудняют создание единой научной концепции. Изучение социальных функций позволяет глубже вникнуть в сущность физической культуры, лучше представить ее роль и место в обществе. Доктор педагогических наук профессор Н.И.Пономарев выделяет 4 типа функций физической культуры, тесно связанных с материально-производственной, социальной, политической и духовной сферами жизнедеятельности общества.

Материально-производственная функция физической культуры является фундаментальной по отношению к другим функциям: социальной, политической и духовной.

Материально-производственная сфера:

а) функция производства и воспроизводства человеческой жизни способствует формированию и совершенствованию биологической (телесной) организации человека, участвует в общем процессе продолжения человеческого рода. Эта функция подразделяется на более конкретные:

- оздоровительную, благодаря которой физическая культура способствует сохранению и повышению общего состояния здоровья людей;

- рекреативную, назначение которой восстанавливать физические и психические силы человека с помощью средств физического воспитания: туризма, гимнастики, различных игр, использования природных факторов (физическая рекреация – использование игровых и других элементов физической культуры для активного отдыха; рекреация от латинского recreatio – отдых и

французского – *recreatif* – содержащий в себе элементы развлечения, занимательности);

- лечебную, в соответствии с которой с помощью средств физической культуры восстанавливают разрушенные органы и функции человеческого организма;

б) профессионально-прикладная, назначение которой – обучение и совершенствование профессиональных навыков и умений работников различных специальностей посредством физических упражнений. Она включает:

- функцию совершенствования профессиональных навыков и умений работников различных сфер производства;

- производственно-профилактическую, с помощью которой предупреждаются производственные травмы и профессиональные заболевания;

- производственно-стимулирующую, благодаря которой поддерживается работоспособность и снижается утомление во время работы.

Социальные функции – это функции, которые характеризуют особенности функционирования физической культуры и спорта применительно к различным социальным группам. Ее разновидности: - социализирующая, назначение ее способствовать процессу социализации личности, связанной с физической культурой (т.е. личность приобретает определенный социальный статус, исполняет разнообразные социальные роли); - коммуникативная, функция межличностных отношений, благодаря которой люди вступают в процесс общения как физического, так и духовного;

- интегративная, в соответствии с которой происходит объединение людей в различные социальные группы – спортивные клубы, коллективы и т.д.;

- зрелищная – наиболее характерна для спорта. Благодаря ей люди удовлетворяют свои потребности в зрелищах;

- семейно – бытовая – физическая культура и спорт оказывают воздействие на семью, а семья влияет на содержание деятельности в сфере ФК и спорта (спортивные семьи);

- воспитательная – благодаря ей происходит процесс целенаправленного формирования личности;

- военно – прикладная – связана с совершенствованием профессиональных навыков и умений военнослужащих;

- классовая – зависимость от интересов классов и слоев общества, которые она выражает;

- агитационно – пропагандистская, благодаря которой в сфере физической культуры и спорта проводится пропаганда преимуществ соответствующего социального и государственного устройства;

- управленческая (регуляторная) – функционирование и развитие физической культуры осуществляется под воздействием государственных, ведомственных и общественно-самодеятельных органов управления;

- отвлечение – как средство отвлечения отдельных личностей и социальных групп от антиобщественных поступков;

- сотрудничества – укрепление сотрудничества между спортивными представителями различных стран посредством соревнований, обмена тренерами и спортсменами.

Духовные функции:

-мировоззренческая, данные функции отражают идеологическая, особенности проявления философская, форм общественного научная, сознания в сфере ФК идейно-политическая, нравственная, правовая, религиозная - творческая – способность принимать решение в экстремальной ситуации, поиск нового нестандартного;

- информационная – состоит в культурной связи поколений (накопление, сохранение и передача социального опыта физической культуры);

- нормативная и оценочная – нормирование общественной потребности в развитии физической способности членов общества (они имеют нормативную и оценочную сторону – эталоны, нормативы);

- эстетическая – формирование эстетических способностей (относят и к воспитательным).

Все функции – материально-производственная, социальная, политическая и духовная – находятся в диалектическом единстве.

Будучи органически включенной в образ жизни, физическая культура испытывает влияние его сторон и одновременно влияет на различные сферы жизнедеятельности общества. Таким образом,

она выступает как активный фактор, участвующий в физическом развитии человека, формировании его личности и образа жизни. В этом социальная сущность физической культуры. Физическая культура является частью культуры общества в целом, ее специфическим видом. С учетом этого необходимо различать специфические функции и общекультурные.

Специфические функции – это те, в которых выражаются особенности, отсутствующие у других сторон культуры. К ним относятся:

- специально-образовательные;
- прикладные,
- развивающие,
- спортивные,
- рекреативные,
- реабилитационные.

Специально – образовательные функции выражены при использовании физической культуры в общей системе образования для формирования фонда двигательных навыков и умений и связанных с ними знаний;

- развивающие функции выражены в расширении функциональных возможностей организма, воспитании физических качеств при регулярных занятиях физическими упражнениями;

- прикладные функции выражены при использовании физической культуры в системе специальной подготовки к труду в качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки;

- спортивные функции выражены в области спорта высших достижений. Они заключаются в реализации функциональных физических возможностей человека и достижении максимальных результатов при занятиях спортом, формировании спортивных достижений;- рекреативные функции выражены при использовании средств физической культуры при организации досуга для повышения дееспособности организма;

- реабилитационные - для восстановления утраченных функциональных возможностей (использование физической культуры в лечебных целях).Современные исследовательские данные показывают, что гиподинамия охватила все слои населения, в том числе и детей. Ее влияние выразилось в резком росте

сердечно-сосудистых, респираторных заболеваний, в интенсивном увеличении массы тела и других отклонениях. В связи с этим необходимо повысить физическую активность людей.

Общекультурные функции присущи как физической культуре, так и другим видам общечеловеческой культуры, они включают социальные, политические и духовные функции.

1.2 Общепедагогические задачи

Важнейшими из них в системе воспитания являются задачи, предусматривающие нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание членов общества, а также задачи по воспитанию воли, позитивных качеств характера, эмоций и эстетических потребностей личности. Объективное единство физического и духовного развития человека эффективно позволяет решать и эти задачи.

2 Методические принципы физического воспитания

2.1 Дидактические принципы.

В физическом воспитании получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения, называются дидактическими принципами. Они содержат ряд универсальных методических положений, без которых невозможна рациональная методика не только в обучении двигательным действиям, но и во всех остальных аспектах педагогической деятельности. Поэтому их можно называть общеметодическими принципами. К ним относятся: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Сознательность и активность. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Реализация этого принципа предполагает выполнение педагогом-тренером следующих требований:

- формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия;

- формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при решении задач.

