Юнусова Юлия Моисеевна доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат биологических наук. Окончила Узбекский государственный институт физической культуры в 1960 году.

Автор более 150 научных работ по теории и методике физической культуры и спорта. Основные книги Ю.М. Юнусовой: "Спорт тренировка асослари" (1988). «Спорт фаолиятининг асосий назарияси» (1994) «Твое здоровье в твоих руках» нормативные тесты по «Алпомиш» и «Барчиной» (2002), ««Алпомиш» ва «Барчиной» мактаб тестлари саломатлик гарови» (2004), «Организация и методика проведения урока физкультуры в школе» (2004), "Методические указания к курсу «Теория культуры и спорта» для магистрантов» (2004), «Теоретические основы физической культуры и спорта» (2005), «Основы методики физической культуры» (2005), учебник (I том) «Теория и методика физической культуры» (2007).

ISBN 978-9943-13-052-4

Ю. М. ЮНУСОВА

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

"IQTISOD-MOLIYA"

75.1
Ю-57

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Ю.М. ЮНУСОВА

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебник

Рекомендован Министерством высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан для студентов, обучающихся по направлению бакалавриата 5810200 –Спорт (по видам спорта)

БИБЛИСТЕКА
Бух. ТИП и ЛП
№ Ч 3940

Ташкент
"IQTISOD-MOLIYA"
2007

75.1
Ю 57

Рецензенты: д-р педаг. наук **Р.С. Саламов**;
д-р педаг. наук, проф. **Ф.А. Керимов**

Ю.М. Юнусова
Теория и методика физической культуры. Учебник по направлению бакалавриата спорт / Ю.М. Юнусова; Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан. – Т.: Iqtisod-moliya, 2007. -312 с.

Учебник написан в соответствии с программой по основной профилирующей дисциплине учебного плана институтов физической культуры – теории и методики физической культуры.

В учебнике содержится материал по основным разделам данной дисциплины – общим основам теории физической культуры, как социального явления, обучению двигательной деятельности человека и развитию физических качеств, методике физического воспитания различных групп населения, а также профессионально-прикладные формы физической культуры. Рассмотрены новые технологии видов двигательной деятельности, а также теоретико –методические аспекты спорта.

Учебник предназначен для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания, а также может быть использован специалистами в области физической культуры и спорта.

ББК 75.1я73

ISBN 978-9943-13-052-4

© "IQTISOD-MOLIYA", 2007
© Ю. М. Юнусова, 2007

Предисловие

В учебнике обобщены основные знания, формирующие у студента квалифицированное мировоззрение на основные теоретические обоснования физической культуры и спорта как сферы развития общей культуры человечества, так и двигательной деятельности человека.

Содержание учебника состоит из тесно взаимосвязанных разделов. При написании учебника использованы современные данные, накопленные в результате новейших научных исследований в сфере развития физкультурного движения и системе подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Вместе с тем автор считает, что совершенствование учебника должно продолжаться и поэтому с благодарностью примет все замечания по содержанию книги.

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

При изучении теории физической культуры, как и любой другой научно-учебной дисциплины, необходимо в первую очередь строго определить исходные понятия, которые относятся к предмету данной дисциплины.

Несмотря на то, что физическая культура уходит корнями в далёкую историю, само название появилось сравнительно недавно (в конце XIX в).

Термин «физическая культура», как и более общий термин «культура» неоднозначен (он может определять такие понятия как возделывание, обработка, воспитание, образование, развитие, почитание). Сейчас словом «культура» называют как определенные виды деятельности человека, так и её средства и методы, созданные в обществе, а также её результаты, представляющие ценность для личности и общества.

Выделившись благодаря труду из природы, человек не перестал быть «непосредственно природным существом, он наделен естественными жизненными силами, являясь деятельным природным существом: эти силы существуют в нём в виде задатков и способностей».

Однако развитие природных качеств человека, в отличие от стихийных процессов развития в природе, стало в обществе предметом сознательно регулируемого воздействия, управления, совершенствования и обеспечивается специально ориентированными на это отраслями культуры. Физическая культура, как одна из таких отраслей воздействует непосредственно не на предметы внешней природы, а на жизненно важные качества, возможности и способности человека, которые получены в виде задатков от природы, передаются по наследству и развиваются в течение жизни поколений под влиянием условий жизнедеятельности и воспитания.

Физическая культура тесно связана с процессом физического воспитания, закономерным процессом становления, формиро-

вания и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма и, основанных на них, так называемых физических качеств и способностей. Конечно, ни человек, ни общество не способно изменить или отменить объективные закономерности своего развития, поскольку они существуют независимо от человека. Тем не менее, действуя в согласии с ними, можно так воздействовать на естественные процессы развития (в том числе на процесс физического развития организма), чтобы придать им определенные черты и направленность, отвечающие потребностям общества и личности.

1.1. Физическая культура – достояние всего человечества

Для успешной работы в любой области профессиональной деятельности необходимо свободное владение профессиональными специфическими терминами и понятиями. Различные их понимания и толкования затрудняют процесс обучения и общение между специалистами.

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

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

средств и методов воспитания человека, формирование его личности, мировоззрения, характера поведения и т.д.

Человека и его культуру создал труд, т.е. преобразующая деятельность, в процессе которой человек, изменяя природу, изменял и свой собственный образ жизни и культуру.

Физическая культура, являясь органической частью общей культуры общества, решает проблему воспроизводства всесторонне и гармонически развитого человека и создание объективных условий для свободного и безграничного развития его сил, способностей и дарований. Связь физической культуры с культурой человечества в целом обусловлена единством их происхождения и ролью в формировании человека.

Исторически сложившиеся формы и функции физической культуры, материально-технические ценности, многообразие форм двигательной деятельности, дошли до наших времен в виде наскальных изображений (бег, метание, борьба, верховая езда и др.), былин, легенд, старинных обрядовых песен, театрализованных представлений, архитектурных строений (стадионов, игровых полей и площадок, ипподромов и др.), национальных игр и видов спорта.

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

вентаря, современных моделей спортивной одежды и снаряжения и др.

Физическая культура связана с такими общекультурными сторонами жизни общества, как политика, экономика, религия, образ жизни, историко-этнографические особенности развития народов. Она обогащает общество такой информацией, какую наука не может получить из другого источника (например, о деятельности человека в экстремальных условиях космоса, глубинных шахтах, глубоководных погружениях, в различных видах спорта и т.д.).

Духовные и материальные ценности, создаваемые в области физической культуры, являются носителями существенной информации о достижениях человечества в процессе своего существования. В связи с развитием физической культуры создаются различные отрасли знаний, воплощающие важную научную информацию (история, экономика, естественные науки – анатомия, физиология, биохимия; психология, педагогика, управление, теоретико-методические основы и др.) в формировании новых форм двигательной активности. Многие науки находят для себя источник новых фактов и закономерностей. Например, лауреат Нобелевской премии физиолог А. Хилл говорил: «..... наибольшее количество сконцентрированных физиологических данных содержится не в книгах по физиологии, а в мировых рекордах».

На длительном пути развития содержание и формы физической культуры постепенно дифференцировались применительно к различным сферам общественной жизни и деятельности (образования, материального производства и служебной деятельности, повседневного быта и здорового отдыха, медицины и т.п.), что выразилось в формировании ряда социально значимых компонентов и разделов физической культуры (школьной, производственной, бытовой, рекреативной, лечебной физической культуры и др.). С ней связаны и специальные научно-прикладные знания, принципы, правила и методика использования физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение и межчеловеческие отношения в процессе физкультурной деятельности, спортивные достижения, материально-технические и другие условия, созданные для эффективного функционирования физической культуры в обществе (физкультурно-медицинское обеспечение, физкультурно-спортивная информация, произведения искусства, отображающие явления физической

культуры, материально-техническое обеспечение, спортивные сооружения, специальное оборудование, инвентарь, спортивная одежда и т.д.). Правда, целиком причислить все это к физической культуре – значит допустить некорректность, т.к. много из названного имеет отношение к смежным областям культуры.

Так, с обретением Республикой Узбекистан независимости, в новом современном государстве начался новый этап развития, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, детерминируемый общественным процессом.

В Узбекистане одновременно с формированием политических, экономических и социальных основ общества особое внимание уделяется развитию физической культуры как мощнейшего фактора развития культуры общества.

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

Кроме того, национальная программа по подготовке кадров и система организации массового спорта в непрерывном образовании стали основополагающими факторами в формировании интеллектуальных и физических ресурсов страны. С принятием национальной программы по подготовке кадров организация и проведение регулярных массовых спортивных соревнований с охватом всей учащейся молодежи, приобрели стройную систему, последовательность и преемственность которой заключается в организации массового спорта, состоящей из 3-х звеньев: 1 звено – игры «Умид нихоллари», (для учащихся общеобразовательных школ); 2 звено – игры «Баркамол авлод» (для молодежи, обучающейся в академических лицеях и колледжах), 3 звено – «Универсиада» (для студентов высших учебных заведений). Все эти звенья являются этапами подготовки к участию в международных соревнованиях различного ранга, чемпионатах мира и Азиатских и Олимпийских играх.

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

Внедрение этих тестов и нормативов в повседневную жизнь народа позволило развернуть активную деятельность во всех звеньях физической культуры и рассматривается как фактор дальнейшего физического развития нации.

Наряду с многочисленными физкультурно-спортивными мероприятиями проводятся фестивальные игры «Алпомиш» с участием мужского населения и «Тумарис» с участием женщин.

Огромным вкладом в развитие физической культуры среди детского населения является Указ Президента РУз. от 24 октября 2002 года «О создании фонда развития детского спорта Узбекистана» и создании Попечительского Совета Фонда развития детского спорта, особое значение придается развитию женского спорта и подготовке кадров для работы с женской молодежью.

Развитие видов спорта никогда не замыкается в рамках какого-то изолированного государства. Они быстро становятся достоянием международного масштаба. Примером может служить узбекский кураш, который занял достойное место среди видов спорта международного ранга и имеется перспектива достойно войти в олимпийскую программу, что станет огромным вкладом Узбекистана в развитие международного спортивного и олимпийского движения.

Президент РУз. Ислом Каримов, раскрывая значение олимпийского движения, отметил: «Без своей воспитательной роли, без той неповторимой ауры, которая создавалась праздничными ритуалами и церемониями, искусством, без той особой атмосферы, в которую внесли свой вклад выдающиеся артисты, ученые, философы и поэты, без той, наконец, прекрасной символики, которая позволяет взглянуть на спорт, как на неотъемлемую часть общественной культуры – без всего этого олимпийского движения не было бы как такового, как, впрочем, самих Олимпийских игр».

За огромный вклад в развитие физкультурного и олимпийского движения Президент Ислом Абдуганиевич Каримов в штабквартире МОК в г. Лозанне в 1996 году награжден Золотым Олим-

пийским Орденом, первым из политических деятелей – Золотым Орденом Олимпийского совета Азии, Золотым ожерельем Международной федерации борьбы, Золотым Орденом АНОК.

Все эти уникальные награды и документы находятся в Музее Олимпийской славы, представляют огромное историческое богатство и будут являться бесценным наследием развития физической культуры нашей эпохи для грядущих поколений.

В условиях технического прогресса при изменении характера труда и жизненной среды человека физическая культура приобретает еще большую ценность как эффективное средство профилактики заболеваний, восстановления нарушенных функций, сохраняя и повышая дееспособность организма.

Как и культуру общества в целом, физическую культуру можно рассматривать с разных точек зрений, в различных аспектах.

Для полной ее характеристики необходимо раскрыть три аспекта:

- деятельностный,
- предметно-ценностный,
- результативный.

Физическая культура как деятельность имеет своей специфической основой целесообразную двигательную активность человека. Причем в физическую культуру входят не всякие, а лишь такие формы рациональной двигательной деятельности, которые позволяют в принципе сформировать нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Основные элементы такой физкультурной деятельности получили название физических упражнений.

Физическая культура как совокупность предметных ценностей представлена материальными и духовными ценностями, созданными в обществе в результате обеспечения необходимой эффективности физкультурной деятельности. На каждом этапе развития физической культуры в обществе по мере появления научно-практических разработок, оснащения в методическом, материальном и техническом отношении действенность физической культуры разрастается, повышается эффективность средств и методов реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач (например, расширение круга задач, стоящих

перед предметом гимнастика: она стала очень разветвленной - общая, спортивная, производственная, бытовая, рекреативная, лечебная, оздоровительная и т.д.). Также существенной ценностью в области физической культуры является связанные с ней знания, принципы, методика использования физических упражнений, этические нормы межчеловеческих отношений, спортивные достижения. Кроме того, ценностными являются материально-технические и другие условия специально созданные для эффективного функционирования физической культуры в обществе (физкультурно-медицинские учреждения, физкультурно-спортивная информация, создание специального оборудования, инвентаря и т.п.).

Физическая культура как результат деятельности. Характерным является совокупность полезных результатов её использования и культивирования её предметных ценностей в обществе, в частности, физической подготовленности, приобретаемой в результате физкультурной деятельности и достигнутой на основе степени совершенства двигательных умений и навыков, повышения уровня развития жизненных сил и спортивных достижений и других полезных для личности и общества результатов приобщения к физической культуре.

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

Основу и специфическое содержание физической культуры составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизация своего физического состояния и развития. К ней относятся: целесообразно выработанные формы вышеуказанного рода деятельности и её результаты, имеющие культурную ценность: совокупность достижений общества в создании специальных средств, методов и условий, которые направлены на развитие физической дееспособности подрастаю-

щих и взрослых поколений. В условиях гуманного общества физическая культура является одним из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, действенным социальным фактором продвижения каждого человека по пути физического совершенствования. Значимость физической культуры в обществе зависит от экономического, социального, религиозного и политического развития общества. С понятием «физическая культура» тесно связаны такие понятия, как «физкультурное движение», «физическое воспитание», «спорт» и другие.

Физкультурное движение представляет собой социальное течение, в русле которого развертывается совместная деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры.

В современном мире оно стало одним из наиболее широких общественных течений.

Физкультурное движение имеет свои особенности, обусловленные характером общественного строя. Они проявляются в идейных основах, принципах и формах организации физкультурного движения и характеризуются связью с общим делом строительства гуманного общества, реализуют принципы гармонического развития личности, оздоровительной направленности воспитания, единства общественных и государственных форм организации деятельности, массовости, перерастающей в общенародную.

Физическое воспитание – педагогический процесс, обеспечивающий направленное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых определяет физическую дееспособность. В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям и воспитание физических качеств.

Обучение движениям основывается на содержании физического образования, т.е. системного освоения человеком рациональных способов управления своими движениями и приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Объективной причиной возникновения физического воспитания явилась необходимость создания материальных условий жизни общества (добывание пищи, изготовление орудий труда, одежды, сооружение жилищ). Физическое воспитание человека предъявляет большие требования к развитию физических качеств,

активизирует деятельность людей, дает практические и теоретические знания об окружающей среде, о влиянии физических упражнений на организм человека и др.

Субъективным фактором появления физического воспитания следует считать развитие общественного сознания человека. Человек, в отличие от животных, пользуется социальным способом передачи опыта. Новое поколение, обучаясь у предыдущего, устанавливает связь и преемственность в виде знаний, умений и навыков.

Физическое воспитание осуществляется во всех образовательных звеньях (в детских садах, образовательных школах, колледжах, лицеях, вузах), в оздоровительных и реабилитационных секциях и центрах, и др.

Специфической особенностью физического воспитания является способность обслуживать общество на каждом конкретном историческом этапе, являясь средством развития физических способностей человека, в то же время оно оказывает мощное воздействие и на его духовное развитие.

Физическое развитие – это закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения биологических форм функций, совершающийся под влиянием условий жизни и, в особенности, при воспитании физических качеств. Физическое развитие подчиняется объективным законам природы: закону единства организации и условий жизни человека; закону взаимообусловленности функциональных и структурных изменений; закону постепенности количественных и качественных изменений в организме и т.д. Эти и другие объективные законы физического развития человека всегда социально обусловлены в своем проявлении. Сфера действия и форма проявления их определяются конкретными историческими условиями материальной жизни людей, объективными законами общественного развития.

В процессе исторического развития физические свойства человека достигли такого уровня, который при благоприятных социальных условиях позволяет добиваться высоких достижений в области производства, культуры, науки, спорта.

Предпосылку физического развития человека составляют природные жизненные силы и строение организма, передаваемые по наследству.

Термин «физическое развитие» не следует ограничивать только антропометрическим истолкованием (т.е. совокупностью некоторых морфофункциональных признаков, которые выявляются посредством простых измерительных процедур – длина тела, вес, окружность грудной клетки, динамометрия и др.) – это «физическое состояние». Физическое развитие характеризуется уровнем, качеством и способностями, приобретаемыми человеком в его поступательном и динамичном совершенствовании.

Научно-технический прогресс, облегчая труд человека, постепенно ликвидируя формы тяжелого труда, способствует коренному изменению условий существования человека. Он постепенно приводит к созданию автоматической системы производства, в которой человеку отводится роль оператора и контролера.

Однако технический прогресс таит в себе грозную опасность, имя которой – гипокинезия или гиподинамия. Это – «голод движений», слабый двигательный фон, на котором осуществляется жизнедеятельность человека. Возникает дисгармония, противоречие между достижениями науки и техники, с одной стороны, и двигательной активностью, с другой. Это противоречие можно сформулировать как парадокс: «чем лучше – тем хуже».

В чем же дело?

При всем могуществе своего разума человек остается существом биологическим – не более чем одна из форм существования белковых тел (правда, самая высшая и сложная). В основе его жизнедеятельности и жизнеспособности лежат обмен веществ, окислительные процессы. Чем больше объем и интенсивность движений, тем больше расход энергии, тем интенсивнее идут окислительные процессы, обмен веществ, выделение тепла и т.д. Обеднение двигательного фона в деятельности человека неизбежно ведет к ухудшению его здоровья, снижению творческой активности, сокращению продолжительности жизни.

Человек создает удивительные машины и механизмы, воплощает в жизнь фантастические замыслы, познает тайны бесконечно малых частиц атомного ядра, раскрывает сущность таинственных и загадочных явлений природы. В своем неудержимом движении вперед он постоянно сталкивается с труднейшими проблемами и загадками природы.

Однако едва ли не самой сложной загадкой для человека является сам человек, его жизненные возможности и способности.

Ученые предполагают, что человек наделен запасом общей прочности и жизнеспособности на 150-180 лет жизни, что суммарная сила его мышечных волокон составляет 30 тысяч килограммов, а прочность костей на растяжение равна прочности чугуна. В человеке заложен огромный резервный потенциал. По Н.Е. Введенскому «...лишь часть этих задатков действительно осуществляется и утилизируется в жизни человека и большинстве случаев – незначительная. Однако рано или поздно человек подберет ключи к своим внутренним запасам и резервам, дойдет до полного анализа того беспредельного приспособления во всем его объеме, который составляет жизнь на земле».

Несмотря на то что человек сейчас может демонстрировать фантастические рекорды в спорте (бег 100 м за 9,87 сек, прыжок в высоту – 2 м 44 см, прыжок с шестом – 6 м 13 см и т.д.), антропологи утверждают, что анатомически люди за предшествующие 5 тысяч лет существенно не изменились. Вспомните внешний вид созданных древнегреческими мастерами героев легенд и исторических деятелей: Афродиту и Флору, Апполона и Зевса, портреты Юлия Цезаря и Софокла, Сократа и Помпея. Внешне они ничем не отличаются от наших современников.

Конечно же, в ходе развития какие-то изменения происходят. Причиной тому – социальные условия, особенности деятельности, питания и пр. (так отмечена акселерация – средний рост подростков увеличился в среднем на 12 см).

Одним из непременных условий раскрытия внутренних запасов человеческого организма являются повышенные требования к физическому развитию человека, которые контролируются большим разнообразием нормативов и тестов.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке населения к труду – этому первому и главнейшему условию человеческого существования.

Физическая подготовка имеет аналогичный смысл с физическим воспитанием, но этим термином пользуются преимущественно, когда необходимо говорить о прикладности видов воспитания по отношению к трудовой, военной или иной деятельности, требующей обучения и совершенствования двигательных действий, направленных на успешное освоение профессиональных умений и навыков, применительно к которой ведется под-

готовка (физическая подготовка летчика, шахтера, монтажника-высотника, альпиниста и др.).

Технический прогресс выдвигает проблему надежности человека в системе производства. Некоторые виды деятельности предъявляют к человеку исключительно повышенные требования. Поэтому повышается необходимость специального отбора, а затем и специальной физической подготовки людей к определенному роду деятельности (работа в условиях космического полета, в условиях Арктики и Антарктиды, океанические исследования и работа под водой, плавание на подводных кораблях, военные действия в экстремальных условиях и т.д.). Расширяется круг профессий, где предъявляются высокие требования к координации, точности, быстроте реакций, внимательности (телеметристы, программисты, операторы, монтажники и др.).

Надежность человека в производстве требует и наиболее полного соответствия физических и личностных качеств характеру избранного вида двигательной деятельности.

Например, физическая подготовка составляет существенную часть общей подготовки космонавтов не только потому, что совершенствует способности человека к разнообразной двигательной деятельности, но и потому, что является одним из эффективных средств формирования воли, настойчивости, уверенности в себе, дисциплинированности поведения, хладнокровия, организованности и аккуратности.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, в сформированных прикладных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности, на который ориентирована подготовка. Физическая подготовленность - это уровень достигнутого развития физических качеств, умений и навыков в результате специализированного процесса физического воспитания, который определяется стандартными программами, нормативными тестами, разрядными нормами, классификационными требованиями и др.

Физическая рекреация (восстановление) – комплекс мероприятий, направленный на совершенствование процессов восстановления работоспособности после физической и умственной работы. Физическая рекреация – осуществление активного отдыха с использованием физических упражнений, получение удовольствия от этого процесса.

Физическая реабилитация (восстановление способности) – комплекс мероприятий, направленный на восстановление утраченной или ослабленной функции после заболеваний или травмы.

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

В последние годы в зарубежной и отечественной практике физического воспитания распространенным стал термин «фитнесс», который пока еще не имеет строгого научного обоснования (Левицкий. 2001).

Это понятие используется достаточно широко в различных случаях:

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

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

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

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

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

17 БИБЛИОТЕКА
Бух. ТИП и ЛП
№ У390

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

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

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

1.2. Теория физической культуры

1.2.1. Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре

Физическая культура стала предметом широких научных исследований намного позже, чем ряд других отраслей культуры. Становление различных разделов системы научных знаний о физической культуре происходило не синхронно. Раньше других сложились знания об основах физического воспитания. Этому способствовало то обстоятельство, что физическое воспитание, как основная форма направленного использования физической культуры в обществе, с самого начала своей истории составляло крупную часть общесоциальной практики воспитания. Возникшая на ее основе теория и методика физического воспитания развивалась в непосредственной связи с педагогикой и уже довольно давно сформировалась как относительно развитая научно–прикладная дисциплина.

В развитии данной дисциплины большое значение сыграли великие педагоги такие, как П.Ф. Лесгафт, А.Д. Новиков, Л.П.Матвеев, В.П.Филин и многие другие.

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

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

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

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

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

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

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

Вместе с тем, в ней широко представлены естественно-научное содержание и их практическое применение в спортивной деятельности.

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

В качестве учебной дисциплины «Теория физической культуры» призвана быть основным общепрофилирующим предметом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту. Она включает четыре крупных раздела:

- **Введение в теорию физической культуры**, где определяются понятийный аппарат, методы исследования, формы и функции физической культуры.
- **Общие основы теории физического воспитания,** где раскрываются закономерности физического воспитания, цели, задачи, средства, методы, принципы обучения, структура процесса обучения и воспитания (кстати, в Варшавском институте физической культуры существует единственная кафедра в мире «Обучение двигательным действиям»).
- **Характеристика типичных направлений и форм использования физической культуры.** В этом разделе анализируются особенности различных направлений и соответствующих им форм целесообразного использования физической культуры в обществе, в структуре образа жизни людей, особенно в основных сферах жизнедеятельности.
- **Научно–прикладные основы использования физической культуры** в различные периоды жизни человека (в возрастном аспекте).

Итак, курс «Теории физической культуры» включает в себя обширный комплекс знаний, входящих в теоретический фундамент профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту.

1.2.2. Методологические предпосылки и метод исследования в теории физической культуры

Методология исследования в «Теории физической культуры» и в других обобщающих науках характеризуется единством философских, общенаучных, отраслевых и конкретно исследователь-

ских принципов, подходов, методов. Фундаментальное значение при этом имеют исходные положения философского характера, которые указывают принципиальную линию на пути к истине, справедливую в любом случае познавательной деятельности, и наиболее общие способы познания.

Логика построения теоретического исследования предполагает определенный порядок в его проведении с последовательным выполнением исследовательских процедур (операций), направленных на получение новых научных знаний или на уточнение и пополнение существующих.

Применительно к проблематике теории физической культуры логику построения исследования можно кратко охарактеризовать следующим образом:

- выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы;
- сбор и обработка основного фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы.

Методология обработки получаемых в исследовании материалов предусматривает такие процедуры, как операции по количественной обработке первичной информации, в результате которой она становится пригодной для теоретического анализа и переводится в разряд вторичной информации (которая заключается в углубленной теоретической интерпретации – истолковании, осмыслении, объяснении).

Осмыслению массы фактов помогают систематизация собранных материалов по существенным для исследования признакам и математическая обработка полученных данных.