Наиболее сложно для выполнения последнее требование на школьном уроке физической культуры, где преобладает авторитарный стиль воспитания.

Принцип наглядности предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию). Неадекватно значение различных средств и методов для реализации принципа наглядности на разных этапах обучения двигательному действию. Следует оптимально сочетать непосредственную (показ упражнения) и опосредованную наглядность (демонстрация наглядных пособий, кино- и видеоматериалов, использование образного слова); избирательное (направленное воздействие на органы чувств и анализаторы) и комплексное воздействие на функции анализаторов движений. Причем необходимо добиваться воздействия на функции не только внешних (зрительной, слуховой, тактильной), но и внутренних сенсорных систем для саморегуляции движений (проприорецепторы мышц, связок, суставов, рецепторов вестибулярного аппарата). В современной методике используются технические средства сенсорного лидирования (свето- и звуколидеры, позволяющие соблюдать параметры движения) и срочной коррекции (приборы, срочно информирующие о соблюдении заданных параметров движения или отклонения от них), тренажерные устройства (позволяющие “прочувствовать” движение на основе формирования кинестетических ощущений). В результате, благодаря слаженному функционированию сенсорных систем, возникают комплексные, тонко специализированные ощущения движений или условий их выполнения (“чувство” воды, планки, снаряда при метаниях, дистанции в единоборстве и др.).

Принцип доступности и индивидуализации означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения ФУ (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное

сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.

Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности:

- постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному). Использование подводящих и подготовительных упражнений;

- премественность ФУ (правила: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Иногда в педагогических целях целесообразно использовать и метод контрастных заданий: броски предметов разного веса или одного предмета на разные расстояния, прыжки обычные и др. Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей и морфологических особенностей индивидуума, т.е. следует гибко индивидуализировать процесс физического воспитания.

Проблема индивидуализации в системе ФВ решается на основе органического сочетания 2-х направлений - общеподготовительного и специализированного.

Принцип систематичности рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса воспитания. (Система - упорядоченная совокупность элементов, представляющая целостный процесс физического воспитания).

3 Воспитание физических качеств

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации.

Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру,

развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь.

Двигательные качества формируются неравномерно и неодновременно. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте.

3.1 Понятие о силе и силовых качествах.

Люди всегда стремились быть сильными и всегда уважали силу.

Различают максимальную (абсолютную) силу, скоростную силу и силовую выносливость. Максимальная сила зависит от величины поперечного сечения мышцы. Скоростная сила определяется скоростью, с которой может быть выполнено силовое упражнение или силовой прием. А силовая выносливость определяется по числу повторений силового упражнения до крайней усталости.

Для развития максимальной силы выработан метод максимальных усилий, рассчитанный на развитие мышечной силы за счет повторения с максимальным усилием необходимого упражнения. для развития скоростной силы необходимо стремиться наращивать скорость выполнения упражнений или при той же скорости прибавлять нагрузку. Одновременно растет и максимальная сила, а на ней, как на платформе, формируется скоростная. Для развития силовой выносливости применяется метод «до отказа», заключающийся в непрерывном упражнении со средним усилием до полной усталости мышц.

Чтобы развить силу, нужно:

Укрепить мышечные группы всего двигательного аппарата.

Развить способности выдерживать различные усилия (динамические, статические и др.)

Приобрести умение рационально использовать свою силу.

Для быстрого роста силы необходимо постепенно, но неуклонно увеличивать вес отягощений и быстроту движений с этим весом. Сила особенно эффективно растет не от работы большой суммарной величины, а от кратковременных, но многократно интенсивно выполняемых упражнений. Решающее значение для формирования силы имеют последние попытки, выполняемые на фоне утомления. Для повышения эффективности занятий рекомендуется включать в них вслед за силовыми упражнениями упражнения динамические, способствующие расслаблению мышц и пробуждающие положительные эмоции – игры, плавание и т.п.

Уровень силы характеризует определенное морфофункциональное состояние мышечной системы, обеспечивающей двигательную, корсетную, насосную и обменную функции.

Корсетная функция обеспечивает при определенном мышечном тоне нормальную осанку, а также функции позвоночника и спинного мозга, предупреждая такие распространенные нарушения и заболевания как дефекты осанки, сколиозы, остеохондрозы. Корсетная функция живота играет важную роль в функционировании печени, желудка, кишечника, почек, предупреждая такие заболевания как гастрит, колит, холецистит и др. недостаточный тонус мышц ног ведет к развитию плоскостопия, расширению вен и тромбозу.

Недостаточное количество мышечных волокон, а значит, снижение обменных процессов в мышцах ведет к ожирению, атеросклерозу и другим неинфекционным заболеваниям.

Насосная функция мышц состоит в том, что сокращение либо статическое напряжение мышц способствует передвижению венозной крови по направлению к сердцу, что имеет большое значение при обеспечении общего кровотока и лимфотока. «Мышечный насос» развивает силу, превышающую работу сердечной мышцы и обеспечивает наполнение правого желудочка необходимым количеством крови. Кроме того, он играет большую роль в передвижении лимфы и тканевой жидкости, влияя тем самым на процессы восстановления и удаления продуктов обмена.

Недостаточная работа «мышечного насоса» способствует развитию воспалительных процессов и образованию тромбов.

Таким образом нормальное состояние мышечной системы является важным и жизненно необходимым условием .

Уровень состояния мышечной системы отражается показателем мышечной силы.

Из этого следует, что для здоровья необходим определенный уровень развития мышц в целом и в каждой основной мышечной группе – мышцах спины, груди, брюшного пресса, ног, рук.

Развитие мышц происходит неравномерно как по возрастным показателям , так и индивидуально. Поэтому не следует форсировать выход на должный уровень у детей 7-11 лет. В возрасте 12-15 лет наблюдается значительное увеличение силы и нормативы силы на порядок возрастают. В возрасте 19-29 лет происходит относительная стабилизация, а в 30-39 лет – тенденция к снижению. При управляемом воспитании силы целесообразно в 16-18 лет выйти на нормативный уровень силы и поддерживать его до 40 лет.

Необходимо помнить, что между уровнем отдельных мышечных групп связь относительно слабая и поэтому нормативы силы должны быть комплексными и относительно простыми при выполнении. Лучшие тесты – это упражнения с преодолением массы собственного тела, когда учитывается не абсолютная сила, а относительная, что позволяет сгладить разницу в абсолютной силе, обусловленную возрастно-половыми и функциональными факторами.

Нормальный уровень силы – необходимый фактор для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности.

Дальнейшее повышение уровня силы выше нормативного не влияет на устойчивость к заболеваниям и рост профессиональной трудоспособности, где требуется значительная физическая сила.

3.2 Гибкость и методика ее развития

Под гибкостью понимают способность к тах по амплитуде движениям в суставах. Гибкость - морфофункциональное двигательное качество. Она зависит:

- от строения суставов;

- от эластичности мышц и связочного аппарата;
- от механизмов нервной регуляции тонуса мышц.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий.

Пассивная гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил (партнера, тяжести). Величина пассивной гибкости выше показателей активной гибкости.

В последнее время получает распространение в спортивной литературе термин “специальная гибкость” - способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах и направлениях, характерных для избранной спортивной специализации. Под “общей гибкостью”, в таком случае, понимается гибкость в наиболее крупных суставах и в различных направлениях.

Кроме перечисленных внутренних факторов на гибкость влияют и внешние факторы: возраст, пол, телосложение, время суток, утомление, разминка. Показатели гибкости в младших и средних классах (в среднем) выше показателей старшеклассников; наибольший прирост активной гибкости отмечается в средних классах.

Половые различия определяют биологическую гибкость у девочек на 20-30% выше по сравнению с мальчиками. Лучше она сохраняется у женщин и в последующей возрастной периодике.

Время суток также влияет на гибкость, с возрастом это влияние уменьшается. В утренние часы гибкость значительно снижена, лучшие показатели гибкости отмечаются с 12 до 17 часов.

Утомление оказывает существенное и двойственное влияние на гибкость. С одной стороны, к концу работы снижаются показатели силы мышц, в результате чего активная гибкость уменьшается до 11%. С другой стороны, снижение возбуждения силы способствует восстановлению эластичности мышц, ограничивающих амплитуду движения. Тем самым повышается пассивная гибкость, подвижность увеличивается до 14%.

Неблагоприятные температурные условия (низкая температура) отрицательно влияют на все разновидности гибкости. Разогревание мышц в подготовительной части учебно-

тренировочного занятия перед выполнением основных упражнений повышает подвижность в суставах.

Мерилом гибкости является амплитуда движений. Для получения точных данных об амплитуде движений используют методы световой регистрации: кино съемку, циклографию, рентгено-телевизионную съемку и др. Амплитуда движений измеряется в угловых градусах или в сантиметрах.

Средства и методы:

Средством развития гибкости являются упражнения на растягивания. Их делят на 2 группы: активные и пассивные. Активные упражнения:

- однофазные и пружинистые (сдвоенные, строенные) наклоны;

- маховые и фиксированные;

- статические упражнения (сохранение неподвижного положения с максимальной амплитудой).

Пассивные упражнения: поза сохраняется за счет внешних сил. Применяя их, достигают наибольших показателей гибкости. Для развития активной гибкости эффективны упражнения на растягивание в динамическом режиме.

Общее методическое требование для развития гибкости - обязательный разогрев (до потоотделения) перед выполнением упражнений на растягивание. Взаимное сопротивление мышц, окружающих суставы, имеет охранительный эффект. Именно поэтому воспитание гибкости должно с запасом обеспечивать требуемую амплитуду движений и не стремиться к предельно возможной степени.

В последнем случае это ведет к травмированию (растяжению суставных связок, привычным вывихам суставов), нарушению правильной осанки.

Мышцы малорастяжимы, поэтому основной метод выполнения упражнений на растягивание - повторный. Разовое выполнение упражнений не эффективно. Многократные выполнения ведут к суммированию следов упражнения и увеличение амплитуды становится заметным. Рекомендуется выполнять упражнения на растягивание сериями по 6-12 раз, увеличивая амплитуду движений от серии к серии. Между сериями целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

Серии упражнений выполняются в определенной последовательности:

- для рук;
- для туловища;
- для ног.

Более успешно происходит воспитание гибкости при ежедневных занятиях или 2 раза в день (в виде заданий на дом). Наиболее эффективно комплексное применение упражнений на растягивание в следующем сочетании: 40% упражнений активного характера, 40% упражнений пассивного характера и 20% - статического. Упражнения на растягивание можно включать в любую часть занятий, особенно в интервалах между силовыми и скоростными упражнениями.

В младшем школьном возрасте преимущественно используются упражнения в активном динамическом режиме, в среднем и старшем возрасте - все варианты. Причем, если в младших и средних классах развивается гибкость (развивающий режим), то в старших классах стараются сохранить достигнутый уровень ее развития (поддерживающий режим). Наилучшие показатели гибкости в крупных звеньях тела наблюдаются в возрасте до 13-14 лет.

Заканчивая рассмотрение развития физических качеств в процессе физического воспитания, следует акцентировать внимание на взаимосвязи их развития в школьном возрасте. Так, развитие одного качества способствует росту показателей других физических качеств. Именно эта взаимосвязь обуславливает необходимость комплексного подхода к воспитанию физических качеств у школьников.

Значительные инволюционные изменения наступают в пожилом и старческом возрасте (в связи с изменением состава мышц и ухудшением упруго-эластических свойств мышц и связок). Нужно противодействовать регрессивным изменениям путем использования специальных упражнений с тем, чтобы поддерживать гибкость на уровне, близком к ранее достигнутому.

3.3 Выносливость

Выносливость определяет возможность выполнения длительной работы, противостояния утомлению. Выносливость решающим образом определяет успех в таких видах спорта, как лыжи, коньки, плавание, бег, велоспорт, гребля.

В спорте под словом «выносливость» подразумевается способность выполнять интенсивную мышечную работу в условиях недостатка кислорода. Разные люди по-разному справляются со спортивными нагрузками. Кому-то они достаются легко, кому-то с напряжением, так как все зависит от индивидуальной устойчивости человека к кислородной недостаточности.

Кислородная недостаточность возникает при значительной физической нагрузке. Не успевая получить из атмосферного воздуха необходимый кислород, организм спортсмена вырабатывает энергию за счет анаэробных реакций, при этом образуется молочная кислота. Для восстановления нарушенного равновесия и используется получаемый после финиша «кислородный долг». Ученые установили, что, чем выше кислородный долг после предельной работы, тем он обладает большими возможностями работать в бескислородных условиях.

Секрет выносливости – в направленной подготовке организма. Для развития общей выносливости необходимы упражнения средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе. С прогрессивным возрастанием нагрузки по мере усиления подготовки.