1.2.3. Результирующая разработка теоретических положений

В процессе теоретической интерпретации первично обработанного материала используется целая совокупность логических методов, к которым относятся:

а) анализ;

б) абстрагирования и обобщения;

в) индукция - переход от знаний к более широким положениям;

г) дедукция – выведение из общих положений частных следствий;

д) восхождение от абстрактного к конкретному – переход от отдельных абстракций к целостным положениям.

Объяснения включают совокупность процедур по раскрытию сущности объясняемого с помощью научных законов.

На завершающем этапе исследования необходимо четко определить возможности и границы применения полученных результатов за рамками исследованных фактов, иначе говоря, установить возможности и пределы экстраполяции.

Современные общенаучные подходы включают:

- системный подход;
- моделирование.

К методам научных исследований относятся:

- библиографический розыск, сбор и систематизация документальной информации;
- педагогические методы (анкетирование, интервьюирование, экспертные оценки);
- наблюдение и экспериментальные методы;
- статистические и другие методы первичной обработки (статистические методы, графические методы).

1.3. Основные функции и формы физической культуры в обществе

Хотя зарождение и развитие физической культуры связано с удовлетворением естественных, т.е. природных потребностей человека, это не дает оснований ни для сведения значения к биологическим началам, ни для признания её независимости от основных условий жизни общества.

Как и культура общества в целом, физическая культура является продуктом социального развития. Состояние и характер ее использования определяются, в конечном счете, уровнем развития производительных сил общества и характером коренных социальных отношений.

При определении понятия «физическая культура» отмечалось, что она составляет неотъемлемую часть как материальной, так и духовной части культуры общества. Как многогранное общественное явление она связана со многими другими сторонами социальной действительности, все шире и глубже внедряется в общественные структуры образа жизни людей.

Физическая культура имеет непосредственное отношение к производительным силам общества. Воздействуя на главную созидательную силу общественного производства – человека, содействуя развитию его естественных жизненных сил и общей дееспособности, она тем самым способствует умножению самого ценного «капитала» общества - воспитанию гармонически развитого и здорового человека.

Физическая культура связана с различными формами духовной жизни общества, с его идеологической и политической надстройкой.

Для углубления представления о сущности физической культуры, её роли и месте в системе общественных явлений первостепенное значение имеет анализ её основных функций и форм существования в обществе. Без этого невозможно понять закономерности целесообразного использования физической культуры и управления её развитием.

Не случайно анализу её функций, форм и условий функционирования уделяют все возрастающее внимание теоретики, историки, социологи, организаторы и др.

Под «функцией» физической культуры надо понимать объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

«Формами» физической культуры являются виды и разновидности физической культуры, т.е. их структурная определенность (оформленность). Причем менее крупные формы, представляют собой виды (например, производственная физическая культура и её разновидность – производственная гимнастика).

1.3.1. Функции физической культуры и её функциональные связи

Специфические функции. Под специфическими функциями физической культуры, как уже говорилось, надо понимать лишь те функции, которые свойственны и, в полной мере, соответствуют только ей, как особой стороне культуры. Ни одна другая сторона культуры не может заменить физическую культуру в её специфических функциях, которые подразделяются на виды и разновидности в зависимости от ее особенностей. Причем мож-

но выделить функции, свойственные физической культуре в целом, которые реализуются при условии сочетания всех или большинства её видов, и функции, свойственные некоторым её разделам, видам и разновидностям.

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

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

- специфические **образовательные** функции, которые выражены в знаниях для формирования двигательных умений и навыков (которые являются фактором физического образования);
- специфические **прикладные** функции физической культуры, используемые в системе специфической подготовки к трудовой деятельности в качестве фактора профессионально–прикладной физической подготовки;
- **спортивные** функции, ярко выраженные в сфере спорта высших достижений;
- специфические **реактивные и оздоровительно– реабилитационные** функции физической культуры, используемые в сфере организации досуга или в системе специальных восстановительных мер, где они применяются как действенный фактор борьбы с утомлением для удовлетворения эмоциональных запросов и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма;
- **общекультурные, общевоспитательные** и другие социальные функции, связанные с использованием физической культуры в обществе. В принципе все общие функции, присущие культуре в целом, проявляются, так или иначе, и в области физической культуры. К ним относятся, в частности, эстетические, нормативные и информационные функции;
- **эстетическую** ценность имеет гармония телесного и духовного развития, совершенство движений, красота телосложения

и многое другое, что дает приобщение к физической культуре. Не случайно она получила широкое отображение в различных видах искусства и сама приобрела ряд признаков искусства (особенно в сфере спорта);

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

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

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

Все это отражает реальное возрастание роли физической культуры в общекультурной жизни общества и способствует приобщению к ней новых масс.

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

В развитии физкультурного движения находят свое воплощение гуманные идеи сотрудничества, дружбы и мира между народами, этому способствует универсальность «спортивного языка»,

понятного без перевода всем народам, благодаря логике честного соперничества, которое не разъединяет, а объединяет людей.

В целом физическая культура подчинена и воспитательным целям, так как является средством нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Физическая культура воздействует и на социальные течения в обществе и является фактором вовлечения людей в активную общественную жизнь, являясь массовой формой организации общественной инициативы.

1.3.2. Основные компоненты и формы физической культуры

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

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

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

ровья, словом, гарантировать каждому человеку базовый уровень физической подготовки.

К «школьной физической культуре» также можно отнести *аналитическую «школу движений»* (формирование и дифференцированное управление движениями), систему управления движениями, рассчитанную на освоение основных способов рационального использования своих сил для перемещения в пространстве, преодоления препятствий и оперирование с предметами; «школу» единоборства, противодействия и взаимодействия в условиях сложных форм двигательной деятельности, включающих межличностные контакты (типа спортивной борьбы, спортивных игр и т.п.).

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

Спорт как компонент физической культуры. Большинство современных видов спорта сформировалось в качестве специфических элементов физической культуры, составляя в совокупности крупную её часть. По сравнению с другими её компонентами спорт предоставляет наибольшие возможности для поступательного развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей человека, требующихся в той или иной деятельности, избранной в качестве предмета спортивной специализации.

Конкретной целью спортивной деятельности является достижение возможно высокого спортивного результата, выраженного в общепринятых критериях - в мерах времени, расстояния, веса, в факте физической победы либо выигрыша, оцениваемых в баллах, очках, голах и т.п.

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

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

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

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

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

Из общего числа людей, вовлеченных в массовое спортивное движение, в сферу спорта высших достижений переходит сравнительно небольшая часть, т.к. далеко не каждый наделен спортив-

ной одаренностью, позволяющей подняться на уровень абсолютных достижений в спорте, но каждый может получить пользу для себя, занимаясь базовым спортом.

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

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

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

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

Оздоровительно–реабилитационная физическая культура - это раздел физической культуры, выделившийся на основе специального использования физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Применение отдельных форм движений и двигательных режимов прочно вошло в систему здравоохранения в виде лечебной физической культуры, которая включает в себя обширный комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба и бег, и др.), специализированных в зависимости от характера заболеваний, травм или других нарушений функций (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Определились также и режимы нагрузки, характерные для лечебной физической культуры («щадящий», «тонизирующий», «тренирующий») и типичные организационно–методические формы (индивидуальные сеансы – процедуры, занятия урочного типа и др.).

Сейчас разрабатывается система мер спортивно– реабилитационного характера и другие элементы оздоровительной подготовки спортсмена, которые играют важную роль в восстановлении функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке, и переутомлении.

Физкультурно-оздоровительные и реабилитационные меры входят в систему научной организации труда и используются как восстановительные упражнения по окончании рабочего дня, направленные на устранение неблагоприятных последствий производственных нагрузок, как физкультурно-реабилитационные занятия в производственных профилакториях.

«Фоновые» виды физической культуры объединяют гигиенические формы физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки и др.) и рекреативную физическую культуру (активный туризм и охота, физкультурно–спортивные развлечения и т.п.). В отличие от других компонентов физической культуры эти виды оказывают менее глубокое воздействие на физический статус и развитие организма. Они играют роль в оперативной регуляции текущего функционального состояния организма, создают предпосылки жизненной активности, влияют на повседневное настроение, а в совокупности с другими видами физической культуры гарантируют сохранение здоровья и общую работоспособность. «Фоновая» физическая культура – неотъемлемый компонент здорового образа жизни.

Существуют и **объединенные компоненты физической культуры** с другими формами культуры такие, как: 1.Театрали-

зованные формы физической культуры (физкультурные парады, спортивно–показательные выступления и др.), которые нашли отражение в физической культуре. 2.Произведения живописи, графики, ваяния. 3.Физкультурная архитектура (специфические спортивные сооружения, спортивные комплексы). 4.Спортивная одежда (моделирование спортивной одежды, обуви и т.д.).

1.4. Система физического воспитания

Приобщение к физической культуре, использование, усвоение, передача и умножение её ценностей в обществе происходят по многим каналам. Первостепенную роль играет система физического воспитания, которая, в общем, упорядочивает практику физического воспитания в обществе, а следовательно, и то, на каких основах и какими способами достигается её упорядоченность, организованность и целенаправленность в целом. В этом смысле систему физического воспитания характеризуют её идейные основы, на которых она строится:

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

- *программно–нормативные основы*, которые представлены программным материалом, отобранным и систематизированным согласно целевым установкам, а также нормам и требованиям, какие должны быть выполнены в результате физического воспитания;

- *организационные формы*, т.е. то, как все эти исходные основы закреплены организационно и воплощаются в деятельности организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание в обществе.

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

В зависимости от социальных условий она может быть элементарной или развитой, иметь ограниченную или широкую сферу распространения. Развитая система физического воспитания возникает при достаточно высоком уровне материальной и духовной культуры общества, зависит от прогресса производительных

сил и производственных отношений. Система физического воспитания является непосредственным регулятором не только деятельности организаций по физическому воспитанию, но и смежных форм направленного использования физической культуры в обществе. Причем организационная мощь системы зависит от степени участия государства и ведущих общественных сил в её формировании, функционировании и развитии.

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

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

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

Применительно к физическому воспитанию этот принцип раскрывается в двух основных требованиях:

- решая специфические задачи физического воспитания, необходимо постоянно обеспечивать единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность;
- этот принцип требует комплексного использования различных факторов физической культуры, которые должны обеспечить более полное общее развитие жизненно важных физических качеств и двигательных способностей человека.

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

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

Прикладно–трудовые и военно–прикладные функции физической культуры сформировались в процессе её исторического развития. Однако их реализация и характер менялись со сменой общественно–экономических формаций.

Принцип связи физической культуры с жизнью и практикой трудовой и обороной деятельности последовательно воплощается в содержании физического воспитания, особенно в практике собственно профессионально-прикладной и военно–прикладной физической подготовки. Он лаконично выражается в девизе значка комплексов «Алпомиш» и «Барчиной», в программно-нормативных основах совместной физической культуры движения.

Для осуществления этого принципа имеют значение следующие положения:

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

б) общий прикладной эффект физкультурной деятельности зависит и от того, насколько богат и разнообразен фонд двигательных умений и навыков, приобретаемых на её основе, а также от степени разносторонности развития физических способностей;

в) практическая польза, приносимая физической культурой обществу, определяется также тем, насколько эффективно она связывается с трудовым и патриотическим воспитанием.

К числу важнейших относится ***принцип оздоровительной направленности.*** Основной смысл его заключается в обязательной установке на достижение наибольшего и безусловного оздоровительного эффекта, т.е. эффекта укрепления здоровья.

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

а) при выборе предмета физкультурной деятельности, особенно при определении средств и методов систематического физического воспитания, исходить из их оздоровительной ценности как обязательного критерия;

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

в) обеспечить регулярность и единство врачебно-педагогического контроля.

Для осуществления этого принципа в стране создается разветвленная врачебно–физкультурная служба (сеть врачебно–физкультурных диспансеров, специфических спортивных медицинских учреждений, врачебно–методических кабинетов и медпунктов при спортивных сооружениях и т.п.), которая гарантирует медицинское обеспечение многомиллионного контингента физкультурников.

1.5. Научно–прикладные и программно-нормативные основы

Физическая культура превращается в сферу интенсивного приложения и «производства» научных знаний. Одна из определяющих её черт – научность теоретических основ, последовательное воплощение достижений науки в программном содержании, методах и формах оптимизации физкультурной практики, что признано во всём мире. Наглядным свидетельством этого являются всемирные научные конгрессы по проблемам физической культуры и спорта.

Физическая культура является своего рода гигантской творческой лабораторией, где самые разные отрасли науки находят интереснейшие факты для исследований. Главное – изыскиваются новые пути расширения сферы деятельности человека, его физического совершенствования в единстве с гармоническим развитием личности. Усилия современных специалистов сосредоточены на решении важнейших теоретических, социологических, педагогических, психологических, медико–биологических и организационных проблем массового физкультурного движения и роста спортивного мастерства.

Программно-нормативные основы. Одним из достижений физического воспитания явилось введение для разных контингентов населения последовательно разработанных программ физической подготовки, объединенных общими принципами.

В них конкретно, в виде количественных нормативов и требований, задан уровень всесторонней физической подготовлен-

ности, который должен быть достигнут на том или ином возрастном этапе, указаны соответствующее содержание занятий и порядок их распределения во времени (соотношение разделов программного материала, затраты времени по разделам и общая последовательность его освоения).

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

Огромное значение для формирования программно – нормативных основ физкультурного движения в Республике Узбекистан имеет создание нормативного комплекса «Алпомиш» и «Барчиной».

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

Комплекс «Алпомиш» и «Барчиной» тесно связан с Единой спортивной классификацией и является компонентом системы нормативных оценок спортивной подготовленности. В нем устанавливаются принципы, правила и порядок присвоения спортивных разрядов и званий, нормы и требования к подготовленности спортсменов. Его основное назначение – способствовать развитию массового спортивного движения, повышению качества подготовки спортсменов, их всестороннего развития и достижения на этой основе высших спортивных результатов. «Алпомиш» и «Барчиной» и Единая спортивная классификация – неразрывное целое.

1.6. Организационные основы

В организации социальной практики физическая культура в нашем обществе гармонично сочетается с государственными и

общественно–самодеятельными началами и соответствующими им организационными формами и органами управления.

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

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

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

Самодеятельной формой физкультурного движения является общество «Ватанпарвар», созданное по инициативе трудящихся при профсоюзах с участием заинтересованных организаций, ведомств и учреждений (органов образования, кооперативных и молодежных организаций, министерств и т.п.). Самодеятельное физкультурное движение, развиваясь с первых лет своего формирования в Республике Узбекистан, является предметом постоянной заботы Президента И.А.Каримова, при активной поддержке профсоюзных и государственных организаций оно приобрело наряду с массовым размахом четкие организационные формы. Не теряя своего общественно–самодеятельного характера, оно лишено в целом стихийности, неупорядоченности и строится во все более полном соответствии с принципами научно обоснованной системы физического воспитания. По мере глубокого проникновения физической культуры в народный быт возрастают роль и эффективность физкультурных занятий в семье, в коммунальных регионах (по инициативе махаллинских комиссий и т.д.) и в индивидуальных формах.

Физкультурное движение в нашей стране не может быть изолировано от общества и «вмешательства» государства. Конституция Республики Узбекистан гарантирует каждому человеку реальную возможность всестороннего гармонического развития и охрану здоровья, в том числе средствами физической культуры и реальность этих гарантий обеспечивается, в частности, тем, что:

- в стране развернуто системно–организованное массовое физкультурное и спортивное движение, неуклонно перерастающее во всенародное;
- физическая культура включена в государственные программы во всех воспитательно–образовательных учреждениях, в систему НОТ и профессионально–прикладную подготовку. Материалы, расходы, необходимые для реализации этих программ, полностью берут на себя государственные учреждения (расходы по строительству и эксплуатации спортивных сооружений, оплату работы преподавателей и других специалистов и т.п.);
- проводится планомерная подготовка кадров квалифицированных специалистов;
- на государственных началах функционирует врачебно–физкультурная служба, которая обеспечивает спортсменам и физкультурникам бесплатную медицинскую помощь;
- государственные и общественные организации охраняют конституционные права каждого гражданина Республики Узбекистан на труд и отдых, проводит курс на оптимизацию рабочего времени и увеличение свободного времени, обеспечивая возможность занятия физической культурой;
- государство выделяет бюджетные фонды, обеспечивая финансовую базу для развития массовой физической культуры.

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

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

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

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

Глава 2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и различные гигиенические факторы. Такая система средств сложилась на основе практики физического воспитания и научных исследований. Главными из перечисленных средств являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, производящиеся сознательно с целью решения задач физического воспитания, заученные в результате учебной и спортивной деятельности.

Физические упражнения всегда применяются в виде определенной системы в форме того или иного вида спорта, игры, гимнастики или туризма.

В отличие от тех движений, которые выполняются в быту и труде, физические упражнения применяются так, как это необходимо в физическом воспитании, т.е. они специально подбираются, методически разрабатываются и разучиваются.

Физические упражнения имеют разностороннее образовательное и воспитательное значение. Они способствуют формированию морфологических и функциональных систем организма, способствуют совершенствованию деятельности нервной системы, обеспечивают развитие физических качеств. Причем, как показал И.М. Сеченов, все мышечные действия анализируются мозгом и, наоборот, мозговая деятельность выражается в мышечной деятельности, например, человек подумал о том, что ему надо поесть (мозговая деятельность), и он обязательно совершает движение – возьмет ложку и будет есть (мышечная деятельность).

Физические упражнения также способствуют проявлению психических действий человека. Физические упражнения воспитывают и характер человека (смелость, настойчивость, мужество, дисциплинированность и т.д.).

Физические упражнения можно подразделить на 3 группы.

1.Группа естественных движений, которые применяются:

- в быту, труде, военной обстановке;
- в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метаниях, плавании, верховой езде, переносе тяжестей, велоспорте и др.

2. Группа, не имеющая непосредственной связи с бытовыми, трудовыми действиями, но способствующая более быстрому овладению движениями (например, прыжки со скакалкой, стрельба из лука и др.).

3. Группа специально созданных физических упражнений в педагогических целях. Они относятся к группе анатомических движений (движения в отдельных суставах тела, их сочетаниях, упражнения на снарядах, у снарядов, со снарядами). Они используются при обучении и совершенствовании движений для управления своим телом и оказывают избирательное влияние на его отдельные части.

2.1. Историческая обусловленность развития физических упражнений

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

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

С возникновением войн в физических упражнениях появились прикладные упражнения (древнегреческая гимнастика). Далее по мере совершенствования военного дела, характер упражнений менялся. Например, в немецкой гимнастике (турнер) ставилась задача воспитать ловкого, выносливого солдата, умеющего действовать в сложной ситуации (помимо метания, прыжков и т.д. стали использовать упражнения на воспитание выносливости, силы, быстроты и т.д.).

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

музыкой. Огромное воздействие на развитие физических упражнений оказывает развитие естественных наук.

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

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

Физические упражнения, возникнув из трудовых действий, имеют с ними очень много общего, но имеются и различия.

Физический труд зависит от социальных условий, он действует на организм человека однобоко, так как определяется законами данного производства.

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

Сущность физических упражнений как произвольных движений была с материалистической точки зрения раскрыта в научных трудах И.П.Павлова и И.М. Сеченова.

Произвольные движения – это заученные формы движений человека в процессе его жизненной деятельности (бытовой, трудовой, военной и учебной).

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

Все произвольные движения сознательны, сюда относятся также и автоматизированные движения, которые не осознаются, но они находятся в сфере нашего сознания.

Все произвольные движения образуются как ответная реакция организма на внешнее раздражение (без какой-либо надобности движения не делаются).

У человека при образовании произвольных движений большое значение имеет вторая сигнальная система (тренер дает указание - спортсмен его выполняет).

2.2. Классификация физических упражнений

В разные времена люди старались все физические упражнения упорядочить по разным признакам.

В шведской гимнастике классификация упражнений была составлена по анатомическому признаку.

Классификация упражнений в немецкой гимнастике (турнен) была построена на основе внешней характеристики физических упражнений.

Классификация упражнений в сокольской (чешской) гимнастике строилась на основе использования снарядов.

Классификация упражнений по Эберу (французская) строилась по прикладному принципу (упражнения классифицировались по двигательным навыкам).

П. Ф. Лесгафт разработал классификацию физических упражнений в соответствии с дидактическими правилами «от простого к сложному». Но и эта классификация также оказалась для нас неполноценной.

Физические упражнения рассматривались в различных аспектах: психологическом, биохимическом, физиологическом, педагогическом и пр.

В психолого–педагогическом аспекте физическое упражнение рассматривается как произвольное движение, которое управляется умом и волей (И.М.Сеченов). Здесь всегда предполагается сознательная установка на достижение конкретных результатов, соответствующих задачам физического воспитания, происходит мыслительная разработка программы действий по выбору способов их выполнения, управление движениями посредством усилий, эмоций и других психических процессов.

Функциональные сдвиги. П.К.Анохин разработал физиологическую концепцию «функциональной системы», основанную на условно–рефлекторных связях и приобретенную в процессе самопрограммирования и саморегулирования.

Отмечается поразительная способность организма не изнашиваться, а развиваться - увеличивать массу тела и органов, расширять границы приспособления организма к внешним факторам.

Педагогическое воздействие упражнений заключается в решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Основными факторами, обусловливающими влияние физических упражнений на организм являются:

1. Особенность выполняемых упражнений (по качеству, по стилю).

2. Особенность занимающихся (пол, возраст, физическое развитие, состояние здоровья, психическое состояние и др.).

3. Личная активность занимающихся.

4. Окружающая среда (температура, погода, качество мест занятий, инвентаря и оборудования, рельеф местности и др.).

5. Внешний вид педагога и занимающегося.

6. Решение частных педагогических задач (обучение, совершенствование, проверка, обычное занятие, занятие на учебно–тренировочных сборах).

7. Использование педагогом различных методов проведения занятий.

Классификация – это деление предметов по определенным признакам единства или различия, необходимым для решения педагогических задач. В современной интерпретации все физические упражнения делятся на 4 больших класса: игры, гимнастика, туризм и различные виды спорта.

Каждый из этих классов имеет внутри себя соподчиненные классы (например, гимнастика: основная, спортивная, вспомогательная. В свою очередь вспомогательная гимнастика: спортивно – вспомогательная, производственная и лечебная).

Классификация упражнений бывает различного характера:

1. Классификация упражнений по развитию двигательных качеств (упражнения на силу, гибкость, быстроту).

2. Классификация упражнений по анатомическому признаку (для мышц ног, туловища, рук и т.д.).

3. Классификация упражнений по значению для спортивной специализации: основные, подготовительные, общеразвивающие.

4. Классификация упражнений по особенностям формы движения: циклические, ациклические, смешанные.

5. Классификация упражнений по мощности и интенсивности производимой работы: максимальной, субмаксимальной, большой, средней и малой интенсивности.

6. Классификация по видам спорта: массовые виды спорта, прикладные и технические (всего культивируется около 200 видов спорта).

Таблица 1

Классификация физических упражнений

Признаки	Характеристика движений				
Анатомические	Для мышц рук	Ног	Туловища	Живота	И т.д.
По развитию двигательных качеств	Упражнения на силу	Выносливость	Быстроту	Ловкость	Гибкость
По спорт. специализации	Вспомогательные упражнения	Общефизические упражнения	Основные упражнения	Спортивные упражнения в виде спорта	
По форме движений	Циклические (плавание, велосипед, гребля)	Ациклические (гимнастика, спорт, игры, виды единоборства, борьба, бокс, фехтование)		Смешанные (прыжки в длину, высоту, метание копья и т.д.)	
По мощности	Максимальной мощности (анаэробная работа)	Субмаксимальной мощности (800-1500м)	Большой мощности до 10000м (35-40 км)	Умеренной - свыше 10000м (марафонская работа)	
По видам спорта	Массовые (гимнастика, спорт, игры и др.)	Абстрактно-логические (шахматы, шашки)		Технические (авто, мото, самолет и др.)	

Физические упражнения имеют форму и содержание. По **форме** они подразделяются на внутреннюю и внешнюю структуры.

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, что его выполнение связано со взаимодействием всех процессов функционирования организма (нервно–мышечная координация, связь моторных и вегетативных функций, энергетических процессов и др.).

Внешняя структура – это видимая форма части движения, соотношение всех технических характеристик движения (пространственных, пространственно–временных, временных, динамичес-

ких и ритмических). В большинстве случаев она состоит не из отдельных изолированных движений, а из их комплекса, т.е. каждое из движений выполняет свою функцию и они последовательно вытекают друг из друга (например, разбег, рандат фляг или сальто и др.), а всё вместе это один целостный элемент.

Содержание же физического упражнения составляет главную сторону выполняемых элементов и процессов, происходящих при этом (например, сальто – состоит из разных элементов упражнения - разбег, толчок, группировка, фаза полета – переворот и приземление, при этом происходят большие физиологические сдвиги в организме, в частности, в вестибулярном анализаторе раздражаются полукружные каналы и оттолитовый прибор и т.д. Всевозможные психологические процессы - страх, стресс- вызывают биохимические и физиологические сдвиги и т.д.).

Техника физических упражнений – наиболее рациональные и эффективные способы и приёмы выполнения двигательных действий. В технике различают основу, главное звено и детали. Основа техники – это совокупность тех звеньев и структурных фаз движений, которые необходимы для решения двигательных задач (порядок проявления мышечных сил, основные моменты согласования движений в пространстве, во времени и т.д.).

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

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

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

У высококвалифицированных спортсменов техника обладает высокой устойчивостью и вместе с тем гибкой приспособляемостью к переменным факторам.