В значительной мере выносливость зависит от деятельности сердечно-сосудистой, дыхательных систем, экономным расходом энергии. Она зависит от запаса энергетического субстрата (мышечного гликогена). Запасы гликогена в скелетных мышцах у нетренированных людей составляет около 1,4%, а у спортсменов – 2,2%. В процессе тренировки на выносливость запасы гликогена значительно увеличиваются. С возрастом выносливость заметно повышается на при этом следует учитывать не только календарный, но и биологический возраст.

Чем выше уровень аэробных возможностей, то есть выносливость, тем лучше показатели артериального давления, холестерина обмена, чувствительности к стрессам. При

понижении выносливости повышается риск ишемических болезней сердца, появления злокачественных новообразований.

3. 4 Ловкость и методы ее воспитания

Под ловкостью подразумевается способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Воспитание ловкости связано с повышением способности к выполнению сложных по координации движений, быстрому переключению от одних двигательных актов к другим и с выработкой умения действовать наиболее целесообразно в соответствии с внезапно изменившимися условиями или задачами (т.е. способность быстро, точно и экономно решать сложную двигательную задачу).

Координирующие способности:

1) способность координировать движения при построении действия;

2) 2) способность перестроить их для изменения параметров действия или переключение на другое действие при изменении условий.

3) Ловкость характеризуется координацией и точностью движений. Координация движений - основной компонент ловкости: способность к одновременному и последовательному согласованному сочетанию движений. Она зависит от четкой и соразмерной работой мышц, в которой строго согласованы различные по силе и времени мышечные напряжения.

4) Некоторые авторы определяют координацию движений по-разному, акцентируя внимание на одной из ее сторон. Н.А. Бернштейн, принимая во внимание внешнюю сторону координации движений, определяет ее как преодоление избыточных ступеней свободы движущегося органа, т.е. превращение его в

управляемую систему. Звено тела движется по равнодействующей внутренних, внешних и реактивных сил. Центральная нервная система получает от проприорецепторов движущегося органа информацию об отклонении его траектории от “надлежащей” и вносит соответствующие поправки в эффекторный процесс. Данный принцип координирования он назвал принципом сенсорной коррекции.

5) Ведущее место принадлежит ЦНС. Создание сложнейших координаций, необходимых для осуществления трудных задач, происходит за счет высокой пластичности нервных процессов, обуславливающих быстрое переключение с одних реакций на другие и создание новых временных связей.

Ловкость в значительной степени зависит от имеющегося двигательного опыта. Владение разнообразными двигательными умениями и навыками положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора. Следовательно, ловкость можно считать проявлением дееспособности функциональных систем управления движением и распределения энергозатрат.

К основным факторам, определяющим ловкость, относятся: деятельность ЦНС, богатство динамических стереотипов, степень развития систем, умение управлять мышечным тонусом, полноценность восприятия собственных движений и окружающей обстановки. Все эти факторы тесно взаимосвязаны.

Ловкость может измеряться временем овладения или выполнения двигательного действия (мин, с), координационной сложностью выполняемого действия (оценка элементов в гимнастике из 8,9 и 10 баллов), точностью выполняемого действия (слалом - количество сбитых флажков, акробатика - высота, группировка, градусы в поворотах, устойчивость в приземлении), результатом.

Средства развития ловкости.

Наиболее эффективным средством считают следующие упражнения: гимнастические, акробатические, легкоатлетические,

спортивно-игровые, единоборства, горнолыжные. У акробатов и гимнастов высока точность движений, и зависит она от уровня спортивной подготовленности. Эта зависимость проявляется в точности оценки пространственно-временных интервалов и дозирования мышечных усилий. Гимнастические и акробатические упражнения развивают анализаторные системы, повышают вестибулярную устойчивость, улучшают координационные возможности занимающихся. Специально подобранные ОРУ на согласование и точность движений особенно эффективны для воспитания координации движений рук.

Тройной прыжок, прыжки с шестом, в длину и высоту способствуют развитию прежде всего координации движений занимающихся. Наиболее эффективным и доступным средством воспитания ловкости у занимающихся являются подвижные и спортивные игры. Они развивают координацию, точность и соразмерность движений, анализаторные системы. В спортивно-игровых упражнениях приобретаются навыки быстрых и эффективных движений в неожиданно сложившейся ситуации. Упражнения в единоборствах развивают ловкость. Бокс, борьба, фехтование развивают точность и быстроту реакции. Они формируют такие тонкие ощущения, как “чувство дистанции”, “чувство времени”, расширяя тем самым двигательные возможности человека. Варьирование тактических условий в спортивных играх и единоборствах способствует своевременной перестройке двигательной деятельности. Скоростные спуски, слалом выполняются в непрерывно меняющихся условиях и также способствуют развитию ловкости.

Методика воспитания ловкости.

Общими методическими требованиями в процессе обучения является “новизна” упражнений и постепенное повышение их координационной сложности. Для развития ловкости можно использовать любые новые упражнения или изученные упражнения с элементами новизны. Это обучение новому должно осуществляться постоянно. Простое повторение изученных упражнений не ведет к развитию ловкости, а длительные перерывы приводят к потере способности обучаться (при длительных перерывах мастера спорта проигрывают I-разрядникам по времени освоения нового элемента). Автоматизация динамического

стереотипа аналогична, в известной степени, скоростному барьеру и не способствует развитию ловкости.

Постепенное повышение координационной трудности упражнения может заключаться в повышении требований:

- 1) к точности движений;
- 2) к их взаимной согласованности;
- 3) к внезапности изменения обстановки.

Методические приемы, с помощью которых реализуются общие методические положения:

- выполнение I раз показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;

- выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом (выполнение подъема не силой, а махом; преодоление препятствий нетрадиционным способом);

- зеркальное выполнение упражнения (соскок в “чужую” сторону, метание или прыжок “чужой” ногой или толчок “чужой” рукой);

- применение необычных исходных положений (прыжки или бег спиной вперед). Приемы необычных двигательных заданий развивают способность быстро обучаться новым движениям, т.е. “тренируют тренированность ЦНС”;

- изменение скорости или темпа движений;

- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);

- введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);

- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);

- комплексирование видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);

- выполнение движений без зрительного анализатора.

Данные методические приемы повышают координационную сложность упражнений. Координация движений зависит от точности движений, устойчивости вестибулярного аппарата, умения расслаблять мышцы.