В некоторых упражнениях может быть несколько главных фаз (в тройном прыжке – три отталкивания, в прыжке с шестом – отталкивание и вход в шест, переход в упор с поворотом и т.д.). Чтобы понять возможности техники физических упражнений необходимо знать о том, что:

- общий уровень техники в зависимости от повышения мастерства изменяется;

-техника физических упражнений всегда имеет индивидуальный характер. Индивидуализация особенно заметна с повышением спортивной квалификации, зависит от совершенствования физических качеств, типа нервной деятельности и других особенностей организма занимающихся;

- индивидуальные особенности техники выполнения физических упражнений также меняются по мере повышения уровня физической подготовленности и овладения различными двигательными навыками.

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

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

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

Пространственная характеристика движений

Пространственная характеристика техники выполнения физического упражнения характеризуется рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата, обеспечивающим целесообразное исходное положение (и.п.) перед началом действия и оперативную позу в процессе его выполнения, а также соблюдением оптимальной траектории движений.

Правильное *исходное положение* служит одной из важных предпосылок эффективного выполнения последующих движений, в частности, их внешней результативности. Особые требования в этом отношении предъявляются к стартовым положениям (низкий старт спринтера, старт пловца, боевая стойка фехтовальщи-

ка, боксера, стойка вратаря и т.д.) – это по А.А.Ухтомскому называется состоянием «оперативного покоя», где хоть и нет внешних движений, но концентрированно воплощается целеустремленность и готовность к действию. От изменения исходного положения зависит и результат действия (стоит на несколько градусов изменить исходное положение, как изменятся и характер, и структура, и результативность движения).

Особо важна рациональная оперативная поза в процессе выполнения упражнения. Она помогает сохранять равновесие тела, перераспределять физические качества, целесообразно координировать движения. Так, горизонтальное положение тела пловца, низкая посадка конькобежца, велосипедиста уменьшают сопротивление воздуха, способствуют быстрому передвижению. Положение тела и его изменение по ходу упражнения должны в принципе соответствовать биомеханическим и естественным закономерностям, а также и требованиям к красоте движения, позы и т.д. (гимнастика, художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, фристайл и др.). Исходное положение может менять значение того или иного упражнения (например, сед согнувшись, вытянув носки и сед носки на себя несут совершенно разную нагрузку). Иногда от исходного положения зависит доступность обучения тому или иному движению.

Помимо исходных положений большинство движений происходят в пространстве – изменяется поза всего тела и отдельных его частей (пловца, гребца, борца), в процессе движения изменяется направление движений частей тела, где особое значение имеет определенное положение головы. Много ошибок совершается из-за недоучета влияния шейных тонических рефлексов.

Технику упражнений характеризует оптимальное сочетание траекторий движений, его различных звеньев, рациональное регулирование движений по направлению, амплитуде и форме траектории.

Движения выполняются в шестимерных *направлениях* – вверх, вниз, вправо, влево, вперед, назад (и ряда промежуточных).

Амплитуда (размах) движений зависит от строения суставов, эластичности связок и растянутости мышц. Чрезмерное увлечение развитием амплитуды движений может привести к травмированию мышечно-связочного аппарата (разрыв мышц, связок, разболтанность суставов). Однако тренировать широкую амплитуду

движений нужно активными и пассивными упражнениями. В некоторых видах спорта от амплитуды зависит результативность движения (замах при метании, мах ногой в прыжках в высоту и др.).

Форма траектории – это перемещение тела и отдельных его частей в пространстве, характеризующееся прямолинейной и криволинейной формой. В основном у человека в движениях проявляются криволинейные формы движения (за исключением укола в фехтовании и прямого удара в боксе).

Пространственно – временная характеристика движения

Скорость движения определяется отношением длины пути к единице времени и зависит от быстроты передвижения отдельных частей тела, а также от длины ног, рук, сопротивления внешней среды и т.д.

В спорте бывает максимальная и оптимальная скорость. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная скорость.

Временная характеристика

Она определяется длительностью движения или положения тела и играет важную роль в построении нагрузки и её воздействии на организм при воспитании физических качеств и двигательных навыков. В технике движений особое значение имеет длительность отдельных фаз движений или целого движения (например, при выполнении сальто каждая фаза движения имеет свою длительность).

Темп – частота повторения циклов, т.е. количество движений в единицу времени. Например, бег 100- 200 шагов в 1 мин. Темп движений зависит – от массы тела и инерции тела. При изменении темпа меняется характер движений (например, учащенная ходьба, переходящая в бег).

Динамическая характеристика движения

Динамическая характеристика движения обусловливается взаимодействием сил, которые подразделяются на внутренние и внешние.

К внутренним силам относятся:

1. Активные силы – силы тяги, развиваемые мышцей в зависимости от характера возбуждения и сокращения.

2. Пассивные силы – силы сопротивления, возникающие вследствие внутреннего трения в веществе мышц.

3. Реактивные силы – отраженные силы, силы «отдачи» – возникающие при переходе к ускорениям (например, при наскоке на мостик, при толчке руками и т.д.).

В биомеханике движений установлен ряд правил эффективного использования сил, способствующих достижению цели действия и уменьшению противодействующих сил (тормозящих, отклоняющих, действующих против направления движений и т.д.). Совершенство техники мастеров спорта по гимнастике, танцам, цирковой гимнастики и др. объясняется тем, что доля активных мышечных напряжений в их действиях относительно меньше, а доля умело используемых других сил (тяжести инерции, реакции опоры и др.) больше, чем у нетренированных. Для достижения оптимальной динамической структуры движения следует стремиться больше использовать сил, содействующих достижению цели и уменьшению противодействующих сил.

К внешним силам относятся:

1. Сила тяжести собственно веса или предметов.
2. Сила сопротивления внешней среды (воздуха, воды противника и др.).
3. Сила реакции опоры.

В спортивной практике также определяются и качественные характеристики движения, такие, как:

- правильные, т.е. движения по направлению, амплитуде, скорости и т.д. соответствующие определенным задачам;
- неправильные – несоответствующие двигательным задачам;
- экономные – затрата энергии на выполнение движений;
- неэкономные – затрата энергии на мышечные напряжения;
- энергичные – выполняемые с большой силой и скоростью;
- вялые – выполняемые без затраты сил и скорости.

Ритмическая характеристика

Ритм – закономерное чередование частей или фаз движений, строго определенных по длительности и характеру усилий или согласованности фаз движений с выделением акцента на конечную часть движения.

Ритм движения облегчает решение двигательных задач, т.к. выражает временные отношения движений и характер распределения усилий. Ритмичные движения легче автоматизируются, благодаря чему экономятся физические силы и нервная энергия; ритм облегчает согласование движений в коллективных действиях.

Изменение очередности хотя бы одной фазы движения (т.е. ритма) полностью разрушает все содержание и форму движения, либо делает невозможным выполнение движения.

Самое главное для тренера – глубоко разбираться в биомеханическом построении движений, в умении «жонглировать» всеми техническими характеристиками и физическими качествами.

2.3. Стабильность и вариативность

Чем выше качество исполнения техники движения, тем характернее для нее такие, казалось бы, несовместимые черты, как стабильность и вариативность.

Стабильность – это когда при повторном выполнении двигательного действия ряд его параметров воспроизводится единообразно, практически в одном и том же виде.

Вариативность – это внесение целесообразных изменений в детали действий, а при необходимости - и в их общую структуру применительно к необычным условиям (например, при метании снаряда при сильном ветре; выполнение разбега по скользкому грунту и т.д.).

Стабильность и вариативность - одинаково необходимые черты совершенной техники двигательного действия. Как правило, ***вариативность наблюдается в*** деталях техники, особенно в подготовительных фазах движений (разбег в прыжках, замах в метании, предварительные размахивания в гимнастике), а стабильность – в главном звене или основной фазе действия. Таким образом, отлаженную технику характеризует единство стабильности и вариативности – «вариативная стабильность», где вариация допустима, не нарушая закономерности техники правильного движения.

Качественные характеристики техники движений **очень многообразны, систематизировать их сложно, но условно можно выделить**:

- точность движения – выполнение движения в полном соответствии с заранее обусловленной эталонной формой (это значит предметно – целевая точность и точность по форме), оцениваемой в мерах пространства, времени, по заданной величине усилий и т.д.;

-экономичность движения – отличается отсутствием ненужных движений с минимальными затратами энергии;

- энергичные движения, выполняемые с ярко выраженной скоростью, силой, мощностью для преодоления сопротивления;
- плавные движения – подчеркнуто постепенно изменяющиеся мышечными напряжениями, постепенным ускорением или замедлением, с закругленными траекториями при изменении направления движения (художественная гимнастика, синхронное плавание, ушу и др.);
- эластичные движения – подчеркнуто амортизационные фазы, позволяющие ослаблять силу толчков или ударов (при приземлениях, ловле мяча и др.).

2.4. Основные стороны и принципы методики физического воспитания

В методике физического воспитания различают две основные стороны: методику обучения движениям и методику воспитания физических качеств.

Особенности процесса обучения движениям определяются целенаправленным формированием двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Главная задача заключается здесь в выборе оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники выполнения физического упражнения, в последовательном использовании средств, методов и приемов, которые гарантировали бы необходимый эффект обучения. Методика же воспитания физических качеств подчинена закономерностям, по которым осуществляется управление их развитием.

Методика обучения движениям подразделяется на методику первоначального разучивания каждого отдельного двигательного действия, методику углубленного разучивания и методику его закрепления и совершенствования.

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на соответствующих ей принципах. Наиболее общие отправные положения, определяющие направленность и организацию деятельности по физическому воспитанию – это принципы всестороннего гармонического развития личности, связи воспитания с трудовой и оборонной практикой и оздоровительной направленностью. Вместе с тем существует ряд принципов, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это

принципы научности обучения, сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации обучения, систематичности и постепенного повышения требований, прочности усвоения знаний. Эти принципы совпадают с известными общедидактическими принципами.

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

2.4.1. Принцип научности обучения

Этот принцип в системе обучения двигательным действиям является актуальным и интерпретируется в целесообразности формирования разнообразных правил в познании объективности мира, его закономерностей и объективности знаний.

Реализация принципа научности обучения требует выполнения ряда условий:

1. Изучаемые двигательные действия должны восприниматься учащимися в их подлинном, а не искаженном виде. При изучении двигательных действий следует добиваться овладения всеми составляющими операциями, при этом структура действий и операций должна соответствовать требованиям техники.

Упрощение обучения ведет к снижению качества восприятия, поэтому в соревновательной обстановке спортсмен может оказаться совершенно беспомощным и не способным действовать самостоятельно на удовлетворительном уровне.

2. Обучаемый должен осознать и усвоить существенные признаки и свойства изучаемых двигательных действий, их связи с другими действиями и особенностями ситуаций деятельности. Учащиеся должны сосредотачивать внимание на существенных условиях максимальных усилий. Осваивать, в первую очередь, следует динамическую структуру действия, т.к. она определяет его эффективность, а пространственная организация движения будет закономерно изменяться в зависимости от совершенствования физических качеств.

3. Изучая двигательные действия, следует воспринимать их не как нечто раз и навсегда утвердившееся, а в их развитии и совер-

шенствовании. Ученику надо показать не только конкретный, изучаемый в данный момент способ решения двигательной задачи, но и помочь выделить, осознать и усвоить закономерности решения других задач, и тогда, при их усвоении, эта способность помогает осуществлять сложнокоординированные движения в различных изменяющихся условиях (особенно при утомлении).

4. В процессе обучения следует знакомить обучаемых не только с закономерностями решения двигательных задач – результатом научного поиска, но и с доступными методами научного исследования. Так, используя кинограммы для формирования зрительного образа изучаемого действия, можно показать способы расчета ритмовых характеристик, оценить эффективность прыжка или метания; демонстрируя спидо- и динамограммы, можно рассказать об эффективности приемов регистрации кинематических и динамических характеристик движений. Применение научных технических средств на занятиях позволяет показать учащимся процесс оптимального решения двигательных задач по мере их освоения, обеспечить их срочной информацией для коррекции движения, тем самым повышая эффективность качества обучения.

5. В процессе обучения можно использовать только принятые в науке термины. Устаревшими и жаргонными терминами пользоваться нельзя. Знание терминологии облегчает процесс обучения, а также самостоятельную работу ученика со специальной литературой, повышает грамотность учащихся и правильную ориентацию в обучении движениям.

2.4.2. Принцип сознательности и активности

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитуемые.

Понимание существа задания, заинтересованное выполнение его, ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обусловливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков. Этот принцип раскрывается в следующих требованиях:

1. Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятия. Ведь предпо-

сылкой к сознательному выполнению упражнений являются определенные мотивы, которые очень разнообразны. У детей эти мотивы нередко случайны или малосущественны (приобрести красивую фигуру, быть спортсменом – в узком смысле слова и т.д.). Задача преподавателя – раскрыть подлинный смысл физкультурной деятельности, подвести ученика к пониманию общественной сущности физической культуры. Вместе с осмыслением сути физической культуры развивается и устойчивый интерес к ней.

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

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

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

В процессе формирования двигательных навыков происходит автоматизация движений, что в принципе не умаляет роли сознания, а, наоборот, составляет одно из условий повышения качества сознательного управления двигательной деятельностью. Автоматизация должна достигаться не механическим повторением, а рационально организованным упражнением, в ходе которого специально ставятся и решаются задачи по анализу, оценке и детальному контролированию выполняемых действии. Конечно, ведущая роль в коррекции движений принадлежит преподавателю, но успех дела будет непосредственно зависеть от самооценки, от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные, силовые и ритмические характеристики движения. Необходимо научиться определять микроинтервалы времени, точно различать пространственные границы движений (в гимнастике, фигурном катании и др.). При этом корректировать движения помогут аппараты срочной информации. Следует широко использовать методы идеомоторной тренировки (мысленное воспроизведение движений и т.д.).

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

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

Активность обусловлена заинтересованностью, так как физические упражнения по природе своей связаны с чувством радости, бодрости и другими положительными эмоциями, которые пробуждают и усиливают развитие интереса. Но неверно делать ставку только на этот фактор. Путь к физическому совершенству – большой напряженный труд. Здесь неизбежны большие нагрузки, однотипные утомительные упражнения и «скучные» задания, интерес к которым появляется лишь благодаря глубокому пониманию значимости, важности и их необходимости. Именно здесь формируется устойчивое стремление преодолевать трудности. В этом и заключена неразрывная связь активности и сознательности. Кроме того, очень важен фактор оценки и поощрительных мер.

2.4.3. Принцип наглядности

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

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

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

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

Существуют также методы избирательного воздействия на анализаторы (звуко, светолидеры, контрасты и др.).

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

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

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

2.4.4. Принцип доступности и индивидуализации

Этот принцип еще называют принципом учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспи-

туемых, учитывая особенности возраста, пола, уровня предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Значение этого принципа обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Стоит превысить посильную меру физических нагрузок, как возникает угроза для здоровья занимающихся, и физические упражнения вместо оздоровительной направленности могут дать противоположный эффект.

Суть данного принципа раскрывается в следующих основных положениях:

А. Определение меры доступного

Доступность физических упражнений зависит от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей (координационной сложности, интенсивности и длительности усилий и т.д.). Соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности. Самое главное – определить и соблюсти эту меру. Для этого необходимо преподавателю четко представлять себе функциональные возможности организма на различных этапах возрастного развития, границы колебаний этих возможностей, обусловленные половыми, индивидуальными особенностями и разнообразными внешними обстоятельствами.

Определяя меру доступного, преподаватель должен руководствоваться программами и нормативными требованиями, установленными для того или иного возраста.

Доступность означает не отсутствие трудностей, а посильную меру их, т.е. такие трудности, которые можно успешно преодолеть при надлежащей мобилизации духовных и физических сил. Доступными можно считать те нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья. Если же нагрузки приводят к переутомлению, то их нельзя считать доступными. Конечно, степень доступности определить самому преподавателю сложно, поэтому необходимо периодически проводить совместные врачебно-педагогические наблюдения и контроль.

По мере физического совершенствования границы доступного расширяются.

Б. Методические условия доступности

На каждом этапе обучения доступность определяется степенью целесообразности избранных методов и общего построения

занятий. Ведь известно, что новые двигательные умения и навыки возникают на базе ранее приобретенных, включая в себя те или иные элементы. Поэтому одно из методических условий доступности – это преемственность физических упражнений.

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

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

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

В. Индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания

Под индивидуализацией понимается использование частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к учащимся. Ведь функциональные возможности организма всегда индивидуально различны, различаются и индивидуальные протекания освоения движений и в характере реакций организма на физические нагрузки, и в динамике адаптационных перестроек. Все это обязывает индивидуализировать процесс физического воспитания, который решается в

двух направлениях – общеподготовительном и специализированном (в школе, вузе и т.д.), предусматривающих освоение обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков, знаний и развитие необходимых качеств.

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

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

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

2.4.5. Принцип систематичности

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

А. Непрерывность физического воспитания

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

Система оптимального чередования нагрузок и отдыха строится по определенным фазам:

Первая фаза – рабочая – охватывает целиком отдельное занятие, включает нагрузку непрерывного характера. За время рабочей фазы происходит реализация потенциальной работоспособности организма, при этом изменяется уровень рабочих возможно-

стей: с одной стороны – повышение функциональной активности органов и систем, осуществляющих работу, и повышение уровня энергообразования, а, с другой стороны – исчерпание рабочих ресурсов, в частности, вещественных источников энергии, таких как гликоген и др.

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

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

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

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

Варианты интервалов отдыха бывают различными: в субкомпенсаторной фазе - экстремальные, на фоне недовосстановления, жесткие - во время тренировки, мини-макси- после одноразовой тренировки и продолжительный отдых до полного восстановления.

Естественно, что фактическая система чередования занятий и отдыха зависит от конкретных задач, уровня предварительной подготовленности занимающихся, от возрастных особенностей, общего режима жизни и других условий.

Б. Повторяемость и вариативность

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

В. Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания

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

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

Система и последовательность изучения материала еще не изучены во всех подробностях. Однако возлагаются большие на-

дежды на современные методы оптимального программирования и моделирования, с помощью которых процесс обучения станет эффективней и рациональней.

2.4.6. Принцип постепенного повышения требований (динамичности)

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

Необходимо регулярно обновлять задания с общей тенденцией к росту нагрузок. Физическое воспитание, находясь в постоянном движении и развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу является педагогическим процессом, направленным на повышение координационной сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействий на организм. Процесс перехода от одних форм деятельности к другим – выполняет образовательные задачи. Ведь постепенное обновление упражнений, расширяет круг умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы упражнений. Освоение новых координационно-сложных движений, преодоление трудностей само по себе развивает способность координировать, преобразовывать и совершенствовать двигательную деятельность. Наряду с усложнением форм движений, должны изменяться и все другие компоненты нагрузки, которые зависят от развития двигательных качеств. Степень положительных изменений в организме возрастает под воздействием физических упражнений.

2.5. Методы обучения

Основу всех методов физического воспитания составляет избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом.

«Нагрузкой» называется величина воздействия физических упражнений на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Иначе говоря, под нагрузкой понимается количественная мера воздействия физических упражнений на организм человека.

Нагрузка непосредственно сопряжена с расходованием «рабочих потенциалов» организма и утомлением. Для отдаления наступления процессов утомления используются разнообразные восстановительные процессы, таким образом, повышая работоспособность. Эффект нагрузки прямо пропорционален ее объему и интенсивности.

Если говорить об объеме, то к нему относятся длительность воздействия, его протяженность во времени, суммарное количество физической работы и т.д.

Интенсивность характеризуется силой воздействия в каждый данный момент, напряженностью функций, разовой величиной усилий и т.д.

Метод – это способ обучения, познания, передачи знаний при обучении физическим упражнениям. Методика – система средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания, т.е. закономерности обучения учебному предмету.

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

К неспецифическим методам относятся:

- словесное воздействие,
- наглядное воздействие.

К специфическим методам относятся (практические):

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

Метод обучения - это способ передачи занимающимся знаний, умений и навыков, способ развития и воспитания двигательных и морально-волевых качеств, эстетических понятий и вкусов.

Приём обучения – это вспомогательные средства, условия применения основного метода, которые использует педагог в целях повышения эффективности избранного метода.

Как нужно подбирать приемы и методы обучения и воспитания?

1. Необходимо иметь ясное представление о цели обучения и воспитания, т.е. конкретные задачи урока.

2. Знать особенности содержания учебного материала.

3. Учи
кого разв
4. Учи
5. Опи
подготовл

ать возрастные особенности, пол, уро сти
и подготовленности занимающихся. им
ать конкретные условия проведения з про
ься на собственную методическую годи
ность.

2.6. Метод вербального (речевого) воздействия

Роль с
тически в
ванием сл
систему. Ф
ся знания
задачи, да
ществляет
оцениваю
ное и эст
щихся. Пр
цессе физ

а) акти
в движени

б) вос
ях с помо

в) выз
образного

В зави
формы:

1. Расс
ствий. Он
ным, в м

2. Соп
страции л
бить восп

3. Ука
ным накл
(экстренн

4. Сло
деление м

5. Бесе
чивается

в педагогическом процессе особенно ссе
стороны деятельности педагога связан цаго
. Метод слова воздействует через втор т ч
кция слова многообразна. Посредство По
ктивизируются и углубляются воспри ются
ся задания, формируются отношени я о
руководство их выполнением, ана ен
достигнутые результаты, формируе . ф
ческое воспитание, контролируется оли
изучении упражнений с помощью этог мо
ческого воспитания педагог:
изирует восприятие, подчеркивая и ук ки
добивается его осознанного воспри ого
изводит представление об изученных из
ью терминологии;
вает представление о новых движени х д
равнения, сопоставления и т.д. т.д
мости от функции слова используются пол

з - устное описание изучаемых явлен мых
олжен быть точным, образным, емки ным
у эмоциональным и терминологическ оло
водительное пояснение - применяется имо
бо выполнения движения с целью на цел
ятие
ния и команды - отличаются лаконичн лак
ением. Они являются методом прямо дом
о управления).
сные оценки - (одобрение или неодо или
ры выполнения заданий.
а - форма обоюдного обсуждения, кот ени
мкам вопросов и ответов.

четы и взаиморазъяснения - (сжатые, лако-
занимающихся по требованию преподавате-
преподавателя является источником проверки
огического подхода и эффективности всего
оцесса.
ивание, самоприказ - относятся к методам са-
оспитания. С помощью внутренней речи уче-
прорабатывает всю последовательность дви-
имание на основных фазах движения, про-
ий (самоприказ: сильнее, резче, быстрее; или:
е и т.д.).
оторной тренировки и психорегулирующего
у этих методов составляет специфически на-
ование внутренней речи, образного мышле-
ательных представлений. В группу этих мето-
горная тренировка, эмоциональная самонаст-
ее действие, самопобуждение и саморегуля-
изовать психическое действие на направлен-
тояния функций организма (например, хатха-
остаточно популярной сейчас стала аутоген-

2.7. Метод демонстрации

это показ движения в натуральном или - в
Она обеспечивает правильный зрительный
юда относятся непосредственная демонстра-
ражнения самим учителем или наиболее под-
ным учеником (его действия необходимо со-
иями, объяснениями, постановкой вопросов
ми, сосредотачивая внимание на основном
я и главных его деталях). Показ упражнения
что ученик старается подражать учителю. Но
ма точность показа. Небрежная, неточная де-
ения мешает правильному пониманию и не
у занимающегося.
жно демонстрировать по-разному: мастерски,
костью и слитностью движений, так, чтобы
бразцом и доступным для подражания, но на
е подготовленности учащихся. Первая демон-

3. Учитывать возрастные особенности, пол, уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

4. Учитывать конкретные условия проведения занятий.

5. Опираться на собственную методическую и техническую подготовленность.

2.6. Метод вербального (речевого) воздействия

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

а) активизирует восприятие, подчеркивая и указывая главное в движениях, добивается его осознанного восприятия;

б) воспроизводит представление об изученных уже движениях с помощью терминологии;

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

В зависимости от функции слова используются его различные формы:

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

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

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

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

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

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

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

8. Метод идеомоторной тренировки и психорегулирующего упражнения. Основу этих методов составляет специфически направленное использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных представлений. В группу этих методов вошли: идеомоторная тренировка, эмоциональная самонастройка на предстоящее действие, самопобуждение и саморегуляция, умение мобилизовать психическое действие на направленную регуляцию состояния функций организма (например, хатха-йога, ушу и т.д.). Достаточно популярной сейчас стала аутогенная тренировка.

2.7. Метод демонстрации

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

Упражнения можно демонстрировать по-разному: мастерски, с подчёркнутой легкостью и слитностью движений, так, чтобы показанное было образцом и доступным для подражания, но на определенном этапе подготовленности учащихся. Первая демон-

страция упражнения должна создавать о нем целостное представление. Целесообразно новые и трудные элементы демонстрировать самому преподавателю, если он достаточно хорошо технически подготовлен. Иногда упражнение может показать подготовленный ученик, а преподаватель в это время должен сопровождать движение объяснением, что поможет быстрее сформировать представление о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, уточнить и углубить представления, полученные во время непосредственных восприятий.

К опосредованной демонстрации относятся методы:

1. Показ наглядных пособий;

2. Предметно-модельная и макетная демонстрация тактических комбинаций на манеже игровой площадки;

3. Кино – и видеомагнитофонная демонстрация;

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

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

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

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

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

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

стороны, в методах строго регламентированных упражнений, с другой – в игровых и соревновательных.

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

а) по твердо предписанной программе движений;

б) в строгом нормировании нагрузки и управлении её динамикой, в строгом регулировании интервалов отдыха в установленном порядке и чередования их с нагрузками;

в) в организационном построении системы обучения движениям и использовании внешних факторов (технических, тренажерных, вспомогательных средств).

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

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

2.8. Практические методы обучения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метод целостно-конструктивного упражнения с избирательным вычленением деталей заключается в разучивании и отработке движения в целом и многократно. Ценность его заключается в

сохранении ритма движений и его общей структуры. Но недостаток его - в невозможности одновременно исправлять все ошибки, что может привести к закреплению ошибок.

Этот метод можно использовать в следующих вариантах:

- повторное выполнение с последовательной отработкой частей движения;
- выполнение с отработкой деталей техники;
- повторное стандартное выполнение движения в целях закрепления двигательного навыка;
- выполнение движения с возрастающими усилиями или скоростями;
- выполнение движения в изменяющихся условиях и ситуациях;
- выполнение на фоне неблагоприятного состояния организма и психики (на фоне утомления, сильных эмоций, затрудненных условий для слуха и зрения и других сенсомоторных воздействий). Сюда можно отнести метод сопряженного воздействия, которое заключается в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических нагрузок (например, упражнения с различными отягощениями - свинцовые пояса, жилеты, утяжеленная обувь, сопротивление партнера, предметов и т.д.).

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

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

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

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

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

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

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

а) обучать двигательным действиям любой сложности;

б) избирательно воздействовать упражнениями на различные части тела (вплоть до выделения движений в отдельном суставе);

в) строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной;

г) избирательно развивать отдельные двигательные способности до возможного предела;

д) обеспечивать индивидуализацию в процессе физического воспитания;

е) использовать физические упражнения на занятиях с любым контингентом людей (от новорожденных до старых и больных).

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

1) методы обучения двигательным действиям;

2) методы, направленные на воспитание двигательных качеств.

2.9. Соревновательные методы

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

а) стимулируется максимальное проявление двигательных способностей;

б) выявляется и оценивается качество владения двигательными действиями;

в) обеспечивается максимальная физическая нагрузка;

г) все в комплексе способствует воспитанию воли.

Обязательным условием использования соревновательного метода является подготовленность занимающихся.

2.9.1. Игровой метод

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

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

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

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

4) сложные и многообразные взаимодействия занимающихся во время игры.

Этот метод позволяет:

- обеспечить повышенную заинтересованность;

- совершенствовать освоенные формы двигательных действий;
- осуществлять комплексное развитие физических качеств;
- создавать эффективные условия для развития координации движений;
- выявлять личностные качества учащихся (сотрудничество, взаимопонимание, выручка, а при соперничестве - воспитывать этические нормы поведения).

Однако игровой метод затрудняет дозирование нагрузок.

2.9.2. Методы круговой тренировки

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

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

2.9.3. Методы дозирования нагрузки

В процессе обучения двигательным действиям особую роль играет способность преподавателя правильно дозировать нагрузку, от которой будет зависеть функциональное состояние человека, адекватность реагирования на нагрузку, скорость овладения двигательными навыками, приобретение физических качеств, режимы восстановления и т.д.

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

Периодический хронометраж нагрузки на занятии может помочь преподавателю определить степень воздействия тех или иных

упражнений на организм занимающихся. Естественно, необходимо научить учащихся самостоятельно считать пульс и, по его изменениям определять и дозировать нагрузку.

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

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

Интенсивность регулируется следующими способами:

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

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

2.9.4. Методы и приёмы исправления ошибок

Чем меньше будет допущено ошибок в работе у преподавателя, тем успешнее происходит процесс обучения. Ведь у разных преподавателей, на доведение спортсменов до уровня высокого мастерства, тратится разное количество времени. Первая причина – непонимание учащимся поставленных задач. Либо преподаватель плохо объяснил задачу, либо он плохо понял ее. Объяснение должно быть квалифицированным, грамотным, доступным. Во-вторых, преподаватель должен глубоко разбираться в технике упражнений. Ошибки также могут возникать при несоответствии между умственными и мышечными представлениями о движении (понял упражнение, а физических качеств на его выполнение не хватает). Недостаток общей физической подготовки и низкий уровень развития физических качеств также способствуют появлению ошибок в движениях. Существенные ошибки могут возникать из-за неуверенности в страховке со стороны тренера (особенно в гимнастике, акробатике и др.), чувства страха, бояз-

ни болевых ощущений при ударах, падениях, координационной сложности, силовых напряжений и т.д. Чувство страха зависит от психического склада человека (есть смелые, есть разумные, есть бесшабашные, неуверенные и т.д.). Над проблемой снятия страха работают многие ученые в том числе и психологи.

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

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

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

Есть ошибки, которые встречаются почти у всех, например, при подъеме верхом на перекладине (учащиеся сгибают руки и рано делают разгиб), а есть ошибки (индивидуальные), которые встречаются редко у какого-нибудь одного спортсмена.

2.9.5. Анализ и оценка усвоения учебного материала

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

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

Если для учащихся в младших классах информативной является поощрительная и пятибальная оценка действий (хорошо, молодец, правильно, пять, четыре, три и т.д.), то для стар-

шеклассников информативной оценкой будет результативная, метрически измеряемая (прыгнул в длину на 3 м 50 см, пробежал 100 м за 12,3 сек и т.д.).

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

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

2.10. Использование наглядных пособий и технических средств в теоретических занятиях

Главным в обучении является доведение новой информации до обучаемых и слушателей. Информация может быть доведена различными способами: путем самостоятельного чтения учебной литературы, прослушиванием записей лекций, просмотром учебного кинофильма или прослушиванием живого слова лектора. За последнее время в связи с разработкой вопросов программированного обучения появилось мнение, что лекция в современном её понимании себя изживает.

Однако лекции всегда принадлежала и принадлежит ведущая роль. Основанием тому служат особые её достоинства:

- лекция может быть прочитана большой аудитории;
- живое слово лектора одухотворят сухую научную информацию, делает её доходчивей;
- лекция — это наиболее экономичная форма передачи информации, т.к. лектор всегда знает, что он хочет передать и как преподнести этот материал, тогда как при чтении студент сам вынужден доискиваться до истины, определить, что ему нужно в соответствии с программой, а что можно опустить;
- на лекции можно легко создать проблемную ситуацию, активизирующую работу студентов, заставляющую их думать, раз-

мышлять в ходе получения информации. Главное не в том, чтобы передать информацию, а в том, чтобы научить мыслить, т.е. развивать логическое мышление;

- лекция наиболее гибкая форма доведения новейшей информации до большого числа слушателей.

Под влиянием лекции у студентов вырабатывается правильный взгляд на науку, её задачи и перспективы. Лекция нужна не только там, где нет литературы, но и там, где её много: на лекцию выносится не только то, что можно прочесть в литературе, а то, что обязательно надо понять.

Теперь представим себе, что хорошая лекция записана на пленку магнитофона, однако такого же эффекта, как от живой речи лектора мы не получим. Лектор управляет аудиторией, наблюдая ее реакцию на его речь.

Живое общение лектора с аудиторией воспитывает и дисциплинирует обучающихся, т.е. он держит аудиторию «в руках», руководит ею, а магнитофон лишь даёт информацию в заданном темпе независимо от психологического состояния аудитории. Поэтому никакая машина с любой ценной информацией не заменит лектора. Машина становится лишь дополнением, а не основой в процессе доведения информации до студента.

В процессе обучения необходимо воздействовать по возможности одновременно на многие органы чувств человека, чтобы максимально сосредоточить его внимание на преподносимом материале. Воздействие только на органы слуха обучаемого резко снижает эффективность обучения, т.к. пропускная способность слухового канала значительно меньше пропускной способности зрительного канала восприятия. Как известно, у 70-80% людей в большей степени развита зрительная, нежели слуховая память. Именно поэтому с большим вниманием люди смотрят кино, телевизор, нежели слушают радио. Вот почему в процессе обучения необходимо использовать наглядность.

При проведении лекций необходима зрительная наглядность— показ явлений, ситуаций, демонстрация элементов спортивной техники при выполнении их ведущими мастерами спорта. Не менее важна и наглядность, демонстрирующая, например, работу отдельных звеньев, рабочих органов тела спортсменов, работу внутренних органов и т.д.

Таблица 2

Аудиовизуальные средства

Средства записи и воспроизведения звука	Экранные средства		Натуральные и графические средства
1. Магнитофоны	1. Диафильмы	Средства динамической проекции	1. Модели
2. Средства усиления звука	2. Диапозитивы	1. Кино	2. Схемы, рисунки, чертежы, карты
3. Радиопередающие устройства	3. Эпипроекция (проекция с фотографий, открыток и др.)	2. Видеозапись	3. Доска
4. Радиоприемные устройства	4. Стерео-проекция	3. Телевидение	4. Муляжи и макеты

Отсутствие зрительной информации зачастую не только снижает качество изложения учебного материала, но и вызывает у занимающихся неправильное представление о ряде изучаемых понятий, т.е. нарушается научность, систематичность, в объяснении происходит разрыв теории с практикой. И совершенно иные результаты будут достигнуты, если преподаватель сопровождает свой рассказ демонстрацией наглядных пособий и с использованием технических средств.

Многие вводимые изображения уже являются не просто вспомогательным иллюстративным средством, облегчающим усвоение словесной информации знаний, а самостоятельным источником получения новых знаний об объекте. Вместо различных формулировок, словесных пояснений, определений сейчас широко используются графические модели в виде различных пространственных схем (диаграмм, графиков и т.д.), математических формул, уравнений, символических обозначений, что дает возможность более точно и экономно описывать процессы и явления.

Как известно, встречаются разнообразные формы наглядного материала, которые можно подразделить на 3 группы:

- натуральные вещественные модели (муляжи, геометры, фигуры, макеты различных предметов, технические образы);

- условные графические изображения, отличающиеся разнообразием форм и содержания (чертежи, наглядные изображения, разрезы, сечения, эскизы и т.п.);

- знаковые модели (графики, диаграммы, формулы управления и т.д.).

Натуральные модели и их графическое изображение являются простыми заменителями реальных объектов, с которыми они сохраняют полное сходство. Графическое изображение способствует передаче более скрытых от непосредственного восприятия свойств изучаемого объекта. Если модель передает только внешние, типичные особенности данного объекта, то чертеж позволяет выявить геометрическую форму и особенности конструкции этого объекта.

Знаковые модели передают в основном не отдельные предметные свойства объектов и даже не конструктивные и пространственные свойства и отношения их, а лишь абстрактные математические и другие зависимости, лежащие в основе многих объектов действительности и объединяющие их в одно целое.

Использование многообразия средств демонстрации в лекции можно подразделить на следующие виды:

- предметы (вещи) и явления в естественном виде;

- учебные картины, отличающиеся яркостью, отчетливостью изображения, простотой сюжета;

- плакаты с известной схематичностью изображения, легко воспринимаемые;

- учебные и видовые кинофильмы, где можно показать явления в развитии. При изучении техники движений можно использовать киноматериалы, снятые с большой частотой кадров, что позволит увидеть движение в замедленном темпе. Использование кинокольцовок дает возможность повторить одно и то же движение несколько раз подряд до полного его восприятия;

- диафильмы и диапозитивы, магнитная запись, учебное радио и телевидение;

- схемы, таблицы, диаграммы, карты;

- опыты (измерение кровяного давления, Ps и др. При нагрузке, показать запись и фото приборов);

- записи и зарисовки на доске;

- раздаточный материал (фотоснимки, минералы, гербарии и т.д.);
- муляжи и макеты;
- движения и действия в натуре, показанные преподавателем;
- использование слов предметного (кодового) значения (мост, ласточка, мельница и др.).

Демонстрация, как метод обучения, создает представление об изучаемом предмете и явлении, но не дает суждений, умозаключений и понятий. Поэтому необходимо демонстрацию сочетать с методами слова.

Общими требованиями к наглядным средствам обучения являются следующие положения:

- показывать то, что соответствует теме, задаче урока и разъяснять цель наблюдения;
- правильно выбирать время и место для показа движений или пособий;
- показывая, учить наблюдать, выделять главное, сравнивать;
- не перегружать лекцию наглядными средствами;
- обеспечивать высокое качество наглядности (яркость, эмоциональность);
- цифры и т.д. давать в диаграммах;
- обеспечить четкость, аккуратность, красочность при создании наглядных средств;
- широко и умело пользоваться указкой;
- хорошо владеть материалом при объяснении таблиц и кинограмм.

Изготовлять наглядные пособия следует с учетом установленных в психологии закономерностей ощущений и восприятий. Воздействие на кору больших полушарий головного мозга раздражителей или их сочетаний, контрастных по своему содержанию или по силе, повышает эффект ощущения и восприятия (закон контраста). Поэтому изображаемые предметы следует закрашивать в контрастные цвета: зеленый - красный, желтый - синий и т.д. Небольшие предметы надо рисовать рядом с большими. Закон соотношения изображаемого предмета и фона требует, чтобы резче проявлялась разница между ними. Восприятие также улучшается (возрастает объем восприятия), если нужные для усвоения предметы объединены по смыслу или учащийся предварительно знаком с ними.

Эти закономерности контрастов следует учитывать в спортивной практике (разноцветные мячи, спортивная форма, поля стадионов и площадок, инвентарь, оборудование) при демонстрации физических упражнений, особенно во время показательных выступлений.

Демонстрация предметов, опытов применяется в тех случаях, когда изучаемые предметы и явления доступны непосредственному восприятию учащихся. В остальных случаях применяется иллюстрация. Иллюстрация и демонстрация в обучении обеспечивают чувственную основу знаний учащихся.

Никакая форма наглядного ознакомления с изучаемыми предметами и явлениями сама по себе не гарантирует правильности отражения в сознании школьников изучаемых предметов и явлений. Необходимо проверять правильность представлений об изучаемых предметах и процессах, и в нужных случаях уточнять их.

1. Демонстрировать надо так, чтобы все ученики могли ясно и точно воспринимать предмет и процесс, прежде всего в целом, с участием различных органов чувств, а иногда ограничить восприятие деятельностью только одного органа чувств.

2. Демонстрируя предметы и процессы, нужно обеспечить аналитико-синтетическое их восприятие, выделение наиболее существенных признаков, с тем, чтобы все менее важное отступало на второй план.

Считается, что иной раз, запись, сделанная мелом на доске, является более наглядной, нежели демонстрация самого опыта или явлений в натуральном виде. Например, формула серной кислоты, написанная на доске, является в некотором смысле существенно более наглядной, чем созерцание прозрачной жидкости. Либо структура крови - если на доске изобразить элементы крови - эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, то будет сразу ясен состав крови, нежели если вы посмотрите на саму кровь:

О - (как монета) - это эритроцит,

- (овальная форма) - тромбоцит,

- (неправильная форма) - лейкоцит.

Очень эффективно наглядно использовать модель из различных цветных кружочков, на которых можно показать состав крови. Такая модель очень доступна для восприятия.

Доской необходимо пользоваться при разборе узкоспециализированных тем. Она удобна тем, что на ней можно проследить

ход действия в динамике, образно либо схематично изображая рисунки, цифры и т.д. При этом можно пользоваться карточками с цифрами, формулами, названиями и т.д. Или вы видите на политической карте мира страны, края, области, изображенные условно кружками, квадратиками. Является ли эта схема наглядной? Если бы нас интересовали площади территорий, государств, их население и т.д., то эта схема не являлась бы для нас наглядной. Однако, если речь идет лишь об административном подчинении государств, краев, областей, то эта схема осуществляет изоморфное отображение.

Но всегда ли эта карта будет наглядной? Если продемонстрировать её в 1 классе, то здесь не будет простоты восприятия из-за неумения абстрактно мыслить (первоклассникам лучше образно рассказать, что у нас в стране живут русские, узбеки, украинцы и т.д.), а для старшеклассников, уже знакомых с обозначениями и абстрактными символами, такой изоморфизм будет наглядным.

Наглядным является натуральный показ и опыт (например, при определении силовой выносливости).

При использовании технических средств создается возможность сообщать учащимся знания, по существу недоступные при изложении материала без их использования. Кроме того, технические средства развивают познавательную активность, самостоятельность мышления, повышают интерес к изучаемому материалу, позволяют сократить время на объяснение и усвоение материала.

Следует подчеркнуть, что использование технических средств:

1. Повышает активность и внимание, усиливает доходчивость, доказательность материла;

2. Воздействует одновременно на зрительное и слуховое восприятие;

3. Обеспечивает универсальность в применении её для широкого круга теоретических вопросов различных предметов;

4. Обеспечивает передачу большого объема информации, не вызывая особого утомления.

При использовании аппаратов динамической проекции и аппаратов статической проекции целесообразно демонстрировать не только правильное выполнение движений, но и ошибки, которые могут встречаться.

При использовании статической и динамической проекции анализируются, к примеру, временные, пространственные и силовые характеристики движений, уточняются отдельные двигательные рефлексы и т.д.

Следует подчеркнуть, что введение экранно-звуковых средств в преподавание и методику усложняет труд преподавателей, т.к. подготовиться к занятию или лекции с применением технических средств сложнее, нежели готовить словесное изложение материала. Но техника, бесспорно, усиливает эффективность учебного процесса.

Учебное кино характеризуется яркой наглядностью благодаря динамике проектируемых на экране явлений и событий. Однако кино не освобождает учителя от использования наблюдений. Эффективность фильма высока, когда он входит в урок как составная часть. Лучше всего использовать фрагментарный показ, т.е. включение в демонстрацию необходимых частей фильма, сопровождая соответствующей интерпретацией. Можно использовать и обзорный показ фильма.

Если нужно делать комментарий по ходу фильма, то:

1) он должен соответствовать уровню зрителей, способствовать восприятию действий и не повторять того, что видит зритель;

2) комментарий нужен для усиления воздействия фильма, нельзя подменять его «словами по поводу» и заменять ими промахи оператора или режиссера;

3) в некоторых случаях комментарий может несколько опережать изображение, чтобы слова предшествовали показу и содействовали активизации мысли. С этой же целью можно в текст вводить вопросы, задания, рекомендации;

4) до начала демонстрации учебного фильма преподаватель может заранее задать вопросы, ответ на которые зрители должны найти в фильме. После просмотра фильма проводится обобщение материала, ответы на вопросы и т.д.

К сожалению, имеют место ошибки, допускаемые при использовании технических средств в учебном процессе: материал технических средств (диафильма, кинофильма и др.) не связан с содержанием лекции и ходом объяснения.

Глава 3. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Республика Узбекистан, осуществляя построение демократического правового государства и открытого гражданского общества, духовно обновленного, с собственным путем формирования социально-ориентированной рыночной экономики, особо заботится о гармоническом развитии, здоровье, благосостоянии, социальном поведении движущей силы общества – человека. Национальная программа по формированию социально активной личности получила отражение в законе Республики Узбекистан «Об образовании» (1992), в целевых программах «Соглом авлод учун», «Маънавият ва маърифат», «Экологическое образование», «Сельская школа», «Реабилитация детей с отклонениями в развитии» и др.

Главной целью закона «Об образовании» является формирование системы непрерывного образования, обеспечение ее поступательного развития как единого учебно-научно-производственного комплекса на основе государственных и негосударственных образовательных учреждений, формирование конкурентной среды в области образования и подготовки кадров.

Функционирование непрерывного образования должно осуществляться на основе принципов: приоритетности образования, демократизации, гуманизации, гуманитаризации, национальной направленности образования, неразрывности обучения и воспитания, выявления одаренной молодежи, создания условий для последовательного получения фундаментальных и специальных знаний на самом высоком уровне, повышения национального самосознания на благо независимого государства Республики Узбекистан.

Система непрерывного образования формируется на основе государственных образовательных стандартов, преемственности государственных программ и включает в себя: дошкольное образование, общее среднее образование, среднее специальное, академическое (лицеи), профессиональное образование (професси-

ональные колл
ратура), после
ра), повыше
внешкольное
рождение наш
учащихся, вкл
тельные меро
ла), традицио

В системе
вание со срок
обязательным
IV классы) и
по основам н
формирует ба
ния, духовно-
общечеловече
ческое мышл
и выбору про

Согласно
щего среднег
зовательной
зическое вос
сов отведено
ного времени

Процесс ф
и лицеев осу
стояния, пол
интереса к у

Все образ
печивают ус
ности учебно
вого образа ж
методически
туры учащих
уровня физи
ванная среда
сфере здоро
ональной пр
домостей Ол
декабря 1997

джи), высшее образование (бакалавриат, магист-
зовское образование (аспирантура, докторанту-
е квалификации и переподготовку кадров,
разование (совершенствование имеющихся, воз-
нальных и внедрение новых видов и форм досуга
ая спортивно-массовые, физкультурно-оздорови-
ятия, детский туризм, народные игры, ремес-
ые праздники.

прерывного образования общее среднее образо-
обучения 9 лет (I – IX классы школы) является
но включает в себя начальное образование (I –
беспечивает получение систематических знаний
к, развивает потребность в овладении знаниями,
вые учебные, научные и общекультурные зна-
равственные качества на основе национальных и
их духовных ценностей, трудовые навыки, твор-
ие, осознанное отношение к окружающему миру
ссии.

сударственному образовательному стандарту об-
образования (газета «Учитель Узбекистана») обра-
асти «Физическая культура» по дисциплине «Фи-
тание» в базисном учебном плане для 1-XI клас-
часа в неделю, что составляет 7 процентов учеб-

зического воспитания учащихся школ, колледжей
ествляется с учетом их здоровья, физического со-
уровня двигательной способности, повышения
бным занятиям.

ательные учреждения, в том числе школа, обес-
ия для реализации оздоровительной направлен-
оспитательного процесса, внедрения норм здоро-
зни. При этом совершенствуются организационно-
одходы к повышению медико-гигиенической куль-
роста физкультурно-спортивной активности и
кого развития. Кроме того, создается адаптиро-
я детей, имеющих ограниченные возможности в
и отклонения в развитии (интерпретация «Наци-
раммы по подготовке кадров» представлена из «Ве-
Мажлиса Республики Узбекистан» от ноября –
да г. Ташкент).

Президент И. Каримов в докладе «Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана» на 9 сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан (29 августа 1997 г.) говорил о том, что только по-настоящему образованный человек может высоко ценить достоинства человека, сохранять национальные ценности, повышать национальное самосознание, самоотверженно бороться за то, чтобы жить в свободном обществе, чтобы наше независимое государство заняло достойное авторитетное место в мировом сообществе.

Определены основные направления содержания физического образования и воспитания: правила гигиены, режим питания и движения, правила безопасности, гимнастика, упражнения по построению, упражнения в беге, упражнения в сохранении равновесия, подтягивания, акробатика, прыжки, элементы борьбы (для мальчиков), легкая атлетика, плавание, подвижные и спортивные игры.

Этим в совокупности определяется образовательная практическая направленность на формирование у учащихся навыков и умений самостоятельного занятия физическими упражнениями, на развитие физических качеств.

Основные задачи по физическому воспитанию в школе решаются посредством:

- укрепления здоровья школьников;
- развития их физических способностей;
- расширения функциональных возможностей организма;
- формирования двигательных навыков;
- воспитания нравственных и волевых качеств: патриотизма, коллективизма, смелости, решительности, упорства, целеустремленности.

Содержание физического воспитания регламентируется инструктивно-методическими и нормативными документами Министерства народного образования. К этим документам относятся:

- учебная программа по физической культуре;
- учебная программа по внеклассной и внешкольной работе со школьниками;
- программа занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
- положение о школьном коллективе физической культуры и о внешкольных учреждениях;

· инструктивно-методические письма по организации процесса физического воспитания;

· нормативный комплекс «Алпомиш» и «Барчиной».

Систему взаимосвязанных форм организации физического воспитания школьников составляют:

· уроки и факультативные занятия по физической культуре и спорту;

· внеклассная спортивно-массовая работа в школе (кружки физической культуры, спортивные секции, спортивные соревнования, туризм и др.);

· физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минуты на уроках, игры и физические упражнения на переменах и др.);

· внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учащихся, занятия в детско-юношеских спортивных школах, детских туристских станциях, спортивных обществах, самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках, на пляжах и т.д.).

Особое внимание уделяется принципу дифференцированного подбора и использования средств при занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом состояния здоровья, степени физического развития и уровня физической подготовленности.

Основное внимание уделяется вопросам организации физического воспитания в школе. Общее руководство и организация физического воспитания в школе осуществляется Министерством народного образования РУз. при содействии Госкомспорта РУз. профсоюзных организаций, органов здравоохранения, спортивных и общественных организаций.

Эти учреждения несут ответственность:

· за состояние и развитие физического воспитания и спорта в школах и внешкольных учреждениях, обеспечение школ учебными программами, методической литературой, спортивным оборудованием, инвентарем и др.;

· за планирование и подготовку кадров (совместно с Министерством высшего и среднего специального образования);

· за организацию спортивных соревнований «Умид нихоллари»;

· за организацию научно-исследовательской работы по основным проблемам воспитания детей школьного возраста.

Министерством народного образования, а также Министерством по делам культуры и спорта, областными, городскими, районными отделами народного образования обеспечивается руководство развитием физической культуры школьников, комплектование физкультурными кадрами и повышение их квалификации через институты усовершенствования, факультеты повышения квалификации: обобщается и распространяется опыт передовых школ; школы обеспечиваются необходимым спортивным инвентарем, оборудованием, методической литературой; проводятся спортивные соревнования школ на подведомственной территории; контролируется работа школ по сдаче нормативных показателей физической подготовленности по комплексу «Алпомиш» и «Барчиной».