Точность и соразмерность движений - это способность выполнять их в максимальном соответствии с требуемой формой и

содержанием. Они предполагают наличие не только точно согласованной мышечной деятельности, но и тонких кинестезических, зрительных ощущений и хорошей двигательной памяти. Соответствие пространственных параметров действия заданному эталону достигается взаимосвязью пространственной, временной и динамической точности движений в различных двигательных действиях.

Воспитание точности обеспечивается систематическим развивающим воздействием на восприятие и анализ пространственных условий, а одновременно и на управление пространственными параметрами движений.

Рекомендуемые методические приемы и подходы:

- ОРУ на точность движений по командам;
- разметка дистанции, постановка дополнительных ориентиров в прыжках или соскоках;
- метание по цели (на указанное расстояние, в корзину, по мишени);
- прыжки и соскоки на точность приземления (0,5 x 0,5 м);
- бег с различной величиной и частотой шага;
- сочетание контрастных заданий (метание на разные расстояния или предметов разного веса на одно расстояние, удары по воротам с 10 и 20 м);
- улучшение пространственных дифференцировок путем перехода к близким заданиям;
- ограничение или временное исключение зрительного самоконтроля при выполнении двигательного действия.

Использование сенсорного метода срочной информации о параметрах движений позволяет спортсмену и тренеру сразу внести коррективы в движения, тем самым способствуют развитию ловкости. Приборная коррекция дает точные количественные коррективы: словесная коррекция тренера вносит обобщенные уточнения в движения (рано, поздно, меньше, больше и т.д.). Воспитанию способностей к точной пространственной ориентировке способствует и самоконтроль спортсмена. Для этого используются наглядные ориентиры (рисунки, предметы, разметка инвентаря); они указывают направление и граничные точки амплитуды.

Способность сохранять равновесие в статических и динамических упражнениях является фактором, содействующим качественному выполнению упражнения и развитию ловкости. Для воспитания способности к поддержанию равновесия используют методические приемы, затрудняющие сохранение равновесия:

- уменьшение опоры;
- использование высокой и качающейся опоры;
- увеличение времени сохранения позы;
- самостоятельная кратковременная потеря равновесия с последующим восстановлением позы;
- использование противодействия;
- временное исключение зрительного самоконтроля.

Другое направление – совершенствование функций вестибулярного аппарата:

- круговые движения головой;
- вращение на стуле или в упоре присев;
- ускорения прямолинейные и угловые;
- парные и групповые упражнения в равновесии;
- прыжки с поворотом на определенное количество градусов.

Они особенно эффективны для детей и лиц с ослабленной функцией равновесия.

Умение управлять мышечным тонусом также влияет на проявление ловкости, т.к. любое движение есть результат напряжения и расслабления мышц. На этапе начального обучения наблюдается координационная мышечная напряженность, т.е. замедленный переход мышц от напряжения к расслаблению. Внешне движения скованы, неловки. Для устранения ее применяют:

- многократное выполнение упражнений в медленном темпе;
- снижение эмоционального возбуждения (устранение соревновательной обстановки и др.);
- контроль за мимикой лица (напряженность обычно и выражается в мимике, рекомендуется улыбаться);
- чередование напряжения и расслабления мышц (метод контрастных заданий).

Причиной координационной напряженности при выполнении освоенных упражнений может быть стрессовая ситуация,

повышенная ответственность, непривычные условия. Устранить ее можно, применяя приемы психической саморегуляции, выполняя упражнения в состоянии утомления.

Повышенная мышечная напряженность в состоянии покоя (тоническая напряженность) снижается при выполнении упражнений на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем в интервалы отдыха, упражнений на растягивание, приемами массажа, плаванием и сауной.

Особенности биологического развития ловкости у детей школьного возраста. Наиболее благоприятные условия для развития и воспитания ловкости создаются в младшем школьном возрасте, когда происходит наибольший прирост координационных способностей. Занятия целесообразно ориентировать на развитие пространственных и силовых характеристик движений (умение различать длину и частоту шага, прыжка, дальность броска). Дети легко схватывают технику довольно координационно сложных упражнений. В младшем и среднем школьном возрасте развивается способность поддерживать равновесие тела.

В среднем школьном возрасте необходимо совершенствовать пространственную ориентировку, развивать ритмические способности. Точности движений и глазомеру содействует метание по цели, на разные расстояния, метание на указанное расстояние разных предметов, корректировка положений рук в ОРУ. В период полового созревания приостанавливается рост координационных способностей.

В старшем школьном возрасте ловкость и координационные способности преимущественно развиваются при изменении условий выполнения изученных упражнений.

Ловкость следует развивать в начале основной части занятий на “свежем” фоне ЦНС и четких мышечных ощущений.

4. Построение и структура учебно-тренировачного занятия.

4.1. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры

Основной, педагогически упорядоченной формой построения занятий физическими упражнениями является урок физической культуры, проводимый в школах, профессионально-технических училищах, специальных средних и высших учебных заведениях. Урок имеет ярко выраженную образовательно-воспитательную направленность. Каждый урок носит самостоятельный характер. В то же время он является органическим составным элементом системы взаимосвязанных занятий и поэтому тесно связан с предыдущими и последующими уроками. Содержание урока определено программой и планом, а место и время его проведения - расписанием.

Учитель является ведущей фигурой в педагогической системе воздействия на учащихся. Он организует урок, обучает занимающихся, оптимизирует их деятельность. В процессе урока контролируется процесс обучения и функциональное состояние учеников, поддерживается обратная связь. В младших и средних классах урок ведет один учитель физической культуры, в старших, как правило, два.

Занятия урочного типа обладают аналогичными признаками, но имеют и свои особенности, связанные преимущественно с предметом занятий и поставленными целями, с индивидуальными способностями и уровнем квалификации занимающихся, с регулированием бюджета свободного времени.

Следовательно, характерными чертами урока можно считать:

- дидактическую направленность, обусловленную решением образовательных задач;
- постоянный контингент (однородный по возрасту и полу);
- постоянный контакт с учителем, являющимся организатором и руководителем урока;
- конкретизацию целей и задач каждого отдельно взятого урока;

- целенаправленный подбор средств и методов каждого урока (с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности учащихся);

- строгую регламентацию деятельности занимающихся и дозирование нагрузки;

- квалифицированная помощь учителя;

- использование физкультурного актива класса.