В школе за постановку физического воспитания несет ответственность директор, который обязан создавать все условия для успешного и качественного проведения учебной, внеклассной и оздоровительной работы.

Завуч школы должен отвечать за учебно-воспитательную работу и контролировать качество выполнения учебной программы и проведения урока, а также занятий со специальными медицинскими группами.

Учитель физической культуры должен нести ответственность за выполнение учебной программы, за овладение учащимися необходимыми знаниями, умениями и навыками, за соблюдение на уроках санитарно-гигиенических требований и принимать меры предупреждения спортивных травм и несчастных случаев. Учитель ведет систематический учет и контроль физической подготовленности, организует и вовлекает детей в спортивные секции, физкультурно-массовые мероприятия, направляет работу школьного коллектива, готовит общественных инструкторов и судей, организует и проводит школьные соревнования, спортивные праздники, принимает спортивные нормативы по комплексу «Алпомыш» и «Барчиной», проводит туристские походы и др.

Физическое воспитание детей и молодежи является делом большой социальной значимости, регламентируется, гарантируется и осуществляется государственными органами согласно «Национальной программе по подготовке кадров» (1997).

3.1. Физическая культура в системе образования

В системе физического воспитания подрастающего поколения утвердилось несколько относительно самостоятельных разделов по физическому воспитанию с детьми различного возраста. К ним относятся:

- физическое воспитание детей дошкольного возраста, организуемое дошкольными учреждениями (детскими садами, комбинатами, интернатами и др.);
- физическое воспитание, организуемое школой;
- физическое воспитание, организуемое внешкольными учреждениями и организациями;
- физическое воспитание, осуществляемое в семье.

Все эти формы занятий подчинены общим задачам и интересам школы.

3.2. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях

Дошкольное воспитание и вместе с ним и физическое воспитание детей с раннего детского возраста в нашем государстве взято под особый контроль. Программа «Соглом авлод учун» всем своим содержанием проникнута огромной заботой государства о здоровье подрастающего поколения с самого рождения.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста является первым звеном системы физического воспитания. Физическое воспитание начинается со дня рождения ребенка и требует особого внимания и глубоких знаний воздействия физических упражнений на детей. В детском возрасте, характеризующимся ростом и развитием важнейших систем и функций организма, закладываются основы для дальнейшего всестороннего развития физических способностей человека.

Ребенка необходимо воспитывать как целостную личность, которая растет, развивается в тесном взаимодействии с внешней средой, в которой в силу жизненных необходимостей придется сталкиваться с разнообразными ситуациями в окружающем его мире.

Ребенок отличается от взрослого тем, что он растет и развивается. Поэтому перед физическим воспитанием детей дошкольного возраста решаются, как правило, оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Решая оздоровительные задачи средствами физического воспитания необходимо укрепить здоровье, улучшать физическое развитие, совершенствовать функции организма, повышать защитные свойства и устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды и заболеваниям, вырабатывать общую работоспособность.

Учитывая возрастные особенности дошкольников необходимо помочь правильному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, соотношений пропорций тела, развитие групп мышц туловища и внутренних органов:

-совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной систем;

-совершенствовать центральную нервную систему, уравновешенности процессов возбуждения и торможения;

- совершенствовать функцию анализаторов.

Очень важно, наряду с оздоровительными задачами, решать и **образовательные** задачи – формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, прививать гигиенические навыки, давать знания о физической культуре.

Двигательные навыки помогают детям приучаться быстро ориентироваться в пространстве, окружающей среде, познавать мир. Ребенок, ползая, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют и знакомится с ними, передвигаясь на лыжах, велосипеде, плавая, бегая, легче познаются свойства ветра, снега, воды, рельефа и т.д. Навыки и умения помогают экономить силы, направлять внимание на осмысление задач. Объем двигательных навыков формируется при обучении детей элементарным строевым упражнениям, с помощью общеразвивающих упражнений, подвижных игр, прогулки, купания и др. Детям важно знать о пользе занятий, о значении правильной техники физических упражнений, о самостраховке, о предназначении любого спортивного инвентаря, спортивного костюма, обуви, правила ухода и их хранение.

При решении **воспитательных** задач у детей необходимо вырабатывать привычку соблюдения режима, ежедневную потребность в двигательной активности, научиться вовлекать в игру

большее количество детей. В процессе занятий физическими упражнениями создаются положительные эмоции и черты характера (дисциплинированность, организованность, скромность), нравственные качества (честность, справедливость, взаимопомощь, бережное отношение к спортивному инвентарю, ответственность за порученное дело), проявление волевых качеств (смелость, находчивость, уверенность в своих силах, настойчивость и т.д.).

Физические упражнения помогают детям в умственном развитии (развивается восприятие, мышление, память, воображение), а также мыслительных операциях (наблюдение, сравнение, анализ, обобщение и др.). С помощью физических упражнений воспитывается творчество, проявляется активность, самостоятельность, сообразительность, смекалка, находчивость.

Физические упражнения воспитывают жизнерадостность, бодрость, положительные эмоции, умение быстро преодолевать отрицательные эмоции (страх, неудовлетворенность, обиду и др.).

Физические упражнения способствуют эстетическому воспитанию (эстетическое восприятие, удовольствие, правильно оценивать красоту, изящество, выразительность, осанку, красоту одежды, обуви, инвентаря, воспитывает непримиримость к грубости в действиях, словах, поступках).

Физическое воспитание способствует трудовому воспитанию, когда дети участвуют в оборудовании помещения, участка (устройство ямы с песком для прыжков, изготовлении спортивного инвентаря — мешочков для метания, флажков, раскраска инвентаря), уборка помещений и снарядов, сохранность спортивных сооружений согласно гигиеническим требованиям (вытирать пыль с гимнастической стенки, скамейки, снарядов, мячей, гимнастических палок, обручей и т.д.).

Физическое развитие детей дошкольного возраста

Рост и развитие организма имеют свои закономерности. Известно, что за первый год жизни ребенок вырастает на 25 см, что составляет 50% первоначальной длины его тела, в 3 раза увеличивается вес. В дальнейшем энергия роста несколько замедляется, ребенок ежегодно вырастает в среднем на 6 см и прибавляет в весе по 2 кг. После 7 лет ребенок вырастает на 5 см в год. И новый резкий скачок наблюдается в начальном периоде пубертатного периода.

К моменту рождения дети слабо чувствуют температуру, уколы, световые и звуковые раздражители. Кора головного мозга не может осуществлять регулирующей, ведущей роли, не может руководить и контролировать работу отдельных органов, устанавливать связь с окружающим миром. Однако с первых месяцев жизни появляется способность к образованию условных рефлексов (к моменту кормления просыпаться, или будучи мокрым — просыпаться и т.д.). Постепенно развивается вторая сигнальная система — ребенок постепенно начинает понимать речь, слова, затем говорить сам.

Достаточно быстро происходит развитие двигательного анализатора. Сюда собираются центростремительные нервы со всех частей двигательного аппарата, суставных сумок, мышц, сухожилий. Устанавливаются многочисленные связи между двигательным и всеми другими анализаторами — слуховым, зрительным, тактильным и др.

По исследованиям Леви-Гориневской (1985), мальчики быстрее овладевают быстрым бегом, метанием на дальность, в лазании, а девочки лучше выполняют упражнения в равновесии, их движения более ритмичны, лучше прыгают на одной ноге, в беге «полет» вырабатывается быстрее, нежели у мальчиков.

Дети ясельного возраста (с 2-х месяцев до 3-х лет) воспитываются в яслях, где распределяются по группам до 1 года, 1-2 года, 2-3 года. В этом возрасте особое внимание уделяется охране здоровья и закаливанию ребенка. Физическое развитие ребенка начинается с упражнений на руки, ноги, голову, туловище, первичные действия с предметами, воспитывается умение одеваться, правильно сидеть за столом, держать ложку и т.д. Особое внимание уделяется развитию органов чувств и речи (с детьми необходимо разговаривать не на «их» языке, а правильной взрослой речью, чтобы они привыкали слышать правильно произнесенные слова). К 3-ему году ребенок должен уметь правильно ходить, бегать, прыгать, ловить и бросать, преодолевать препятствия, владеть необходимыми навыками самообслуживания, знать правила поведения в различных местах: за обедом, дома, в саду, на улице и др.

В яслях с каждым ребенком до 10 месяцев занимаются отдельно. Некоторых детей необходимо учить ползать, некоторых — ходить и т.д. Основными средствами физического воспи-

тания в яслях будут: масс
воздушные ванны, солнечн
прогулки, сон.

Нормальное физическое
1,5 месяцев ребенок долже
найти глазами источник зв
ву лежа на животе, уметь п
сидя на руках у матери.

В 3-5 месяцев ребенок д
жать ее, лежать на животе
при поддержке, переворачи

В 6-7 месяцев – должен

В 8-10 месяцев – стоя
предметы, положить, доста
помощью и самостоятельн

В 11-12 месяцев – катат
тываться с горки, не боять

От 1 года до 2-х лет –
живать равновесие, лазат
имитационные игры, стро

С детьми 1-3 лет в ясля
в небольших подгруппах (2
шие упражнения и подвиж
растом увеличивается от 5

Основными формами
3-х лет являются: масса
ние; детей старше 2-х лет
гигиеническая гимнастика
ванные физкультурные за
ние, подвижные игры, пр

Закаливание. Дети легк
вержены простудным заб
вижны и жизнерадостны.
кутать ребенка и обеспечит
жем воздухе. Одежда долж
активнее ребенок, тем бол

Для детей одинаково в

Воздушные ванны – э
средство закаливания, ко

аж движения с игрушками, купание,
ые ванны в утренние и вечерние часы,

развитие ребенка предполагает: в 1-
н уметь следить глазами за игрушкой,
ука, поднимать и поддерживать голо-
оддерживать вертикальное положение

олжен уметь схватить игрушку и удер-
опираясь на ладони, сидеть, стоять
ваться с живота на спину и наоборот.
уметь ползать.

ь, держась за предметы, уметь брать
ть, вынуть, бросить, начать ходить с
.

ь большой мяч, свободно ходить, ска-
я кататься на качелях и каруселях.
одить по наклонной плоскости, удер-
по лесенке, бросать мяч, играть в
ть из кубиков домики и т.д.

проводятся занятия 3 раза в неделю,
12 человек). Дети выполняют простей-
ые игры. Длительность занятий с воз-
до 20 минут.

физического воспитания детей до
, гимнастика, закаливание, плава-
– ежедневная утренняя гимнастика и
закаливающие процедуры, организо-
ятия в яслях и детском саду, плава-
гулки и т.д.

переносят холод и жару, менее под-
леваниям, не болеют рахитом, под-
Основное правило закаливания – не
ь ему свободное передвижение на све-
а быть в меру теплой и легкой. Чем
ше и энергичнее двигается.
едно и охлаждение и перегревание.
о мягкое, но довольно эффективное
рое способствует сокращению сосу-

дов кожи и уменьшает теплоотдачу. Сюда входят – проветривание помещения до 21-22°С – 3-4 раза в день. Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха, они становятся вялыми, ухудшается сон и аппетит.

Весной, при температуре 22-24°С ванны принимаются в защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра местах. Принимая воздушные ванны, ребенок должен двигаться, играть в подвижные игры, на детской оборудованной площадке.

Солнечные ванны благотворно влияют на организм ребенка, повышая его сопротивляемость заболеваниям. Народная пословица гласит: «Куда редко заглядывает солнце, туда чаще заглядывает врач». Ультрафиолетовые лучи имеют бактерицидное и противорахитозное действие. При этом болезнетворные микробы быстро гибнут и воздух в помещении очищается. Ультрафиолетовые лучи стимулируют образование в жировой клетчатке витамина Д, который способствует обмену солей фосфора и кальция, необходимых для укрепления костей ребенка, благотворно влияет на кроветворную систему. Пребывание детей на воздухе 2,5-3 часа обеспечивает организм ребенка суточной нормой витамина Д. Однако следует помнить об отрицательном воздействии солнечной радиации на организм ребенка. Длительное пребывание на солнце вызывает у ребенка бессонницу, ухудшение аппетита, вялость, головную боль и т.д. Принимать солнечные ванны лучше с 9 до 11 и с 16 до 18 часов. В это время не очень жарко и ультрафиолетовое облучение наиболее эффективно.

Закаливание водой. Водные процедуры достаточно просты, легко дозируются. Теплую воду постепенно охлаждают через каждые 3-4 дня на 1° и доводят до 14°. Ребенок моет лицо, руки, шею, верхнюю часть груди. Через некоторое время можно переходить к обтиранию тела влажным полотенцем.

Обливание под душем проводят после солнечных ванн, или утренней гимнастики. Высота падения воды не должна превышать 40-5 см. Сначала обливают спину, затем грудь, живот, правый и левый бок. Во время обливания дети должны стоять в тазу с теплой водой или на деревянной решетке. Длительность пребывания под душем увеличивается от 15 до 35 сек. Температуру воды постепенно снижают с 32 до 20° летом. Многие родители приучают детей летом бегать босиком, принимать ножные ванны. От этого ноги меньше потеют, укрепляются мышцы и связки сто-

ны, предупреждается плоскостопие. Особенно закаливанию детей помогает купание в естественных бассейнах, которое у них одновременно развивает смелость, умение ориентироваться в необычной обстановке и дает возможность подготовиться к овладению навыками плавания. Для купания выбирают неглубокие места с песочным дном и чистым берегом. Продолжительность купания от 1-2 мин до 5-6 мин для детей 3-5 лет, и 8-10 мин – для детей 6-7 лет. После купания необходимо вытираться сухим полотенцем до покраснения кожи.

Массаж благотворно влияет на укрепление организма ребенка. Через кожу раздражение передается в центры коры головного мозга, где создаются очаги возбуждения, оказывающие тонизирующее действие на центральную нервную систему и тем самым стимулирующие ее функциональную способность. Массаж необходимо начинать применять с месячного возраста (с недоношенными детьми раньше). Можно использовать такие приемы массажа как поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Продолжительность каждого массажного приема должна быть от 30 сек до 2 мин. После массажа ребенка заворачивают в теплую простыню и укладывают на отдых до 20-25 минут. Массаж необходимо чередовать с гимнастическими упражнениями, во время массажа необходимо с детьми разговаривать, улыбаться ему, т.е. создавать положительный эмоциональный фон.

Физическое воспитание в детском саду

В детском саду дети находятся от 3-х до 7-и лет и делятся на группы: 3-4 года – младшая группа, 5- средняя и 6-7 – старшая или подготовительная.

В этом возрасте у детей наблюдается интенсивное развитие в росте и мышечном развитии. Однако организм не обладает большой сопротивляемостью внешним воздействиям.

Важной особенностью центральной нервной системы является ее большая пластичность и способность воспринимать и запоминать большое количество разнообразной информации. В силу мало прожитого времени, дети не имеют большого двигательного опыта, движения детей мало дифференцированы, так как процессы возбуждения и торможения еще не достигли своего совершенства. Наблюдается большая неустойчивость эмоциональных

проявлений (ребенок обижен, но он быстро, отвлекаясь, забывает об обиде и начинает смеяться при виде чего-то интересного, смешного).

У детей слабо развито сознательное и активное торможение, они не умеют сознательно регулировать скорость и силу и амплитуду движения.

Все это требует от воспитателя глубоких знаний своеобразной методики обучения детей движениям. Работу необходимо строить так, чтобы дети накапливали двигательный опыт, развивать у детей инициативу, смелость, решительность, настойчивость при выполнении движений. Хорошо зная анатомию, физиологию и психологию детей воспитатель должен умело вести работу по развитию основ движений - ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, равновесие и т.д.

В развитии основных движений дети различных возрастных групп отличаются друг от друга. Ребенок в 3 года ходит, бегает, играет, но все его движения еще не совершенны, в них много лишних добавочных движений (раскачивания, шарканья ногами, потеря равновесия и др.), движения детей не экономичны, не правильны и далеки от совершенных. В 4-5 лет движения становятся более координированы, определенны и уверены к 6-7 годам. В этом возрасте дети, в меру своих возможностей, ловки, сильны, быстры.

При подборе физических упражнений, подвижных игр необходимо дифференцировать их влияние на правильное формирование и рост ребенка. Упражнения должны носить общее физиологическое воздействие на органы кровообращения, дыхания, пищеварения и др.

Например, в 3-4 года игру «Птички» используют как комплекс физических упражнений на многие группы мышц («птички» машут крыльями со звуком пи-пи-пи, клюют корм — дети приседают на корточки и постукивают пальцами о колени, «птички» подняли крылышки и полетели — подняв руки — побежали и т.д.). А для детей старшей группы — 6 лет даются игры несколько сложней. Например, «Зима» - где дети идут по глубокому снегу (высоко поднимая колени), вышли на полянку, сделали круг, затем обхватили руками плечи трут их («греют руки») и хлопают по плечам, затем «греют ноги» поднимая согнутую в колене

ны, предупреждается плоскостопие. Особенно закаливанию детей помогает купание в естественных бассейнах, которое у них одновременно развивает смелость, умение ориентироваться в необычной обстановке и дает возможность подготовиться к овладению навыками плавания. Для купания выбирают неглубокие места с песочным дном и чистым берегом. Продолжительность купания от 1-2 мин до 5-6 мин для детей 3-5 лет, и 8-10 мин – для детей 6-7 лет. После купания необходимо вытираться сухим полотенцем до покраснения кожи.

Массаж благотворно влияет на укрепление организма ребенка. Через кожу раздражение передается в центры коры головного мозга, где создаются очаги возбуждения, оказывающие тонизирующее действие на центральную нервную систему и тем самым стимулирующие ее функциональную способность. Массаж необходимо начинать применять с месячного возраста (с недоношенными детьми раньше). Можно использовать такие приемы массажа как поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Продолжительность каждого массажного приема должна быть от 30 сек до 2 мин. После массажа ребенка заворачивают в теплую простыню и укладывают на отдых до 20-25 минут. Массаж необходимо чередовать с гимнастическими упражнениями, во время массажа необходимо с детьми разговаривать, улыбаться ему, т.е. создавать положительный эмоциональный фон.

Физическое воспитание в детском саду

В детском саду дети находятся от 3-х до 7-и лет и делятся на группы: 3-4 года – младшая группа, 5- средняя и 6-7 – старшая или подготовительная.

В этом возрасте у детей наблюдается интенсивное развитие в росте и мышечном развитии. Однако организм не обладает большой сопротивляемостью внешним воздействиям.

Важной особенностью центральной нервной системы является ее большая пластичность и способность воспринимать и запоминать большое количество разнообразной информации. В силу мало прожитого времени, дети не имеют большого двигательного опыта, движения детей мало дифференцированы, так как процессы возбуждения и торможения еще не достигли своего совершенства. Наблюдается большая неустойчивость эмоциональных

проявлений (ребенок обижен, но он быстро, отвлекаясь, забывает об обиде и начинает смеяться при виде чего-то интересного, смешного).

У детей слабо развито сознательное и активное торможение, они не умеют сознательно регулировать скорость и силу и амплитуду движения.

Все это требует от воспитателя глубоких знаний своеобразной методики обучения детей движениям. Работу необходимо строить так, чтобы дети накапливали двигательный опыт, развивать у детей инициативу, смелость, решительность, настойчивость при выполнении движений. Хорошо зная анатомию, физиологию и психологию детей воспитатель должен умело вести работу по развитию основ движений - ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, равновесие и т.д.

В развитии основных движений дети различных возрастных групп отличаются друг от друга. Ребенок в 3 года ходит, бегает, играет, но все его движения еще не совершенны, в них много лишних добавочных движений (раскачивания, шаркания ногами, потеря равновесия и др.), движения детей не экономичны, не правильны и далеки от совершенных. В 4-5 лет движения становятся более координированы, определенны и уверенны к 6-7 годам. В этом возрасте дети, в меру своих возможностей, ловки, сильны, быстры.

При подборе физических упражнений, подвижных игр необходимо дифференцировать их влияние на правильное формирование и рост ребенка. Упражнения должны носить общее физиологическое воздействие на органы кровообращения, дыхания, пищеварения и др.

Например, в 3-4 года игру «Птички» используют как комплекс физических упражнений на многие группы мышц («птички» машут крыльями со звуком пи-пи-пи, клюют корм – дети приседают на корточки и постукивают пальцами о колени, «птички» подняли крылышки и полетели – подняв руки – побежали и т.д.). А для детей старшей группы – 6 лет даются игры несколько сложней. Например, «Зима» - где дети идут по глубокому снегу (высоко поднимая колени), вышли на полянку, сделали круг, затем обхватили руками плечи трут их («греют руки») или хлопают по плечам, затем «греют ноги» поднимая согнутую в колене

ногу и хлопают по голени, затем «играют в снежки» бросают их с наклонами, поворотами туловища и т.д.

По мере овладения движениями необходимо предъявлять требования к точности их выполнения.

Дети обладают конкретным мышлением. Они представляют себе окружающий мир таким, каким его видят. Например, в книге Корнея Чуковского «От 2-х до 5-ти» маленькая девочка, видя в окно похоронную процессию, спрашивает бабушку-«А ты скоро умрешь?-Да.-И тебя глубоко закопают?- Да.-Вот хорошо, я буду шить на твоей машинке» -радуется внучка. Или, мальчик видет проезжающую грузовую машину без кузова и кричит: «Мама, смотри едет бесштановая машина».

Учитывая конкретность мышдения надо широко использовать имитационные игры, образный рассказ, точный красивый показ. Широко использовать яркие, изящные игрушки, детское спортивное оборудование и инвентарь. При выполнении упражнений использовать много сравнений – руки в стороны – как крылья у самолета, прыгать как козлик или зайчик. Усложняя упражнение необходимо дать образное сравнение – «гуси идут по болоту, у них вязнут ноги»). Дети высоко поднимают колени, и переваливаются с ноги на ногу, когда идут как косолапые мишки и т.д.

В 6-7 лет уже можно пользоваться командами, распоряжениями (встать в колону по-одному, по кругу марш и др.).

При обучении движениям большое место имеют спортивные снаряды –гимнастическая стенка, скамейка, бум; детский инвентарь – мячи, обручи, скакалки. Детей необходимо приучать к коллективным действиям – ходьба вдвоем, втроем, переноска брусков, ведерок с песком. Положительное влияние на физическое развитие детей оказывает музыка. Она создает эмоциональность, вырабатывает ритм, такт, согласованность движений и т.д.

Методы обучения движениям

При обучении движениям используются разнообразные методы:

-метод демонстрации – показ движений, демонстрация наглядных пособий, предметных ориентиров. Этот метод применяется во всех возрастных группах. Следует широко использовать имитационные подражания насекомым, животным, птицам, что-

бы дети приучались воспринимать ритм, темп, чередовать проявление физических качеств (быстро, медленно, легко, с силой и т.д.), использовать музыкальное сопровождение бубном, песней, речетативом и др.;

- метод слова – помогает ребенку подкреплять свои представления, созданные показом. Чем взрослее дети, тем большее место в обучении занимает слово в виде указаний, команд, распоряжений, рассказов, вопросов и др.;

- метод упражнения – при его использовании следует применять целостный способ обучения движению, не расчленяя его на части. У детей очень быстро формируются условные рефлексы, но если их не подкреплять, они быстро гаснут. Поэтому движения необходимо повторять как можно чаще, но чтобы не создавать монотонность, нужно чаще менять обстановку, создавать игровые и соревновательные условия и др.

Формы занятий с детьми в детском саду

Как правило, в детском саду используются разнообразные формы занятий физическими упражнениями:

-утренняя гимнастика;

-специальные обязательные групповые занятия по физическому воспитанию урочного типа (согласно государственной программе, по 30 минут, 2 раза в неделю);

- спортивные развлечения (езда на велосипеде, коньки, санки и др.);

- подвижные игры в режиме дня как организованные (под руководством воспитателя), так и самостоятельные (на площадке должны быть песочницы, низкое бревно, лесенка, горка, качели, разнообразное нестандартное оборудование);

-закаливание (купание, обтирание, душ, воздушные и солнечные ванны);

-физкультминутки при занятиях рисованием, лепкой, трудовыми действиями;

-праздники – проведение физкультурных праздников, когда в программу выступлений включаются упражнения с предметами, пляски, танцы, игры, соревнования по различным видам деятельности (езда на велосипедах, самокатах, роликах, прыжки в мешках, перетягивание каната и др.);

-прогулки, экскурсии.

3.3. Формы организации и методика физической культуры в школе

В школе утвердилось несколько относительно самостоятельных разделов по физическому воспитанию с детьми школьного возраста. К ним относятся:

- физическое воспитание, организуемое школой;
- физическое воспитание, организуемое внешкольными организациями и учреждениями (детские спортивные школы, школы олимпийского резерва, дворцы детского творчества, оздоровительные лагеря и др.);
- физическое воспитание, осуществляемое в семье.

Все эти формы занятий подчинены общим задачам и интересам школы.

Физическое воспитание в школе осуществляется в следующих формах:

- урок физической культуры;
- оздоровительные мероприятия в режиме дня школы (утренняя гигиеническая гимнастика, организованные физкультминутки в младших классах и самостоятельные физкультпаузы в старших классах, игры и соревнования на больших переменах, 1 час занятий физкультурой в режиме работы с детьми в продленном дне);
- внеклассная форма занятий (работа в спортивных секциях, проведение соревнований, спартакиад, туристских походов, спортивных вечеров, праздников, конкурсов, работа со школьным коллективом, самостоятельная работа и др.).