Задачи урока соответствуют общим задачам физического воспитания школьников и делятся на три группы: образовательные (более конкретизированные), оздоровительные (развивающие) и воспитательные. В школьной программе по физическому воспитанию они сформулированы следующим образом:

1) укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

2) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

3) развитие двигательных способностей;

4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

6) содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Следует отметить, что большинство задач в период школьного обучения решаются “спиралевидно” (концентрически), т.е. периодически ставятся аналогичные задачи, но на более высоком уровне физической подготовленности учеников (формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств), с постепенным усложнением требований. По преимущественной направленности образовательных задач различают учебные уроки (изучение нового учебного материала), тренировочные уроки (совершенствование изученного) и контрольные уроки. В настоящее время принято выделять 5 типов уроков: вводный, учебный, тренировочный, контрольный и смешанный.

Вводный урок проводится в начале учебного года. Учеников знакомят с предметом, сообщают задачи на год и четверть, доводят

до их сведения требования, предъявляемые к учащимся. На уроке выявляются особенности класса, проводится проверка исходного уровня физической подготовленности. Могут сообщаться теоретические сведения общего характера.

Учебные уроки изучения нового материала. Основное внимание обращается на правильное выполнение и предупреждение ошибок. Сообщаются теоретические сведения. Обнаруженные ошибки сразу же исправляются на занятии. Обязательно обеспечивается страховка, детей приучают к взаимопомощи. Этот тип урока отличается низким объемом двигательной деятельности в основной части (низкой моторной плотностью). Тренировочные уроки совершенствования изученного. На таких уроках больше используется групповой способ организации деятельности учащихся. Происходит глубокое изучение техники, упражнения выполняются в усложненных условиях. Многократное повторение в разных условиях ведет к увеличению объема и интенсивности нагрузки, способствует развитию физических качеств. Изменение условий повышает активность занимающихся. Контрольные уроки проводятся с целью определения результатов обучения по теме или разделу, а также для текущего или итогового тестирования по определению уровня развития физических качеств. Наилучший эмоциональный фон достигается при проведении уроков по типу соревнований с соответствующими атрибутами.

Смешанный урок встречается наиболее часто во всех классах. Примерно в равной степени он содержит элементы уроков других типов, т.е. включает 2-3 разные задачи. Считается, что данный тип урока создает наиболее благоприятные условия для усвоения материала программы. Уроки также разделяют по содержанию основной части на 2 группы:

- 1) предметные (тематические уроки);
- 2) комплексные уроки.

В содержание основной части предметных уроков включается учебный материал из одного раздела программы: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и т.д. Учащиеся последовательно выполняют двигательные действия по одному виду деятельности. Такие уроки проводятся по плаванию, лыжной подготовке, при углубленном разучивании сложного двигательного действия или

при совершенствовании действий (формирование игровых тактических способностей в старших классах). Предпосылкой построения однопредметных уроков может быть слабая материальная база, недостаточная подготовленность учителя и др. Комплексные уроки включают в основную часть физические упражнения из разных разделов программы. Комплексное содержание занятия определяет наличие частей урока, отличающихся не только содержанием, но и внутренней структурой. Подбор упражнений должен носить не формальный характер, а отвечать определенным правилам. Так, между упражнениями должна существовать преемственность; определенный раздел, обычно, является стержневым материалом. Комплексные уроки более трудны по организации, но и более эмоциональны, вызывают живой интерес учащихся. Данный тип урока разносторонне воздействует на учащихся.

4.2. Структура урока физической культуры

Урочные формы занятий имеют наиболее четкую структуру из всех форм занятий. Структура - это рациональная взаимосвязь и соотношение составляющих ее элементов. Под структурой урока понимают относительно устойчивый порядок построения каждого отдельного занятия. Определенная последовательность и взаимосвязь частей и компонентов урока физической культуры обусловлены биологическими закономерностями функционирования организма. Определяющей для структуры урока является логика развертывания учебно-воспитательного процесса, которая предусматривает:

1) последовательность включения учащихся в познавательную деятельность;

2) постепенное достижение необходимого уровня физической работоспособности;

3) последовательное решение намеченных на данный урок образовательных и воспитательных задач;

4) обеспечение послерабочего нормального состояния организма.

Это и обуславливает деление урока на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Структура урока не ограничивается трехкомпонентным построением, она

характеризуется и определенным построением каждой из составляющих ее частей. Продолжительность урока - 45 мин., могут проводиться и сдвоенные уроки, например, по лыжной подготовке.

Подготовительная часть урока направлена на достижение оптимальной оперативной подготовки организма учащихся к деятельности в основной его части. Существенными факторами, определяющими содержание и параметры подготовительной части являются:

- функциональное состояние занимающихся;
- необходимая величина и направленность его изменения.

В подготовительной части происходит организация учеников, их психологический настрой на сознательное и активное выполнение упражнений, функциональная подготовка организма к более высоким нагрузкам основной части. Подготовительная часть может носить не только вспомогательный характер, но и решать образовательные задачи (т.е. иметь самостоятельное значение): изучение строевых упражнений, развитие силы при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и др. Продолжительность подготовительной части - 8-15 мин. (I кл.- до 25 мин.). Компоненты структуры:

- построение (в I-3 кл. строит учитель);
- рапорт (с IV класса), сообщение задач урока;
- проверка внешнего вида (возможно и присутствия по журналу).

Продолжительность 2-3 минуты.

- строевые упражнения на месте (концентрируют внимание, формируют осанку);
- упражнения в ходьбе (в том числе фигурная маршировка на гимнастике, танцевальные шаги, строевые упражнения в движении);
- бег различными способами и передвижение прыжками.

Продолжительность 3-4 минуты.

- ОРУ (в средних и старших классах использование подводящих или подготовительных упражнений повышает интенсивность урока).

Следовательно, разминка может носить общий характер или состоять из 2-х частей при занятии тренировочного характера, как

и при занятиях спортом. Построение занимающихся зависит от количества учеников, размеров зала. Комплекс ОРУ выполняется в парах, шеренгах, разомкнутых колоннах, по кругу. Число ОРУ от 6-8 - до 10-20 (в зависимости от времени, сложности упражнения, способа проведения - раздельный или поточный); каждое ОРУ повторяется 6-12 раз.

Следует обращать внимание, в младших классах особенно, на правильное сочетание дыхания и осанку.

Эмоциональный настрой и активность учащихся достигается разнообразием упражнений и способов их выполнения (упражнения в движении взявшись за руки, в колонне положив руки на плечи или талию впереди стоящего, игровым методом, под периодический подсчет учениками вслух, соревнуясь, чья колонна лучше), музыкальным сопровождением, четкими командами и образцовым показом упражнений учителем.