Урок физической культуры проводится в обязательном порядке под руководством учителя при наличии учащихся класса (все одного возраста, примерно с одинаковыми знаниями, умениями и навыками), при строгом соблюдении расписания; содержание урока должно четко отвечать требованиям государственной программы. Основным содержанием уроков по физической культуре являются основная и художественная гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, борьба (кураш), подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол).

Преподавание физической культуры как самостоятельного предмета в школе проводится согласно учебному плану — 68 академических часов в год (по 45 минут) по 2 часа в каждую учебную неделю.

В расписании школьных занятий уроки целесообразно размещать так, чтобы между ними было примерно равное количество дней (например, во вторник и в четверг, среду и пятницу). Нерационально уроки сдваивать, ставить первыми, последними, в начале недели.

Основные задачи, решаемые на уроках – обеспечение общей физической подготовки, укрепление здоровья, обучение основам двигательных действий, выполняемых в различных ситуациях; развитие двигательных качеств; обогащение учащихся специальными знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта; привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; развитие у учащихся организаторских, инструкторских и судейских навыков; подготовка к сдаче норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной».

Средствами физического воспитания преподаватель на уроках решает задачи формирования личности учащихся в целом, развития общественного сознания, патриотизма, интернационализма, коллективизма, моральной стойкости, воспитания добросовестного отношения к труду, культуры поведения, стремления сохранять и приумножать общественную собственность, воспитания положительных черт характера – честности, принципиальности, целеустремленности, дисциплинированности, упорства и настойчивости в достижении поставленной цели.

Практика учебной работы в школах показывает, что в настоящее время сложилось 3 основных типа уроков: уроки общей физической подготовки, спортивно-тренировочные и методические, которые отличаются друг от друга по своей внутренней структуре и содержанию, т.е. по своим задачам, подбору средств и методов.

Уроки общей физической подготовки (ОФП) решают задачи улучшения деятельности всех органов и систем, укрепления здоровья, повышения работоспособности, воспитания двигательных, морально-волевых качеств, овладения и совершенствования прикладных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании и др. Подбор средств на уроке должен обеспечивать разностороннее влияние на организм в целом, формировать правильную осанку, красоту, культуру движения. К урокам общей физической подготовки относятся уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных игр, борьбы и др. Эти уроки не требуют достижения высокого спортивного мастерства, но требуют движения, определенно-

го уровня физического развития для успешной сдачи нормативных требований комплекса «Алпомыш» и «Барчиной».

Спортивно-тренировочные уроки отличаются от урока ОФП по своей направленности, а следовательно, и по содержанию. Чаще всего эти уроки проводятся в старших классах. Они имеют своей целью обеспечить совершенствование в избранном виде спорта, а также в избранном виде физических упражнений, чтобы достичь определенного мастерства в выполнении формы движения, либо достижения высокого результата. Поэтому большое внимание уделяется специальной физической, морально-волевой, технической и тактической подготовке, что в совокупности обеспечивает высокий уровень спортивного мастерства. Эти уроки характеризуются специализированным воздействием на организм, высокой степенью напряжения и высокой нагрузкой.

Как уроки ОФП, так и спортивно-тренировочные по своим педагогическим задачам имеют несколько разновидностей: уроки вводные, ознакомительные, уроки изучения нового материала, повторения или совершенствования изучаемого материала, уроки учета или контрольные и уроки смешанного характера.

Так, исходя из решения педагогических задач, вводные уроки проводятся либо в младших классах, либо при переходе к новому учителю. Эти уроки проводятся в форме простейших состязаний, прикидок, игр. На этих уроках учитель знакомится с уровнем физической подготовленности, знаниями, дисциплиной, организованностью детей, выявляет активность, увлеченность класса и т.д.

Урок изучения нового материала – это типичный урок начала нового вида учебной программы. Эти уроки интересны своей новизной, но очень утомительны из-за большого физического и эмоционального напряжения.

Уроки повторения, закрепления и совершенствования изучаемого материала проводятся в течение определенного времени в зависимости от возраста, физической подготовленности, правильного подбора средств, количества накопленных двигательных навыков, сложности движений, правильного подбора методических приемов. Эти уроки интересны тем, что здесь учащиеся с каждым разом все легче справляются со сложными двигательными действиями, совершенствуются приспособительные механизмы организма детей, движения становятся более совершенными

и координированными, более экономичными, точными, красивыми. Однако эти уроки могут несколько утомлять, надоедать, если не вносить в них, хотя бы, незначительную новизну: менять последовательность упражнений, скорость их выполнения, варьировать усилия, менять темп, изменять пространственные параметры движения (направление, траекторию, положение тела, амплитуду движения и др.), чаще использовать игровой и соревновательный методы, включать эмоциональные моменты, широко использовать восстановительные и стимулирующие двигательную активность средства, а в условиях высокой внешней температуры – гипотермические паузы.

Контрольные или зачетные уроки проводятся в виде соревнований или приема контрольных нормативов. Эти уроки требуют от школьников большой выдержки, дисциплины, умения сдерживать свои эмоции, умения правильно и объективно относиться к результатам своим и товарищей.

Оценка может быть нормативной (балл, секунды, метры, километры и т.д., которые широко используются в старших классах) и пятибалльной, которая выставляется учителем, визуально наблюдающим за действиями учащихся (используется такая оценка в младших классах).

В школьной практике широко используется метод устной оценки двигательных действий (хорошо, правильно, точно, красиво, молодец; либо: плохо, неправильно, неточно, невыразительно, неэффектно и т.д.). Однако во всех случаях оценка должна быть объективной и не вызывать у учащихся недоразумений и неправильного ее восприятия, особенно когда подсчитывается промежуточный и заключительный рейтинг.

Но практика школы показывает, что чистых разновидностей этих уроков, как правило, не проводится, а чаще всего встречается смешанный урок, который состоит из изучения нового материала, повторения уже пройденного и оценки уже изученных движений.

Методические уроки проводятся с целью овладения учащимися педагогическими, организаторскими и судейскими навыками, а также теоретическими знаниями по основам физической культуры и спорта. В процессе этих уроков повышается профессиональная подготовка учащихся, они приобретают возможность самостоятельно помогать друг другу, анализировать действия и

свои, и своих товарищей, приобретают навыки страховки, помощи, подачи методических указаний, следят за ошибками и др.

Методические уроки по своим задачам имеют следующие разновидности:

- уроки разбора учебного материала школьной программы (в спортивных секциях - классификационной программы) с демонстрацией и последовательным разбором движений;
- урок ознакомления с методами обучения и воспитания. Например, при изучении прыжка в длину способом «согнув ноги» ученику необходимо не только самому научиться выполнять его, но и уметь научить другого, правильно методически объяснять, демонстрировать и т.д. Учитель при обучении дает все методы и приемы выполнения подготовительных, подводящих и вспомогательных упражнений, указывает на ошибки, подсказывает способы их устранения, требует от учащихся видеть ошибки, быстро находить эффективные приемы их устранения и т.д.;
- показательные уроки – демонстрация своего педагогического мастерства, всех своих возможностей в подборе методов, приемов, средств для решения поставленных задач;
- уроки совершенствования педагогических навыков – повышения инструкторских знаний у учащихся;
- контрольные уроки учета, проверки педагогических навыков, знаний терминологии, команд, судейских навыков и др.;
- уроки теоретические – сообщение знаний о развитии физической культуры и спорта в современных условиях, об олимпийском движении, о значении физической культуры в жизни общества, о гигиене питания, развитии физических качеств, о комплексе «Алпомыш» и «Барчиной», о правилах самостоятельного выполнения физических упражнений, правилах безопасности и страховки во время выполнения упражнений, правилах самоконтроля, и т.д.

Теоретические знания учащихся по физкультуре должны базироваться на знаниях смежных дисциплин биологии, анатомии, физиологии, физики, математики. Этому должны способствовать требования школьной программы, в которой придается большое значение межпредметным связям.

Помимо уроков физической культуры одной из действенных форм в школе являются оздоровительные мероприятия в режиме дня, которые значительно содействуют укреплению здоровья, повышают учебную работоспособность, снимают утомление, обо-

гащают детей двигательными навыками, знакомят их с различными играми, способами проведения их самостоятельно и др. Кроме того, гимнастика до занятий, физкультминутки, игры на переменах воспитывают у детей коллективизм, дисциплину, слаженность в действиях, быструю смекалку, способность быстро переключаться, подстраивать свою деятельность под действия коллектива и т.д. Таким образом, дети расширяют свой двигательный диапазон дополнительными средствами и используют их как дома, так и в других условиях.

1. Гимнастика до занятий проводится за 15-20 минут до начала занятий на открытой площадке.

2. Физкультпауза, как правило, проводится на общеобразовательных уроках в младших классах фронтально, в старших – индивидуально. Физкультминутки позволяют снять мышечное утомление, переключить внимание, снять напряжение как умственное, так и физическое (при длительном нахождении в статической позе).

3. Игры на большой перемене должны входить в рабочий режим школьника. Игры проводятся, как правило, заранее известные, простые, быстро организуемые, занимательные, с вовлечением как можно большего количества желающих.

4. В школах с продленным днем предусматривается пребывание на воздухе в течение 1-1,5 часов. В это время проводятся подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования, прогулки, экскурсии, игры-атракционы с простейшим оборудованием, инвентарем (изготовленными самими же учащимися на уроках труда). Они способствуют развитию внимания, настойчивости, ловкости, ориентирования в пространстве и других качеств (Лисица А.И.1982).

3.4. Методические особенности проведения уроков в 1-5-9 классах

Чтобы уроки физкультуры проводились с максимальной эффективностью, необходимо соблюдать определенные требования:

- урок должен строиться на принципах воспитательного обучения;

- на каждом уроке должны решаться образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи;

- средства и методы обучения должны соответствовать возрастным и половым особенностям занимающихся;

- необходимо осуществлять связь раннее пройденного материала с задачами сегодняшнего урока и создавать предпосылки на будущее;

- каждый урок должен быть интересным и вызывать положительные эмоции;

- на каждом уроке необходимо добиваться обеспечения высокой моторной плотности занятий.

Характеризуя урок как основную форму проведения занятий, следует остановиться на его структуре. Структура определяется изменениями работоспособности занимающихся и предусматривает последовательность в решении педагогических задач.

В школе принята трехчастная структура урока (подготовительная, основная и заключительная части урока). В практической работе учителей начальных классов встречается также и четырехчастная структура урока (вводная, подготовительная, основная и заключительная).

Вводная часть, как правило, выделяется в 1-2 классах в связи с тем, что учителю необходимо определенное время уделить организации детей для начала урока, так как дети еще не умеют быстро переодеваться, чтобы войти вовремя в зал, не умеют строиться, организовываться, стоя в строю, молчать, не толкаться, слушать учителя, выполнять упражнения на внимание и т.д. Но по мере освоения детьми этих требований надобность в вводной части отпадает. При выделении вводной части урока подготовительная часть приобретает черты основной, т.к. в ней решаются задачи уже не только врабатывания организма и подготовки детей к работе в полную силу, но и образовательные задачи – всестороннего развития и совершенствования координации движений.

Правильная организация подготовительной части способствует увеличению плотности урока.

На урок в школе отводится по 45 минут 2 раза в неделю. Это очень небольшое время, и поэтому главной задачей учителя является правильная организация детей, экономное распределение учебного материала, борьба с потерей времени.

Этого можно достичь только при тщательной подготовке к уроку, продуманной методике организации проведения урока,

грамотном подборе средств, совершенном владении учебным материалом программы.

Время на уроке по частям распределяется примерно так: 10-15 минут – подготовительная часть (в 1-2 классах до 20 минут); основная часть - 20-25 минут и заключительная часть - 3-5 минут (в 1-2 классах до 7-10 минут).

3.4.1. Проведение уроков в 1-3 классах

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший– 7-10 лет, подростковый – 11-14 лет и юношеский – 15-17 лет.

К младшему школьному возрасту относят учащихся –1-4 классов. Это период равномерного, но достаточно интенсивного развития органов и функций. Вес тела ежегодно увеличивается на 2-4 кг, рост – на 2-4 см, окружность грудной клетки – на 2-4 см.

Усиленно формируются кости и мышечная система, начинают срастаться кости таза, происходит окостенение костей кисти, предплечья. Мальчики растут за счет увеличения длины ног, девочки — туловища. Укрепляются суставы, межпозвоночные сочленения сохраняют в своем составе хрящи, поэтому обладают большой эластичностью и подвижностью. Изгибы позвоночника, свойственные взрослым, у детей в этом возрасте только формируются. Неправильное положение тела может привести к нарушению осанки.

Увеличивается мышечная масса. Мышцы эластичны, при сокращении сильнее укорачиваются, а при расслаблении больше удлиняются. Следует помнить, что мышцы развиваются у детей неравномерно: быстрее формируются крупные, медленнее – малые. Это одна из причин того, что в младшем школьном возрасте учащиеся неуверенно выполняют тонкие движения, например, кистью, плохо справляются с заданием на точность.

В этом возрасте следует ограничивать высоту прыжков, так как кости таза еще весьма подвижны; уменьшать нагрузку при выполнении упражнений в висах и упорах ввиду того, что кости грудной клетки еще не срослись и не окрепли.

Сердце ребенка невелико по объему, его мышца не обладает достаточной силой, регуляторные механизмы сердечно-сосудистой системы находятся в стадии становления. Физическая нагрузка вызывает значительное повышение частоты пульса: 90-100

з в 1 мин в покое, 140-170 ударов — при выполнении упражнений. Усиленный поток крови к мышцам обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы.

Частота дыхания повышенная — 20-22 раза в 1 мин. При физической нагрузке легочная вентиляция увеличивается в основном путем учащения дыхания. Поверхностное дыхание — одна из отличительных черт работы дыхательной системы младших школьников.

Дети этого возраста очень эмоциональны, легко возбуждаются, процессы торможения еще развиты слабо. Все это накладывает отпечаток на психику.

Они очень легко поддаются внушению, поэтому авторитет педагога, родителей и старших товарищей для них имеет большое значение, но дружба у них неустойчива.

Для младших школьников характерна большая потребность в двигательной активности. Они стремятся использовать любую возможность побегать, попрыгать. Движения доставляют детям удовольствие.

Дети 7-10 лет любят уроки физической культуры. Этот период — один из самых эффективных для формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и кинестезический контроль за выполнением движений. Совершенствование координации между зрительными ощущениями и выполнением движений — важнейшая задача физического воспитания детей этого возраста. Особенность восприятия младших школьников — целостность, нерасчлененность. Дети часто по самым случайным признакам пытаются угадать, а не выяснить особенности показываемого предмета, движения, действия. В этом возрасте усиливается роль слова в восприятии элементов и деталей движений. Слова служат ориентиром, могут привлекать внимание учащихся. Поэтому педагог может при обучении опираться на объяснения, вводить специальные термины, предлагать выполнять упражнения по слову, но не забывать пополнять знания учащихся зрительными представлениями о движениях.

Много затруднений у детей вызывает ориентировка в зале, на площадке. Дети путают правую и левую стороны. Объем внимания

у них узок, они одновременно могут воспринимать одно-два движения. Их внимание часто переключается на всевозможные второстепенные объекты и элементы движений. Рассеянность детей нередко оказывается следствием утомления, отсутствия привычки внимательно смотреть и слушать.

В начале учебного года учитель должен выявить уровень навыков переодевания, учить порядку в раздевалке, организованному заходу в зал, умению строиться после звонка, сосредотачивать внимание и т.д.

В вводной части необходимо сформировать установку, настрой учащихся на предстоящую работу. Для этого перед школьниками ставится конкретная задача в форме, понятной всем и вызывающей определенный интерес.

В то же время не следует слишком детализировать задачи (они будут конкретизироваться по ходу урока, перед каждым отдельным видом заданий). Не следует терять время на объявления, пространные замечания по поводу дисциплины либо дефектов спортивной формы и т.д. (это необходимо делать в конце урока).

Содержание общеразвивающих и подготовительных упражнений в вводной части зависит от основного материала, запланированного на данный урок, от условий его проведения, состояния учащихся и направлено на привитие организационных навыков детей.

Вводная часть начинается с построения учащихся. В 1-2 классах учитель сам подает организующие команды, с 3-го класса урок начинается с построения под руководством физорга или дежурного, который затем отдает рапорт учителю по установленной форме.

Подготовительная часть урока решает задачу подготовки организма детей к работе в основной части: разогревание мышц, улучшение кровообращения, обмена веществ, поднятие эмоционального фона и т.д. Здесь широко используются общеразвивающие упражнения – это простейшие, элементарные движения, основные положения рук, ног, туловища, комбинации на 4 счета, прыжковые и танцевальные упражнения, игры с элементами общеразвивающих упражнений - «мяч соседу», «космонавт», из узбекских народных игр, упражнения со снарядами, без снарядов, с использованием мелкого инвентаря (флажки, теннисные мячи, кружки, кубики, гимнастические палки и т.д.).

При организации класса в выполнении упражнений пользуются различными формами перестроений: в колоннах, круге, шеренгах и т.д.

Подбор средств в подготовительной части урока должен соответствовать задачам, которые предстоит решать в основной части урока.

Основная часть решает задачи формирования специальных знаний и совершенствования двигательных навыков, качеств, формирования правильной осанки и координации движений, использования приобретенных навыков в усложненной и постоянно меняющейся обстановке. Основное содержание составляют упражнения в прыжках, метаниях, равновесии, лазании, акробатике, игры с бегом, метанием, прыжками, преодолением препятствий и т.д. («Волк во рву», «Лисы и куры», «Галоп-пастушка», «Кто дальше бросит», «Будь метким», «Стрельба по мишеням» и т.д.).

Неотъемлемым компонентом проведения основной части урока является повышение эмоционального тонуса.

Заключительная часть направлена на снижение возбуждения нервной системы, снижение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подготовку организма к предстоящей умственной работе по теоретическим дисциплинам. Здесь широко используются разнообразные виды ходьбы, задания на внимание, игры на внимание, ориентировку («Глухие жмурки», «Мышеловка», музыкальные игры, «Ок терак ва кук терак» - белый и зеленый тополь и т.д.).

В конце урока необходимо подвести итоги, поставить оценки либо отдельным ученикам, либо группе учащихся, при этом оценку сопровождать пояснениями (хоть у Рустама не очень хорошо получилось упражнение, но за его старание и трудолюбие ставлю оценку 4). После проставления оценок обязательно давать задание на дом, например:

- перед зеркалом научиться правильно держать руки в стороны, не поднимая плеч;

- принести на следующий урок флажки из бумаги (объяснить и показать как их сделать).На следующем уроке обязательно провести игру с флажками, чтобы труд детей не был бесцельным (про запас учитель должен иметь в кабинете флажки, мячи, кубы и т.д., и если кто-то из детей не сделал задание, то после соот-

ветствующего замечания дать ему флажок для выполнения упражнений).

Упражнения на осанку в младших классах должны иметь место в любой части урока. В 1-3 классах весь урок в целом должен носить образовательный характер. Ни одно упражнение не должно даваться бесцельно, оно всегда должно чему-то учить ребенка.

В 1-м классе строевые команды и распоряжения еще не используются, а даются, начиная со 2-3 класса. К концу 3 класса дети должны овладеть основными строевыми упражнениями и командами, должны уметь строиться, отдавать рапорт, уметь быть групповодом. В урок надо как можно больше вводить различные состязательные элементы на скорость, построение, на тишину, порядок, точность выполнения распоряжений.

Основным методом создания представлений об изучаемых движениях, уточнения, исправления ошибок, является наглядный, точный показ учителя, сопровождаемый образным объяснением с использованием сравнений, имитаций и т.д. (прыгать, как зайчики; топать, как медведи; махать крыльями, как птица, и т.д.).

Во время работы с детьми учителю не следует употреблять уменьшительные слова: ножки, ручки, головка и т.д. Дети любят, чтобы с ними обращались и разговаривали как с равными, доверяли им, уважали их, оберегали их от унижений, оскорблений. Обращение с детьми должно быть спокойным, без раздражения, не крикливым. Учитель должен быть предельно справедлив, на каждый вопрос должен давать исчерпывающий ответ, жалоба должна быть разобрана, виновник наказан в меру вины, но приучать детей беспричинно жаловаться нельзя.

На уроке физкультуры широко используется система поощрений – оценка является стимулом в работе. Вся деятельность подростка должна быть оценена, для чего нужно широко использовать устную и пятибалльную систему оценок (так как спортивную систему оценок – секунды, метры, килограммы, очки – дети еще не понимают).

Основным методом организации учащихся при выполнении упражнений является фронтальный метод и реже используется групповой (т.к. дети организованно вести себя в группах не умеют). Учитель должен добиваться такого положения, чтобы все дети на уроке были заняты, избегать ожидания очереди. Для этого используют поточное выполнение упражнений, прыжки со

скакалкой один за другим, или групповые прыжки в яму; поточное выполнение равновесия, выполнение упражнений на нескольких снарядах, расположенных рядом (чтобы видеть весь класс).

Учителю необходимо помнить о том, что он должен всегда видеть весь класс и дети должны видеть его. Нельзя к детям поворачиваться спиной; выполняя движения в кругу, учитель должен стоять вместе с ними по кругу; если занятия идут на площадке, учитель должен класс построить спиной к солнцу и т.д.

На уроках основной гимнастики резко снижается моторная плотность при изучении новых форм движений, т.к. детей приходится часто останавливать, объяснять, показывать, исправлять ошибки. Это снижает общий уровень нагрузки. Чтобы повысить ее, в конце основной части вводится подвижная игра с включением различных форм движений для закрепления.

В процессе урока необходимо детям прививать любовь к труду, а также инструкторские навыки, привлекать их к оказанию друг другу помощи, давать посильные поручения по подготовке занятий, уборке и т.д.

На уроке широко используется индивидуальная работа. Здесь очень ярко проявляются особенности психологического склада детей: флегматичность, робость, трусость, энергичность, смелость, дерзость, сила и т.д. Одним надо много помогать, поощрять, подбадривать, других не мешает иногда сдерживать, ограничивать в нагрузке.

Очень внимательно надо следить за нагрузкой. Ни в коем случае не допускать перегрузки, особенно во время подвижных игр. Не допускать сильного покраснения лица, потливости, одышки. Необходимо, умело используя разнообразные методические приемы, например, прервать игру под видом замечаний, поправок, уточнения правил (в это время дети могут несколько восстановиться).

Внешний вид детей, спортивная одежда, поведение должны быть все время в поле зрения учителя. С первых уроков добиваться прихода на урок в обязательном порядке и вовремя, в соответствующей спортивной форме. Об этом необходимо провести разъяснительную беседу с родителями.

Занятия рекомендуется проводить на воздухе круглый год, за исключением холодных, дождливых дней.

3.4.2. Проведение уроков в 5 – 9 классах

Дети в этот период (11-14 лет) очень быстро растут (девочки по 6 см, мальчики 8-9 см в год) и набирают вес (девочки до 5 кг, мальчики до 7 кг). У мальчиков быстрее, чем у девочек, развивается жизненная емкость легких и они преобладают в силе. К 14-15 годам рост девочек начинает замедляться и мальчики превосходят девочек по всем показателям. Рост девочек и мальчиков идет неравномерно, рост длины тела обгоняет рост в ширину, конечности растут быстрее, нежели туловище, поэтому возникает некоторая дискоординация, неуклюжесть. У девушек длинное туловище и короткие ноги – отсюда низкое расположение центра тяжести (поэтому у девочек прыжки, лазание, бег, формируются хуже, чем у мальчиков). Костная система находится в состоянии усиленного роста, особенно трубчатые кости. Позвоночник отличается большой подвижностью, гибкостью, идет рост и укрепление мышечной системы, но рост мышечной ткани, сосудов, нервных волокон, несколько отстаёт от роста костей.

Все это ведет к тому, что при неблагоприятных условиях появляется нарушение осанки, отставание роста мышц ведет к быстрой утомляемости при нагрузке. Работа сердечно–сосудистой системы затруднена и поэтому в этом возрасте наблюдаются неустойчивый пульс, аритмия, повышенное кровяное давление, повышенный тонус сосудов и т.д. В связи с наступлением полового созревания изменяется деятельность желез внутренней секреции, усиливается деятельность половых и щитовидных желез, которые оказывают сильное влияние на деятельность коры головного мозга – увеличивают ее возбудимость, общая реактивность нервной системы становиться более высокой. Отсюда частые срывы в поведении, повышенная возбудимость, резкая реакция на замечания и т.д. Этот возраст характеризуется стремлением быть самостоятельным, показать свою силу без учета того, что координация движений еще несовершенна, движения неуклюжи, угловаты, сила еще невелика.

К 5-7 классу у детей значительно расширяются двигательные возможности, имеется уже определенный запас знаний, двигательных умений и навыков, на которые учитель может опираться при проведении уроков физической культуры.

В это время многие дети начинают увлекаться спортом, стремятся к личному совершенству. Другой особенностью пубертат-

ного периода являются резкие различия в физическом развитии девочек и мальчиков, поэтому в школьной программе появляются указания для мальчиков и девочек, особенно в контрольных нормативах. В содержание уроков, кроме гимнастики и игр, включаются легкая атлетика, кроссовая подготовка, ручной мяч или баскетбол (если есть возможность – плавание, 14 часов). С 7-го класса для мальчиков вводится борьба, для девочек – художественная гимнастика. Включаются сложные по координации общеразвивающие упражнения, предъявляются новые требования к технике основных упражнений.