Специальная разминка обеспечивает профилированное вработывание организма в предстоящую деятельность. Эффективность специальной разминки определяется оперативной готовностью занимающихся к результативному выполнению следующих за ней основных упражнений. Развернутая и глубоко избирательная разминка необходима, если основная часть начинается выполнением высокоинтенсивных и координационно-сложных физических упражнений.

Основная часть урока определяет его содержание и занимает преобладающую временную долю: - 2/3 отведенного времени (30 мин. при 45-минутном уроке). Задачами основной части урока являются:

- формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний по выполнению программных физических упражнений;
- воспитание потребности и умений к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание физических качеств, обеспечивающих выполнение упражнений, нормативных требований и нормальную жизнедеятельность организма;
- содействие волевому, нравственному и эстетическому воспитанию учащихся.

Различают 2 типа структуры основной части урока:

1) гомогенная (однородная) структура в предметном уроке - используются упражнения одного раздела урочного материала школьной программы по физическому воспитанию;

2) гетерогенная (разнородная) структура комплексного урока, при которой используются упражнения из разных разделов школьной программы.

Подбор физических упражнений при комплексном уроке должен оказывать разностороннее воздействие на организм; последовательность их выполнения должна основываться на положительном переносе (исключить отрицательный перенос: легкая атлетика - гимнастика, сальто вперед-назад или прыжок в длину - в высоту).

В начале основной части изучаются новые, координационно-сложные упражнения, т.к. они требуют повышенного внимания и напряжения психомоторных функций. Затем закрепляются и совершенствуются ранее изученные упражнения и в конце развиваются физические качества. Если занятие направлено на избирательное воспитание физических качеств, то сначала развивают ловкость и быстроту, затем - гибкость, силу и в конце - выносливость.

Количество повторений выполнения упражнений зависит от индивидуальных особенностей учащихся, материальной оснащенности урока, методов организации и управления учащимися. Каждое упражнение должно выполняться не менее 4-6 раз.

Эмоциональный фон и активность учащихся достигается правильной организацией, разнообразием используемых форм и методических приемов. Особенно способствует применение соревновательного метода между отделениями: на более быстрое овладение упражнением, на чистоту выполнения, на количество раз и т.п. Надо помнить и о психологическом факторе: трудность упражнения должна быть преодолима для индивидуума.

Комплексирование учебного материала значительно повышает эмоциональный фон, проведение их более сложно, чем тематических уроков. Повышает интерес к занятиям проведение эстафет, использование тренажеров, у девушек - ритмической гимнастики, элементов художественной гимнастики.

Заключительная часть урока имеет восстановительную направленность. Активный отдых, переключение на другую деятельность, не вызывающую утомление, обеспечивает снижение функциональной активности занимающихся. Продолжительность заключительной части 3-5 мин.: в младших классах - 5 мин., в старших - 3 мин.

Физические упражнения выполняются для снятия напряжения, на дыхание, на внимание, не связанные с интенсивными нагрузками, танцевальные элементы.

Учитель подводит итоги урока, оценивает дисциплину, дает домашнее задание. Домашнее задание может быть общим и индивидуальным. Оно должно быть доступным, без опасности травматизма. Домашнее задание может быть направлено на закрепление пройденного материала, развитие физических качеств, исправление индивидуальных отклонений в физическом развитии, может содействовать активному и здоровому отдыху (подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам), соблюдение объема двигательной активности.

4.3. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке.

При организации контингента занимающихся на уроке применяют фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации.

Фронтальный метод - одно задание выполняют все одновременно. Так проводятся подготовительная и заключительная части, могут проводиться и фрагменты в основной части занятия. В младших классах этот прием применяется чаще, т.к. в основной части выполняются простые, знакомые действия или подвижные игры, эстафеты.

Способы выполнения упражнений:

- одновременно всем классом;
- одновременно в группах, отделениях;
- потоком.

Учитель руководит всем классом без лишних затрат времени. Достигается высокая моторная плотность, т.е. большой объем двигательной активности учащихся на уроке. Однако затруднено устранение индивидуальных ошибок и оказание помощи. В

педагогике данный метод организации называют рассеянным управлением.

Групповой метод - разные задания выполняются в отделениях (группах) с помощью физкультурного актива.

Способы выполнения в группе:

- одновременно всем отделением;
- по одному, по два и т.д.;
- потоком.

Достигается большая индивидуализация занятия. Ученики делятся по полу, возрасту, уровню подготовленности. Учитель находится в том отделении, где изучается самое сложное упражнение или с наиболее слабыми учениками. Данный способ организации учащихся в педагогике называется смешанным управлением. Групповой метод применяют с 5-го класса, когда подготовлен физкультурный актив, класс дисциплинирован и подготовлен к самостоятельной работе. Эти методы могут сочетаться с дополнительными заданиями - "параллельная тренировка". Могут даваться:

- 1) подводящие упражнения;
- 2) подготовительные упражнения;
- 3) упражнения, обеспечивающие разносторонность воздействия;
- 4) упражнения для эмоционального подъема.

Параллельная тренировка повышает моторную плотность. Подбираются освоенные упражнения, которые выполняются в поле зрения учителя. Может оказываться взаимопомощь учениками.

Метод индивидуальной организации и учащихся предусматривает выполнение ими заданий по указанию учителя или самостоятельному выбору. Он предполагает наибольшие возможности дифференцированного подхода к ученику с учетом всех его индивидуальных особенностей и наклонностей. Данный способ организации называется направленным управлением.

Этот метод используется в отдельных элементах урока при обучении на снаряде (дача индивидуальных заданий на 2-й подход), можно использовать его и при "параллельной" тренировке.

Организационно-методической основой последовательности работы и дозирования нагрузок служит "линейный", или

“круговой”, способ построения его структурных компонентов. В первом случае двигательные действия являются самостоятельными компонентами и к ним не возвращаются - комплексный урок с разными разделами физической культуры. “Круговой”, или циклический, способ объединения компонентов урока - круговая тренировка - направлен на комплексное развитие физических качеств с одновременным совершенствованием двигательных навыков. Предполагается повторное прохождение мест занятий в основной части урока. Круговая тренировка применяется с 4-5 класса. Намечаются 5-10 рабочих точек внутри зала (по кругу, квадрату). На каждой точке дозируются упражнения (по возможности индивидуально: $1/4$, $1/3$, $1/2$ максимального повторения упражнений в спокойном темпе).