Особенно разнообразными должны быть общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, (палками, мячами, булавами, скакалками, флажками, лентами и др.), со снарядами и на снарядах (скамейках, гимнастических стенках в парах, тройках и др.). Весь набор упражнений должен носить образовательный характер, создавать новые формы движений, повышать двигательный фон учащихся, развивать физические качества (рис. 1-22).

Рис.1. Комплекс упражнений без предмета для учащихся школ

Рис.2. Комплекс упражнений без предмета для учащихся школ

Рис.3. Комплекс

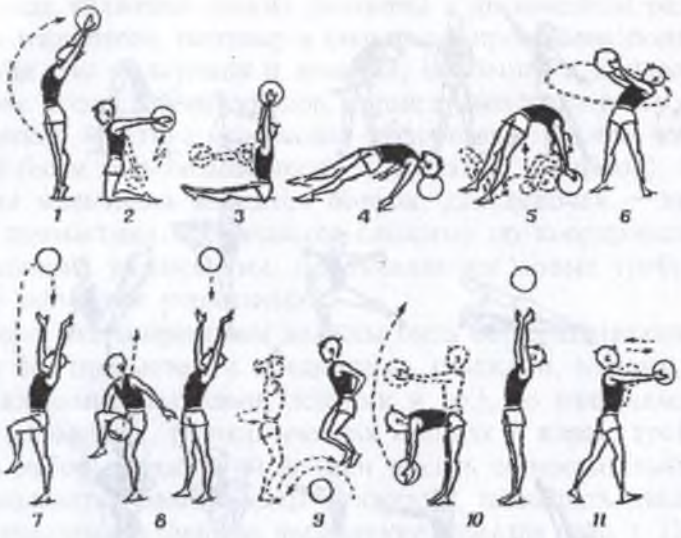


Рис.4. Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся школ

Рис.5. Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся школ

Рис.6. Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся школ

Рис.7. Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся школ

Рис.8. Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся школ

Рис.9. Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся школ

Рис.10. Комплекс упражнений с гимнастической палкой для учащихся школ

Рис.11. Комплекс упражнений с гимнастической палкой для учащихся школ

Рис.12. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах для учащихся школ

Рис.13. Комплекс упражнений со скакалкой для учащихся школ

Рис.14. Комплекс упражнений со скакалкой для учащихся школ

Рис.15. Комплекс упражнений в парах для учащихся школ

Рис.12. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах для учащихся школ

Рис.13. Комплекс упражнений со скакалкой для учащихся школ

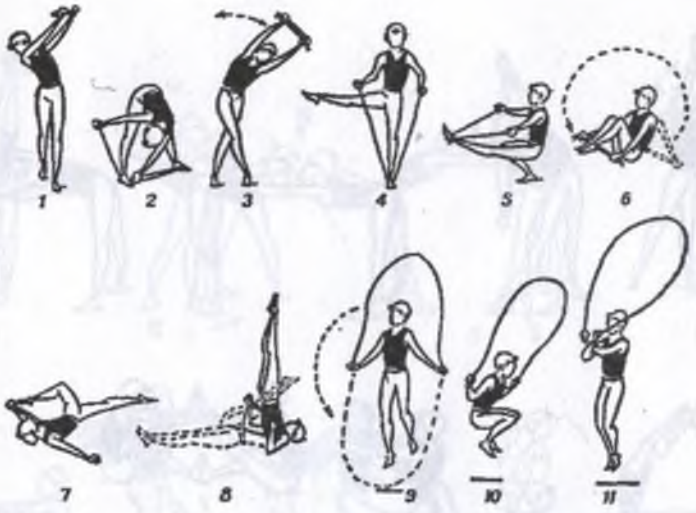


Рис.14. Комплекс упражнений со скакалкой для учащихся школ

Рис.15. Комплекс упражнений в парах для учащихся школ

Рис.16. Комплекс упражнений в парах для учащихся школ

Рис.17. Комплекс упражнений в парах для учащихся школ

Рис.16. Комплекс упражнений в парах для учащихся школ

Рис.17. Комплекс упражнений в парах для учащихся школ

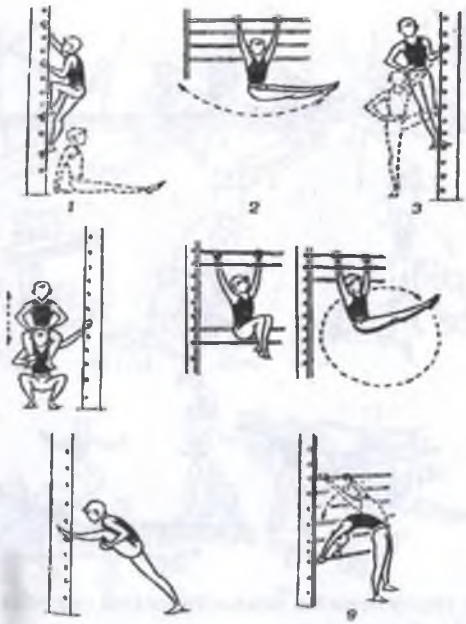


Рис.22. Комплекс упражнений на гимнастической стенке для учащихся школ

В основную часть урока включают решение не менее 2-3 задач. На основную часть урока затрачивается 30-35 минут. Не рекомендуется включать в основную часть урока упражнения, воздействующие на одни и те же мышечные группы, например, только прыжковые упражнения.

В начале основной части урока осваивают сложные двигательные действия, затем закрепляют и совершенствуют ранее пройденный материал. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации и ловкости, выполняют в начале основной части урока, а действия, связанные с силой и выносливостью - в конце.

Цель заключительной части урока – создать условия для постепенного перехода от возбужденного состояния, вызванного интенсивной двигательной деятельностью, к последующей работе на уроках по другим предметам. Можно в заключительной части урока дать, например, математическую или географическую эстафету, игры с речитативами, на внимание и т.д.

Также используется спокойная ходьба, фигурная маршировка упражнения на внимание, малоподвижные игры. Средняя продолжительность этой части урока – 5-7 минут. В конце урока подводятся итоги, выставляются оценки, даются домашние задания.

Для самостоятельных занятий учитель предлагает упражнения, способствующие развитию двигательных качеств, исправлению различных отклонений в физическом развитии, осанке учащихся, а также упражнения, помогающие совершенствовать технику движений. Домашние задания должны быть посильны, безопасны, просты по технике исполнения. Обязательной должна быть проверка домашних заданий либо на уроке, либо во внеучебное время на прикидках или соревнованиях.

В 5-9 классах нагрузка на уроках становится все более высокой и предъявляет более повышенные требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системам, требуется проявление скорости, высокой интенсивности.

Но увлекаться высокими нагрузками нельзя, так как может быстро наступить переутомление. Нагрузка должна увеличиваться от урока к уроку постепенно.

Особенно внимательно необходимо дозировать нагрузку девочек в прыжках – учить мягкому приземлению, уменьшать вес снарядов, длину дистанции, количество повторений, исключать упражнения на силу, выносливость, не допускать длительного давления по длине кости, упоры сочетать с висами.

Необходимо учителю грамотно подходить к вопросу положительного и отрицательного переноса навыка. Если на уроке предстоит выполнять упражнения на быстроту и выносливость, то нужно начинать с упражнений на быстроту. При обратном варианте утомление мышц снизит возможность выполнения быстрых движений. Неправильно, например, после бега на 1500 метров совершенствовать технику бега на 100 метров.

Если на занятиях есть упражнения на быстроту, то они должны предшествовать упражнениям на силу, т.к. силовые упражнения проделываются довольно длительно и многократно, а восстановительный период более продолжительный, нежели после упражнений на быстроту.

На уроке спортивной гимнастики имеется определенный смысл чередовать упражнения в висах и упорах (рис. 23-24).

Рис. 23

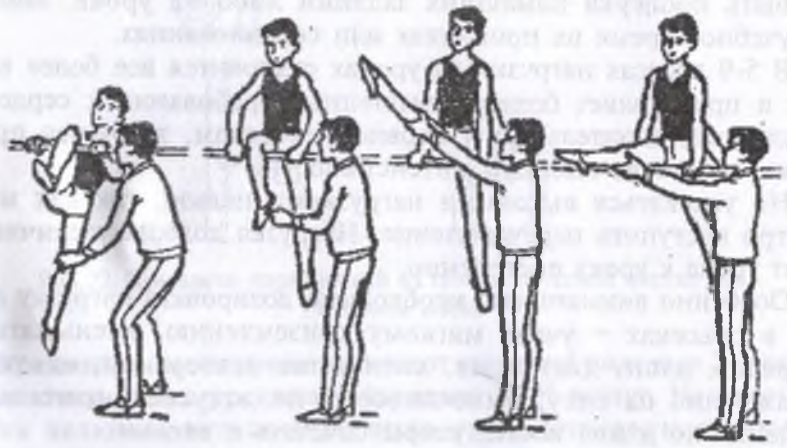


Рис. 24

Иногда рекомендуется нарушать последовательность в проведении занятий, создавать более сложные условия в прохождении материала с целью проверки прочности овладения навыками и возможностями их применения в разнообразных условиях. Такая проверка качества изученного материала будет одним из методов волевой подготовки занимающихся.

В 4, 5-9 классах широко используются методы слова, объяснения, иллюстрации (к показу привлекаются лучшие ученики), используются изобразительные карточки с описанием упражнений и их дозировки.

Более разнообразными становятся методы организации занимающихся на уроке. Наряду с фронтальным методом, широко используется групповой и индивидуальный методы работы.

Учитель широко использует учащихся, особенно с 6 класса, в качестве групповодов – помощников учителя. Инструкторские навыки даются по методике обучения, страховке, исправлению ошибок. Наличие групповодов дает возможность учителю на одном уроке решить несколько задач, больше уделить внимание индивидуальной работе.

Для самостоятельных занятий дома учитель предлагает упражнения, способствующие развитию двигательных качеств, исправлению различных отклонений в физическом развитии, осанке учащихся, а также упражнения, помогающие совершенствовать технику выполнения отдельных двигательных действий. Домашнии задания должны быть просты по технике исполнения, безопасны, при этом учитывать условия их проведения, наличие специального инвентаря и т.д. В числе домашних заданий могут быть упражнения в приседании на одной ноге (пистолет), на двух ногах, прыжки со скакалкой.

В оценке все больше используется специализированная система – метрическая, очковая, балльная и т.д., повышаются требования к качественным и количественным показателям техники. К оценке привлекаются учащиеся – это активизирует и заинтересовывает их, воспитывает справедливость в оценке, честность, принципиальность.

Особенно высокие требования предъявляются к педагогическому мастерству учителя, к его внешнему и внутреннему облику. Стремление учащихся в этом возрасте подражать старшим требует от учителя постоянного контроля за своим поведением, манерой обращаться, разговаривать, передвигаться как на уроке, так и вне его. Учитель должен быть требовательным к себе и детям, справедливым, объективным, принципиальным, внимательным – это залог авторитета учителя.

В 9-х классах в возрасте 15-16 лет рост юношей и девушек продолжается, но при этом, рост в длину замедляется, а идет рост в ширину, развиваются внутренние органы, мышечная система. Еще больше проявляются различия в размерах и пропорциях тела юношей и девушек. Уже к 17 годам юноши превосходят девушек в росте на 10 см, в весе на 5 кг, в жизненной емкости легких на 1000 куб. см, в мышечной силе на 15 кг. Туловище у девушек относительно длиннее, а ноги короче, центр тяжести расположен низко; мышечная система верхнего плечевого пояса

развита слабее, чем у юношей; за счет жировых отложений тяжелеет тазовый пояс, снижается выносливость. В этом возрасте кости становятся более толстыми и прочными, позвоночник становиться менее подвижным. Завершается развитие центральной нервной системы, совершенствуется ее регуляция, 2-я сигнальная система достигает своего высокого уровня. Увеличивается общая стойкость организма к неблагоприятным факторам среды.

Юноши чувствуют прилив сил, движения становятся согласованными, ловкими, непринужденными, появляется тяга к творчеству, соревнованиям, подвигам.

Учитель должен в процессе урока в 8-9 классах использовать методы тренировки – повторный, интервальный, методы круговой тренировки, индивидуальный, которые бы помогли найти надежную и эффективную форму создания работоспособного коллектива в классе. Особую роль в 8-9 классах играет приобретение теоретических знаний, позволяющих разбираться в основах и особенностях спортивной тренировки, методики освоения движений, методики воспитания физических качеств, самостоятельного составления комплекса упражнений для утренней физической гимнастики, для самостоятельного проведения разминки. Из метода слова широко используются описание техники выполнения упражнения, команды, распоряжения. Учитель должен смело доверять учащимся проводить как подготовительную, так и заключительную части урока.

Если в предшествующих классах оценка выставлялась в конце урока в порядке обычной сдачи контрольных нормативов, то здесь оценка выставляется при участии ученика в соревнованиях, прикидках как за технику выполнения, так и за результат.

В психологическом отношении у юношей проявляется переоценка своих сил, стремление совершать «чудеса», растет уверенность в себе, определяется мужское достоинство, гордость, решительность, идет серьезная перестройка характера. У девушек, наоборот, проявляется недооценка свих сил, неуверенность, страх, стеснительность. Этому нужно уделить особое внимание на уроке физической культуры и не ослаблять требований к технике и качеству выполнения движений.

У юношей и девушек появляется серьезное увлечение видами спорта – тяга к специализации, к физическому совершенствованию. Девушки стремятся быть грациозней, величественней, кра-

сивее, поэтому чаще выбирают спортивную и художественную гимнастику, юноши стремятся к проявлению силы и овладению приемами борьбы и др. Поэтому на уроках гимнастики, легкой атлетики для девушек необходим подбор таких средств, которые бы соответствовали их возможностям и способствовали развитию гибкости, плавности движений, широкой амплитуды и т.д. Для девушек необходимо широко использовать элементы танца, для юношей больше включать упражнений на осанку с элементами единоборства, сопротивления.

В 9-х классах уроки носят тренировочный характер. Весь программный материал ориентирован на выполнение нормативных требований для освоения программы лицеев и колледжей.

Очень важно в этом возрасте воспитывать коллективные положительные взаимодействия. Так, неудачные попытки при выполнении упражнений иногда вызывают смех и обидные замечания других учащихся – это действует угнетающе и является серьезной помехой для многих обучающихся. Ожидание насмешек заставляет учеников, не уверенных в своих силах, отказываться от попыток, особенно при освоении сложных и опасных действий. Здесь учитель должен заботиться о создании доброжелательной атмосферы, товарищеской взаимопомощи, поддержки коллектива.

Учащиеся старших классов наиболее внимательно изучают те предметы, которые, по их мнению, будут способствовать успешному освоению выбранной профессии. Задача учителя физической культуры – объяснить (и доказать), что физическая подготовка поможет учащимся приобрести навыки, необходимые в их будущей профессии. Хорошая осведомленность старшеклассников в самых различных вопросах требует от учителя точной и обоснованной аргументации при объяснении движений. Отношения к юношам и девушкам необходимо строить на доверии к их возможностям. Старшеклассники любят четко организованные занятия, отличающиеся творческим подходом к решению трудных задач, с готовностью выполняют упражнения, в которых нужно показать смелость, инициативу, решительность.

Учитывая интерес старшеклассников к вопросам самовоспитания, учитель должен большое внимание уделять теоретической подготовке учащихся, разъяснению роли физической культуры в воспитании личности.

3.5. Методы и методические приемы в процессе обучения

Из основных способов обучения учащихся и основных источников, из которых учащиеся черпают знания в процессе обучения, можно выделить следующие методы: методы использования слова, методы наглядности и практические. Ни один из этих методов не может быть признан универсальным. В практике они дополняют друг друга, в большинстве случаев ими пользуются одновременно.

В физическом воспитании наряду с методами широко применяются приемы обучения, которые имеют большое вспомогательное значение, и многообразие их зависит от педагогического мастерства преподавателя. Выбор методов и приемов зависит от конкретной педагогической ситуации, от цели обучения и воспитания, от задач, поставленных перед уроком, от содержания учебного материала, от степени физической подготовленности учащихся, их пола, возраста, уровня развития, условий проведения занятий, технической и методической подготовленности самого преподавателя.

В процессе обучения используются общеизвестные дидактические методы слова и демонстрации. На уроке физической культуры учитель очень умело должен ими пользоваться. Педагогика накопила огромный опыт и выработала систему словесных методов, обеспечивающих передачу теоретических и методических знаний, раскрывающих сущность физической культуры, помогающих учащимся активизировать и углублять свои восприятия, формировать отношение к ним, осмысливать, саморегулировать, анализировать и оценивать результаты своих действий.

В зависимости от этих многообразных функций слова пользуются теми или иными формами метода.

Лекция, рассказ, беседа, как правило, используются в общетеоретическом курсе программы школы по таким темам, как «Роль общеобразовательного предмета «физическая культура» в укреплении здоровья, в подготовке к профессиональной деятельности», «Личная гигиена и закаливание, водные процедуры» - в 5-х классах; «Правительственные документы по развитию физкультуры и спорта в Республике Узбекистан», «Физическая культура и спорт – средство подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности», «Узбекские спортсмены в борьбе за мир и

дружбу народов», «Современное олимпийское движение» - в 9-х классах.

В форме лекций и бесед учащимся даётся широкое представление о влиянии физических упражнений на функциональное и физическое формирование человека, о гигиенических требованиях к занятиям физическими упражнениями, о переносимости организмом тренировочных нагрузок и адаптации к ним, о формах самостоятельной работы по физическому совершенствованию, о правилах и навыках самоконтроля во время выполнения упражнений и др.

На уроках физической культуры учитель широко пользуется объяснением (особенно на уроках изучения нового материала), при этом старается раскрыть сущность изучаемого движения, его структуру, технические характеристики, обращает внимание на использование необходимых физических качеств, раскрывает последовательность изучения движения, особенности использования подводящих и специально–подготовительных средств и т.д., т.е. вся система объяснения происходит путем логических рассуждений.

Рассказ используется учителем как форма последовательного изложения изучаемого материала (повествование об игре, либо ее обсуждение, описание техники изучаемого движения).

Беседа – опросно-ответная форма обучения, опирается на имеющиеся знания и опыт учащихся и используется при проверке знаний, активизации внимания, при разборе игр, результатов соревнований и т.д.

Инструктирование – точное, емкое словесное объяснение изучаемого действия, правил его выполнения как перед, так и по ходу выполнения упражнения.

Сопроводительное объяснение – замечания, методические указания правильности выполнения упражнения, которые сопровождаются демонстрацией наглядных пособий, непосредственным показом самим учителем с целью вовремя исправить ошибку, откорректировать ее, направить внимание на основу техники, углубить восприятие движения и т.д.

Но так как физическое воспитание учащихся есть процесс практического приучения детей к выполнению разнообразных двигательных умений и навыков, а также формированию непосредственных знаний о них - словесные формы приобретают бо-

лее строгую лаконичную форму, чему весьма способствуют спортивная терминология, команды, приказы, распоряжения, музыкальное сопровождение.

Эти словесные методы организации, руководства и управления работой занимающихся являются ведущими на уроке физкультуры, помогают учителю быстро, четко, строго регламентированно осуществить поставленные задачи, повысить моторную плотность урока и органически связать слово с движением. И все это достигается правильным использованием методических приемов воздействия словом – громко, четко, требовательно, торжественно, резко, тихо, медленно, ласково или шутя.

Кроме того, при обучении используются словесные методы в целях самообучения, самоуправления и самовоспитания (самостоятельные обдумывания, разбор, анализ, самоприказ). В этой связи в качестве психологической настройки и подготовки используют методы психорегулирующей тренировки и идеомоторной тренировки.

Метод слова в младших классах используется несколько ограниченно по сравнению с занятиями в старших классах. У детей младшего школьного возраста слабо развито аналитическое, абстрактное мышление, поэтому объяснение учебного материала должно быть конкретным и образно выразительным. Но уже маленьких детей нужно заставлять оценивать свои действия: добежал, добросил, перегнал и т.д., а учитель должен подкреплять их оценку своей: молодец, правильно, ставлю пять баллов и т.д.

В 5-9 классах использование метода слова на уроках занимает значительное место, так как здесь идет бурное развитие второй сигнальной системы. Дети учатся анализировать смысл слов, и это помогает им разбираться в технике изучаемых движений. Даже эмоциональная окрашенность голоса учителя влияет на эффект исполнения движения. Например, количество силы, затрачиваемое на выполнение движения, связано с тем, громко или тихо будет подан сигнал. В старших классах ученики способны мыслить абстрактно. В объяснении подчеркивается лишь главное, с небольшим пояснением связи нового элемента с уже знакомым. Старшеклассники должны совершенствоваться в знаниях специальной терминологии, приучаться выполнять движения по устному указанию, в группах учиться подавать команды, указания,

разъяснения, самостоятельно разбираться в технике исполнения упражнения.

В процессе обучения физическим упражнениям в практике школы эффективно используют метод демонстрации – это показ движения в натуре или его изображение. Этот метод обеспечивает правильное зрительное и эмоциональное восприятие. Показ упражнений может осуществляться самим учителем или подготовленным учеником (непосредственный показ). При этом обязательно показ необходимо сопровождать указаниями, объяснениями, постановкой вопросов и др. способами, сосредоточивая внимание на основных моментах движения, на главных его деталях. Показ упражнений эффективен тем, что учащиеся стараются подражать учителю. Но для этого необходим точный и правильный показ. Небрежная, неточная демонстрация упражнений мешает правильному пониманию, восприятию, создает неверное представление о движении и не вызывает интереса у занимающихся.

Упражнения демонстрируются (например, в младших классах или на определенной стадии подготовленности учащихся) мастерски, с подчеркнутой лёгкостью, изяществом и слитностью движений так, чтобы показанное было образцом, доступным для подражания. Первая демонстрация упражнения должна создавать целостное представление о нем и лучше, чтобы новые и трудные элементы учитель показывал сам, а не подготовленный ученик. Но если учитель затрудняется сам в технике выполнения упражнения, тогда, демонстрируя его на ученике, обязательно сопровождать объяснением.

В старших классах учитель в большинстве случаев демонстрирует не все движения в целом, а отдельные, важные фрагменты и детали упражнения. Естественно, при этом от учителя требуется определенная степень технической подготовленности в рамках школьной программы.

Демонстрация наглядных пособий (опосредованных) используется при изучении фотографий, рисунков, схем, условных обозначений, кинограмм, видеофильмов, где воссоздаются отдельные фазы двигательного действия, те или иные характеристики движений и условия их выполнения. Опосредованные методы демонстрации широко используются в старших классах, где учащиеся в состоянии абстрактно мыслить и сами разбираться в иллюстративном материале (рис. 25-28).

Рис. 25

Рис. 26

Рис. 27

Рис. 28

На уроке физкультуры учитель может пользоваться предметно-модельной и макетной демонстрацией с помощью муляжей, чучел (на уроках борьбы), макетами игровых площадок для демонстрации тактических комбинаций и ситуаций, возникающих во время игры в ручной мяч, футбол и др. (рис. 29-31).

Рис. 29

Рис. 30

Рис. 31

Кроме этого учитель использует избирательно-сенсорную демонстрацию, когда с помощью приборов (например, метронома, звуколидера, светолидера, магнитофона) создаются дополнительные чувственные представления о темпе движения, амплитуде, скорости и других параметрах.

Для прочувствования какого-то упражнения, его технических характеристик важную роль играют всевозможные тренажеры (инерционная дорожка, стабилизатор колесного типа, гидроканал, перекладина с вращающейся конструкцией, лопинги и др.), нестандартное оборудование и снаряды.

В качестве дополнительных ориентиров используют звуковые сигналы (голосом, свистком, хлопком, специальными приспособлениями, музыкальным сопровождением, громкоговорителем), предметные или символические ориентиры (мячи на подвесках, флажки, мишени, щиты с разметкой), контрасты (разноцветный инвентарь – мячи, палки, ленты, флажки, спортивная одежда и др.). Этими средствами можно более доступно и легче указать ученикам направление, траекторию, амплитуду движений, скорость передвижения, взаимосвязь динамических усилий, ритмическую характеристику техники.

Для того чтобы экстренно получить сведения о правильности выполнения упражнения и его корректировки, используют методы «срочной информации» типа световых или звуковых сигналов, поступающих от прикрепленных датчиков в миниатюрный электронный информатор, телеметрическую аппаратуру (например, для коррекции нагрузки во время работы) и др.

Естественно, что по мере дальнейшего внедрения в физическую культуру кибернетики, физики, математики преподавателю физкультуры будут предъявляться соответствующие требования к повышению образовательного и технического уровня, умению пользоваться информацией, ее обработкой и применением на практике.

На уроке физкультуры при освоении и совершенствовании двигательных навыков наиболее эффективно используют методы строго регламентированных упражнений, которые отличаются:

- строго предписанной программой движений (состав движений, их ритмическая последовательность, взаимосвязь друг с другом и др.);
- строго нормированной нагрузкой и ее управлением (посредством хронометрирования моторной плотности, пульсометрии и др. показателей);

- строго регламентированным интервалом отдыха, его порядком, содержанием, чередованием с нагрузкой и т.д.