Требования к подбору упражнений:

- простые, изученные, исключающие возможность травмирования;

- обеспечивающие разносторонность воздействия (т.е. на основные группы мышц). ФУ выполняются одновременно по команде учителя. Смена рабочих мест проводится также по его команде. Варианты проведения круговой тренировки:

- выполнение дозировки с постепенным увеличением количества кругов;

- максимальное повторение упражнений за 30 с, интервалы отдыха -30-45 с между точками;

- сокращение времени на прохождение круга.

2-й и 3-й варианты предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям организма. Особенно эффективен метод круговой тренировки при развитии физических качеств с использованием тренажеров.

4.4. Особенности самостоятельных форм занятий.

По мере распространения физкультурного движения в России, внедрения физической культуры в повседневный быт людей все большее признание получают дополнительные (внеурочные) формы занятий физическими упражнениями. Разработанной типологии этих форм не существует (в связи с их многообразием и динамичностью, появлением новых форм). Самостоятельные формы бывают как организованные, так и самостоятельные (причем одна

форма может быть и той и другой, например, утренняя физическая зарядка дома и в оздоровительных лагерях). В зависимости от численного состава занимающихся используются индивидуальные, групповые и массовые формы занятий (Пример: бег трусой - "джоггинг"). По систематичности проведения различают регулярные (УФЗ), еженедельные (туристские походы по выходным дням), эпизодические формы (День бегуна). Некоторые виды и разновидности занятий имеют самостоятельное значение, другие сочетаются или дополняют друг друга. Выбор неурочных форм занятий в значительной степени определяется интересами и склонностями занимающихся. Предлагаемая типология носит ориентировочный характер.

Соревновательная форма занятий приобретает определяющее значение по мере приобщения к спортивной деятельности и повышения уровня спортивного мастерства. Соревнования могут занимать 15% времени двигательной деятельности в течение года. Предельная мобилизация функциональных возможностей организма в стрессовой ситуации является мощным фактором дальнейшего развития, расширения его адаптационных функциональных возможностей.

Данная форма находит выражение и в большинстве сфер физкультурной практики (День бегуна, пловца, гиревика). В практике формирования способностей (в планируемом процессе ФВ учебных заведений) эта форма может быть и методом при проведении урока ФК, а также может носить и самостоятельный характер: проведение школьных соревнований.

Самодетельные тренировочные занятия подобны урочным и носят не столько спортивно-тренировочный характер, сколько характер общефизической подготовки или избирательно-кондиционной тренировки. В большинстве они однопредметные: быстрая ходьба - "спидокинг", бег трусой - "джоггинг", аэробно-ритмическая и атлетическая гимнастика. Самостоятельные тренировочные занятия могут быть и многопредметными - комплексное сочетание упражнений из разных видов спорта, многоборье ГТО. Целесообразно заниматься ими 3-4 раза в неделю по I часу. На определенном возрастном этапе (после завершения базового курса физического воспитания) они могут стать основным

фактором поддержания и совершенствования определенной физической кондиции индивидуума.

Выбор предмета занятий зачастую может определяться модой (конъюнктурой): аэробика, ушу, йога и др. В обоих случаях задача специалистов ФК - пропаганда всеобщего физкультурного образования среди населения и понимание невозможности достижения всестороннего физического развития и полноценного здоровья одним средством физического воспитания; формирование правильных индивидуальных интересов. Качество и эффективность таких самостоятельных занятий в значительной степени обусловлены уровнем физкультурной образованности занимающихся.

Физкультурно-рекреативные формы занятий характеризуются умеренными физическими нагрузками и активным отдыхом занимающихся. Эти формы ценятся своим восстановительным и оздоровительным эффектом. Подвижные перемены, подвижные игры, игры по свободному регламенту, прогулки, туристские походы в выходные дни и в отпускное время рассчитаны на личный интерес; их только условно можно считать занятиями. Данные формы структурно менее регламентированы, поведение занимающихся более самостоятельно и акцентировано на интересный отдых.

Малые формы занятий отличаются ограниченностью их содержания и кратковременностью. Посредством их решаются обычно задачи по оптимизации текущего состояния организма: тонизации и ускорению вработывания в процесс основной деятельности, профилактике ее неблагоприятных влияний на состояние организма. Содержание малых форм занятий - сеансы или серии упражнений, выполняемые в течение нескольких минут. Методика проведения малых форм занятий обусловлена конкретной направленностью отдельных занятий и их местом в общем режиме индивида.

Утренняя гигиеническая зарядка тонизирует организм, она ориентирована на постепенную общую активизацию его функций, тем самым ускоряет переход от состояния продолжительного отдыха к повседневной жизнедеятельности. Могут параллельно решаться задачи формирования правильной осанки, в отдельных случаях и поддержание общей тренированности. Ее

продолжительность - 10-15 минут (до 30 мин. при тренировочной направленности).

Вводная гимнастика на производстве ускоряет вработывание индивида. Выполняются 5-8 ОРУ в течение 5-7 минут. Последние физические упражнения координационно схожи с профессиональными и выполняются в повышенном темпе или в ритме трудовых действий.

Физкультпаузы и физкультминутки используются в качестве факторов активного отдыха для сохранения оперативной работоспособности в процессе трудовой деятельности. Переключение на другие двигательные действия и неработающие группы мышц способствует восстановлению психических функций (внимания, реакции, РДО, памяти). Физкультпаузы выполняются 5-7 минут через 2-3 часа работы и за 2-2,5 часа до ее окончания. Физкультминутки выполняются в течение 1-2 минут через каждые I-I,5 часа работы и по необходимости. Микропаузы продолжительностью 20-30 с выполняются при необходимости и могут сопровождаться самомассажем. Основная задача специалиста в системе рациональной организации труда - совершенствование методики их использования в соответствии с условиями и характером труда.

Микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера вносят парциальный тренировочный эффект в процесс бытовых действий. Выполняются непродолжительное время (силовые упражнения на растягивание, многоскок со скакалкой, бег по лестнице). Они оказывают преимущественно локальные воздействия.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>. – ISBN 978-5-906839-97-8.
2. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. – 259с. [Электронный ресурс]- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>.

Дополнительные источники:

1. Бабиянц К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. – 103с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>. – Библиогр.: с.69-81. – ISBN 978-5-9275-3055-7.
2. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по

подписке. – URL:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. –
Библиогр.: с.608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0.

3. Физическая культура: учебник для студ. Проф. Образования /А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320с.

Интернет – источники:

1. Методический портал учителя. Режим доступа [http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 15.05.2020]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [<http://fizkultura-na5.ru/> 15.05.2020]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [<http://www.fizkult-ura.ru/> 15.05.2020]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [<http://spo.1sep.ru/urok/> 15.05.2020]