Как правило, при обучении двигательным действиям используют методы расчлененного разучивания движений с последовательным объединением частей в целое «расчлененно-конструктивное» упражнение, когда движение поддается расчленению на отдельные самостоятельные элементы без существенного искажения. Например, прыжок ноги врозь, согнув ноги (рис. 32-33):

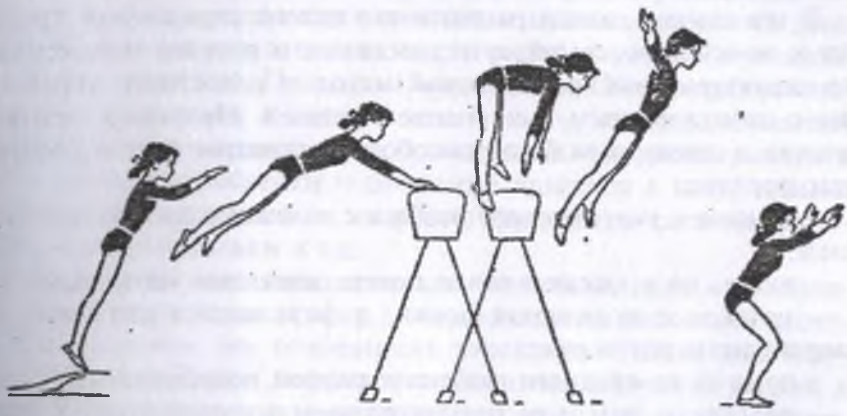


Рис. 32

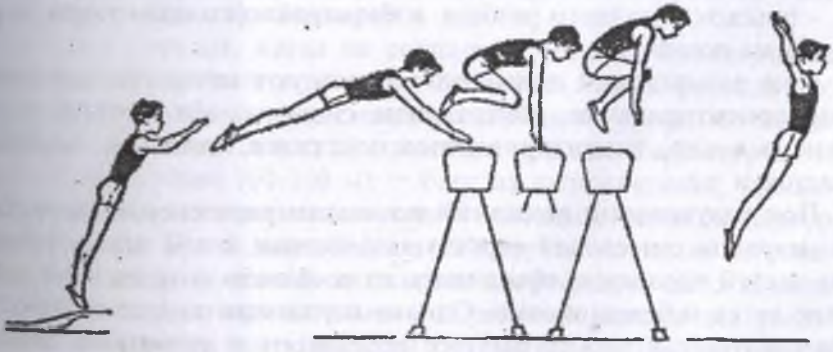


Рис. 33

- с небольшого разбега, отталкиваясь от мостика двумя ногами, прыгните вперед на коня, выставив вперед прямые руки;

- из упора лежа, отталкиваясь ногами, быстро принять положение высокого упора присев на носках;

- без разбега, с мостика, с помощью, взмахом руками и толчком двумя ногами прыжок в упор присев;

- с 3-5 шагов разбега, с помощью, прыжок в упор присев (но не прыгать на колени – это другая структура движений);

- соскок прогнувшись;

- мостик на 2-3 ступни от коня, с разбега наскок на коня и соскок прогнувшись (быстро отталкиваясь руками);

- со страховкой, прыжок с разбега в целом.

В тех случаях, когда расчленение целого упражнения приводит к изменению самой сути движения и разным искажениям его структуры, выбирают второй метод – целостного упражнения с избирательным вычленением деталей. Например, технику прыжка в длину с разбега способом «ножницы» учат в следующем порядке:

- прыжок с укороченного разбега с полетом в шаге и пробеганием;

- то же, но в высшей точке полета движения «ножницы»;

- прыжок с подкидной доски, в фазе полета движение на координацию ног и рук;

- прыжок со среднего разбега и полной координацией;

- прыжок с акцентом на подготовленных движениях к приземлению (выбрасывание ног, отведение рук назад и т.д.);

- прыжок с полного разбега: избирательно концентрируя внимание на деталях.

При разучивании движений используют методические приемы: ориентирование, облегченные снаряды, облегченные внешние условия, акцентированные подсказки, команды, хлопки, свисток и т.д.

При разучивании движений по частям расчленение не должно нарушать смысловой структуры действия, с тем чтобы усвоение частей позволяло объединять их в «блоки» и целостное действие легко и безошибочно. Однако изучаемые по частям движения следует как можно быстрее объединять в целостный двигательный акт, так как каждый элемент может приобрести собственную форму навыка, а приобретение ошибочных, нецелесообразных навыков представляет большую опасность, ибо устойчивость коркового динамического стереотипа станет в дальнейшем трудно преодолимым препятствием для исправления и переделки навыка.

Продолжительность и трудность обучения двигательному навыку зависит в первую очередь от физической подготовки, физической подготовленности обучаемого и координационной сложности структуры движения.

Рассматривая особенности навыков, нельзя обойти явление, известное под названием «перенос навыка». Новый материал усваивается быстрее и прочнее запоминается в тех случаях, когда обучение опирается на ранее изученный, хорошо усвоенный материал. Операция извлечения из памяти нужных элементов диктуется сходством двигательных задач ранее изученного и вновь изучаемого действия. Примером «положительного» переноса навыка являются игры в снежки или в лапту, которые помогают осваивать метание малого мяча, а последнее - метание гранаты и копья; навыки акробатики – элементы прыжков в воду; навыки танцевальных движений – элементы фигурного катания, художественной гимнастики и т.д.

Большинство освоенных навыков (плавания, езды на велосипеде, катания на коньках и др.) сохраняется на несколько десятков лет (конечно, эта особенность характерна только для «грубых» навыков). Тонко дифференцированные величины усилий в пространстве и времени утрачиваются, такие, как чувство снаряда у метателей, чувство воды у пловцов, чувство скорости у бегунов, чувство мяча у футболистов и т.д.

Но в тех случаях, когда не совпадают готовые блоки движений, они могут мешать успешному освоению новых форм движений: освоенный навык подъема завесом мешает освоению подъема верхом, прыжок в длину – освоению прыжка в высоту; бег на короткие дистанции (60-100 м) – бегу на выносливость; преодоление препятствия прыжком мешает освоению техники барьерного бега и т.д. Такой перенос навыка получил название «отрицательный». Однако в «большом спорте» спортсмены часто используют упражнения с отрицательным переносом навыка для увеличения двигательных возможностей (научиться одинаково хорошо работать как правой, так и левой ногой, рукой, частью тела; использовать несовместимые по технике действия и т.д.).

Очень важно при формировании разнообразных форм движений достигнуть их «экстраполяции», т.е. «размножения» движений за счет ведущего элемента. Так, например, выучив классический бросок мяча в корзину двумя руками от груди, можно

этот бросок в кольцо расширить за счет экстраполирования – бросок одной от плеча, из-за головы, с поворотом, в движении с разбега, в прыжке, снизу и т.д.; выучив сальто в группировке (основу сальто экстраполировать в – сальто прогнувшись, сальто согнувшись, двойное, тройное сальто, сальто с пируэтом и т.д.). За счет экстраполяции увеличивается двигательный «запас» спортсмена как в количественном, так и в качественном отношении.

Многократное повторение движений должно выполняться технически хорошо и закрепляться надолго.

Для успешного обеспечения надежности выполнения движений следует многократно выполнять упражнения в неблагоприятных условиях (подниматься по качающемуся канату, передвигаться на повышенной узкой опоре, попасть мячом в ворота при встречном ветре, применить борцовский прием против тяжелого противника и т.п.). Естественно, для решения таких задач ученик должен обладать резервом физических качеств. При сбивающих факторах (утомление, нестандартное оборудование, неудобный соперник и т.д.) затрудняется формирование сложнокоординированных движений, снижается интерес к упражнениям. Поэтому учитель в любых ситуациях должен воспитывать у учащихся привычку работать в условиях среднего утомления (временами, но не часто, на фоне сильного утомления), переносить нагрузки за счет увеличения моторной плотности урока, разнообразия используемых средств, переключения с одного вида деятельности на другой (при организации комплексного урока).

Чтобы ученики обучались движениям быстрее и правильнее, учитель применяет такие регуляторы, как ограничители движений, указатели направления, фиксаторы внимания, стимуляторы усилий. Используется метод громкоречевого сопровождения действия, который помогает в данный ритмический момент переключению с одной фазы движений на другую, при ориентации - на момент проявления скорости реакции, силы; при сложных моментах техники и т.д.

Качество обучения зависит от способности учителя создать условия для безопасности и безболезненности выполнения движений (поролоновые маты, страховочные ремни, тренажерные устройства, исключающие возможность срыва и падения, грамотная страховка, поддержка и помощь и т.д.) (рис. 34).

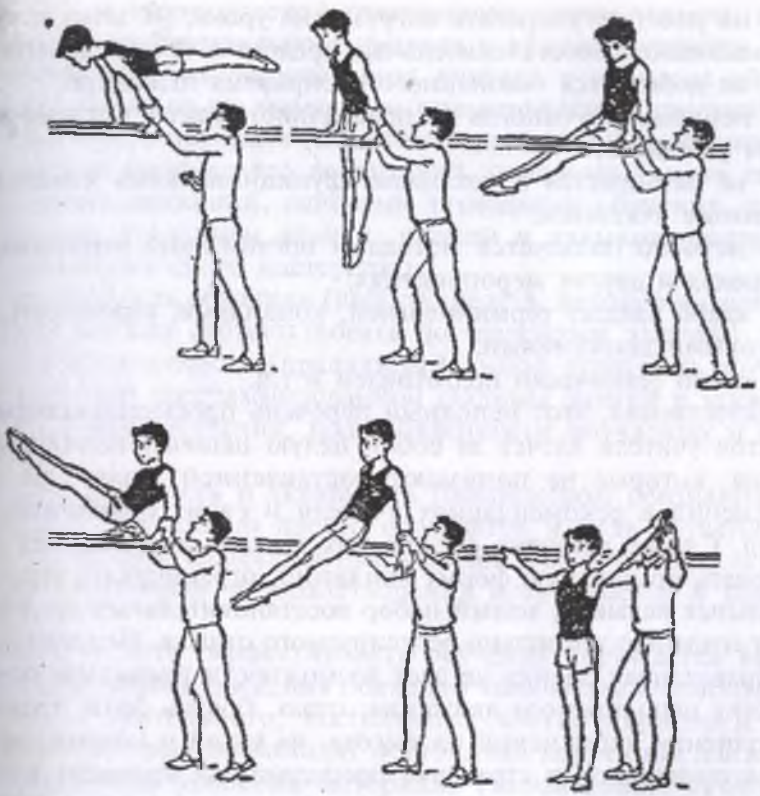


Рис. 34

Ошибки в выполнении движений формируются на основе удобного, привычного, легкого варианта решения двигательной задачи. Чаще всего ошибки возникают по вине учителя, если он сам плохо владеет техникой какого-либо движения и не может правильно объяснить, показать, дать вовремя необходимые рекомендации. Ошибки возможны, если учитель:

- слабо владеет методами и методическими приемами, используемыми при овладении техникой движения;
- плохо ориентируется в способах страховки, помощи, проводки, сопровождения по движению и т.п.;
- не владеет большим разнообразием двигательных действий как общефизических, так и специализированных;
- учит скоростные движения выполнять на большой скорости;
- не обращает внимания на первоначально возникшие ошибки;

- не умеет регулировать нагрузку на уроке, не знает методику ользования восстановительных средств в процессе занятий;
- не добивается осознанного восприятия движений;
- неправильно (иногда несправедливо) судит и оценивает дей- ия учащихся;
- не разбирается в механизме функциональных изменений в анизме учащихся;
- неумело пользуется методами организации занимающихся уроках и других мероприятиях;
- слабо владеет терминологией, командами, строевыми и по- ковыми движениями;
- слабо технически подготовлен и т.п.

Естественно, этот неполный перечень профессиональных не- етов учителя влечёт за собой целую цепочку ошибок у уча- ся, которые не понимают поставленной задачи, не видят ажений в рекомендациях учителя и своих ошибочных дей- ий. Слабое развитие физических качеств не позволяет сфор- овать правильную форму движений, ограничивает запас дви- ельных навыков; малый набор восстановительных средств ме- т созданию правильно регулируемого отдыха. Неправильная и праведливая оценка не дает возможности правильно осознать нику исполняемого движения; страх, боязнь боли, травм при олнении упражнений на высоте, на узкой и подвижной опо- неуверенность в страховке преподавателя приводит к посто- ому напряжению, излишней иррадиации двигательного на- а; слабое владение терминологией также способствует непо- анию двигательных задач; слабая психологическая подготов- невнимательность, неорганизованность, недисциплинирован- ть, слабая теоретическая подготовка и др. значительно сни- от качество обучения.

Работа по устранению ошибок – это долгий и неблагодарный цесс, который требует массы времени, сил, энергии. Ведь е при якобы исправленных формах движений, старая форма должает стабильно «подпольно» существовать, и в сложных ессовых моментах, когда снижается контроль над ошибками, может снова появиться. Поэтому основное правило обучения нике движения – всеми имеющимися способами сразу учить вильному исполнению и не допускать изначально никаких ажений. Это требует от преподавателя практической, мето-

дической и теоретической грамотности, терпеливости, внимательности, индивидуального подхода к каждому ученику.

Таким образом, ведущая роль учителя в процессе обучения должна строиться по известным дидактическим принципам:

- научность обучения (владение современной технологией основ теории физического воспитания, основами теории техники спортивных движений, основами технологии обучения, теорией управления усвоением знаний, умений и навыков, постоянный рост педагогического мастерства);
- доступность обучения (подбор средств, методов и форм организации должен соответствовать поставленным задачам);
- систематичность (правильный выбор стратегии обучения, определенной программированной системы знаний в зависимости от условий обучения, подготовленности обучаемых и самого учителя);
- сознательность и активность (посредством осознания частных задач, достаточно просто осознается и цель обучения, поэтому создаются благоприятные условия для обучения, активного стимулирования и удовлетворения потребностей в упражнениях);
- наглядность (эффективность обучения достигается включением в ощущения движения большего количества анализаторов — слухового, зрительного, тактильного, вестибулярного и др., с помощью которых происходит постоянная коррекция движения);
- прочность усвоения материала (запоминание технологии обучаемого действия, качественной надежности исполнения);
- связь обучения с практикой (осознанность необходимости освоения учебного материала, заинтересованность в практическом использовании изученного — в сдаче нормативных тестов, в соревнованиях, в отчетах о физической подготовленности и т.д.).

Процесс обучения

Освоение двигательного действия проходит ряд последовательных этапов. Начинается оно с этапа первоначального разучивания, направленного на формирование умения выполнять двигательные действия в целом. На этом этапе ставятся следующие задачи: формирование представления о двигательном действии, пополнение двигательного опыта неизвестными элементами, необходимыми для данного действия; выполнение действия в целом; устранение лишних движений и ошибок.

Путем рассказа и показа учитель знакомит учащихся с особенностями действия и его значением. Во время показа преподаватель обращает внимание на точность выполнения движения, на его важнейшие детали. Поскольку первые впечатления наиболее устойчивы, необходимо по возможности добиваться точного выполнения движений. Для этого движения разучиваются либо в облегченной форме, либо по частям. Многие детали формируются под влиянием яркого образа. Необходимым условием правильного усвоения является тщательный контроль преподавателя за первым выполнением, исправление наиболее существенных ошибок. Между повторениями нужно устраивать паузы, во время которых учащиеся сами продумывают выполнение движений.

На втором этапе освоения двигательного действия - этапе разучивания - уточняют структуру действия и осваивают важнейшие детали. Осуществляется это путем многократного выполнения двигательного действия, исправления ошибок, сообщения дополнительных сведений, применения схем, таблиц, кинокольцовок, отражающих важнейшие стороны действия. На этом этапе чаще применяется целостный способ выполнения движений, на фоне которого выделяются отдельные элементы движения. Освоение движений заканчивается этапом закрепления и совершенствования. На этом этапе движения многократно повторяются в различных условиях, в том числе и непривычных и сложных. По мере формирования двигательных навыков движения можно экстраполировать, за счет этого происходит увеличение двигательного запаса у учащихся.

Эффективность урока физической культуры также зависит от нагрузки, получаемой учащимися от занятий физической культурой. Чем выше плотность урока (отношение времени, затраченного на выполнение движений, к общей продолжительности урока), тем, при прочих равных условиях, больше его эффективность. При проведении урока следует избегать длительных пауз между упражнениями, но не за счет сокращения необходимого объема информации, так как объяснение имеет такое же важное значение, как и непосредственное выполнение движений. На уроках физкультуры разъяснения должны быть лаконичными, образными и краткими.

Стремление повысить плотность урока заставляет преподавателя четко планировать и организовывать весь процесс обучения

и воспитания на уроках. Это относится к расположению инвентаря, выбору мест занятий, перестроениям, применению дополнительных заданий, объяснению, наглядным пособиям и т.п. Правильно регулировать нагрузку на уроке можно только в том случае, если педагог получает своевременную информацию об утомлении учащихся по внешним признакам (нарушение координации движений, осанки; изменение цвета кожи лица – покраснение либо побледнение; нарушение дыхания; повышение потовыделения; нарушение внимания и т.д.).

Преподаватель должен так организовать урок, чтобы иметь возможность наилучшим образом контролировать действия учащихся, своевременно регулировать нагрузку, обеспечить оптимальные условия для занятий, осуществлять страховку.

3.6. Средства физического воспитания, используемые на уроках физкультуры

Комплекс средств физического воспитания составляют физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Основными специфическими средствами физического воспитания в школе являются физические упражнения – двигательные действия, используемые в соответствии с закономерностями физического воспитания (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол, художественная гимнастика, кураш. В тех школах где есть бассейн – плавание). Благодаря освоению этих видов двигательной активности у детей быстрее формируется реальное восприятие окружающей обстановки и ориентировки в ней; двигательные представления, мыслительная работа, переживания, которые способствуют совершенствованию психических свойств человека, улучшают деятельность его сознания.

Оздоровительные силы природы - солнечная радиация, воздух и вода, а также гигиенические факторы (соблюдения требований личной и общественной гигиены) должны, при целесообразной методической организации выступать как своеобразные средства физического воспитания, кроме того, они обязаны способствовать более эффективному воздействию физических упражнений на организм занимающихся.

Комплексное использование перечисленных средств – обязательное условие полноценного осуществления образовательных, спитательных и оздоровительных задач физического воспитания. В процессе физического воспитания применяются также средства умственного, нравственного и эстетического воспитания, что ражает органическую связь и единство всех видов воспитания.

Физические упражнения, если они применяются не на основе закономерностей физического воспитания, могут дать отрицательный результат, нанести вред организму. Педагог должен ать и учитывать влияние физических упражнений в конкретных условиях, имея в виду, что организм человека – это единое лое и что любое движение вызывает деятельность многих его ганов и систем, и оказывает на него целостное воздействие.

Фактором, определяющим рациональное воздействие физических упражнений, является педагогически правильное руководство занятиями, целесообразная методика обучения и воспиния. Учитель должен учитывать индивидуальные особенности нимающихся (возраст, пол, состояние здоровья, уровень подтовленности, режим труда, учебы, отдыха, быта), особенности самих упражнений, т.е. их сложность, новизну, нагрузку, эмоциональность и т.п., особенности внешних условий (метеорологических, географических, качество оборудования и снарядов, гиеническое состояния мест занятий и др.).

Количество физических упражнений огромно и все они упорядочены и классифицированы по признакам. Учитель, при подборе упражнений, должен обязательно подбирать упражнения, ходя из их теоретической и практической направленности. Например,

- по анатомическому признаку – упражнения для мышц ног, ловища, рук, головы и др.;
- по направленности – общеразвивающие, специально-подготовительные, соревновательные;
- по развитию физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- по мощности воздействия на организм – максимальной, бмаксимальной, большой, умеренной;
- по биомеханической структуре – циклические, ациклические, смешанные;
- по видам спорта – массовые, технические, абстрактно-логические, прикладные.

Подобная классификация помогает ориентироваться в большом многообразии упражнений, отбирать и систематизировать их в соответствии с намеченными целями, задачами урока, степени воздействия на формирование функций организма и др.

Подобно всем явлениям и процессам, физические упражнения имеют свои содержание и форму.

В содержание физических упражнений входит совокупность целого ряда процессов (механических, биологических, психологических и др.), под воздействием которых развивается способность к двигательной деятельности. К содержанию физических упражнений относятся совокупность их частей, звеньев, элементов (например, в содержание прыжка в длину с разбега входят разбег, толчок, полет, приземление), а также все те функциональные сдвиги, которые происходят в организме при выполнении данного прыжка. Все эти элементы образуют общее содержание физических упражнений.

Форма физических упражнений представляет собой их внутреннюю и внешнюю структуру, организацию. Внутренняя структура физических упражнений характеризуется тем, как взаимосвязаны, взаимосогласованы процессы, обеспечивающие основные функции при выполнении движений. Связь, согласованность процессов (биологических, психологических, механических и др.), например, при беге будет иной, нежели при поднятии штанги, поэтому и внутренняя структура этих упражнений будет разной. Внешне форма упражнений представлена видимой стороной, характеризуемой пространственными, динамическими, временными и ритмическими характеристиками в процессе движений.

Содержание и форма физического упражнения взаимосвязаны и находятся в единстве, но это единство включает в себя и противоречие. Содержание — более подвижная, непрерывно изменяющаяся часть этого единства.

Целесообразное выполнение упражнений с относительно наибольшей эффективностью, принято называть техникой физических упражнений, которая обладает способностями рационально, эффективно, экономно и полноценно использовать движущие силы.

Техника движений постоянно изменяется, корректируется и совершенствуется. Постоянное стремление к достижению высоких результатов требует от спортсменов поиска новейших, раци-

льных коррекций в технике, которая также зависит от разви-
физических качеств, функционального и психологического
ершенствования. Например, прыжок в высоту претерпел сме-
нескольких форм технического исполнения (перешагивание –
жницы», перекат, перекидной, волна, фосбюри-флоп). В за-
имости от изменения техники прыжка менялся и результат в
жке – от 175 см до 245 см.

Различают основу техники движений, ее основное звено и
али.

Основа техники – это динамические и кинематические осо-
ности движения, необходимые и достаточные для решения
гательных задач определенным способом (известная последо-
ельность развиваемых сил, согласованность движений отдель-
частей тела и др.).

Основное звено техники – это наиболее важная и решающая
ть основного механизма данного движения. Например, для
жков в высоту основным звеном техники будет отталкива-
, соединенное с быстрым и высоким махом ногой, для мета-
– финальное усилие и т.д.

Детали техники – это второстепенные особенности движе-
, не нарушающие его основного механизма. Детали техники
исят от индивидуальных морфологических и функциональ-
особенностей. Правильное использование индивидуальных
бенностей характеризует индивидуальную технику (естествен-
при соблюдении всех общих правил рациональной техники).
продуманное, слепое копирование чужой индивидуальной тех-
ки может отрицательно сказаться на спортивном результате.
ника движений, доведенная до совершенства отличается ус-
чивостью, надежностью, экономичностью, стабильностью и
реотипной динамичностью.

Двигательные действия человека представляют собой слож-
структурное целое. Структура движения – это закономерная
имосвязь всех составных частей движения как единого целого.
Все движения человека протекают в пространстве и во време-
поэтому можно говорить о кинематической структуре дви-
ний, включающей их пространственную, временную и про-
анственно-временную характеристики. Кинематическая струк-
а движений определяется динамической структурой, т.е. вза-

имодействием внешних и внутренних сил, обусловливающих данное движение.

В сложном целостном двигательном действии выделяют еще одну важную сторону структуры движения – ритмическую, комплексно отражающую временные и силовые отношения движения.

Техническая характеристика движений

Учитель физкультуры призван обучать новым формам движений, ранее неизвестным детям. Каждое новое движение – это новое открытие способностей и возможностей детей. Но для того, чтобы правильно формировалась техника движения, и учитель и ученик должны знать основы формирования движений, т.е. закономерности, по которым строится любая форма движений. Любое движение формируется по определенной последовательности при соблюдении пространственной, временной, пространственно-временной, динамической и ритмической характеристик.

Пространственные характеристики

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

Положение тела. При выполнении многих физических упражнений тело или его части не только перемещаются относительно друг друга, но и произвольно сохраняют неподвижное положение за счет статического напряжения мышц. «Положение тела», как самостоятельного компонента, является основным пусковым механизмом в рациональной организации движений и достигается за счет правильного исходного положения перед началом движения и сохранения нужной позы в процессе самого движения.

Исходное положение принимается с целью создать наиболее выгодные условия для достижения рационального анатомического эффекта, оказания положительного влияния на организм с целью обеспечить результативность последующих действий.

Велико значение исходных положений в стартовых движениях – низкий старт спринтера, старт пловца, стойка боксера, выжидательная поза вратаря и др., которые являются внешним выражением готовности к действию. А.А.Ухтомский эти позы называл «оперативным покоем», так как здесь проявляется единство концентрированной целеустремленности организма к пусковой деятельности.

Изменение положения тела в процессе движений может изменить направление динамических опорных реакций и тем самым создать телу необходимое ускорение, либо откорректировать движение, придать дополнительные усилия и т.д.

В некоторых видах спорта (художественная гимнастика, танцы на льду, паркете, прыжки с вышки, полет с трамплина и др.) к позам предъявляются требования эстетического порядка и при этом оценивается не только координационная сложность движения, но и внешняя выразительность, точность поз, уверенность, непринужденность, изящество, красота.

Траектория движения

В траектории движения следует выделить ее форму, направление и амплитуду.

По форме траектории бывают прямолинейные и криволинейные. Прямолинейных движений у человека почти не бывает. При всех перемещениях направлений движения в рациональной технике наблюдается закругленное движение и очень редко преимущественно прямолинейные движения отмечаются при прямых ударах в боксе и уколах в фехтовании.

Направление движения. Эффективность и результативность любого движения будет зависеть от правильного направления движущегося тела и его частей.

В практике физического воспитания направление движений определяется либо плоскостями тела, либо внешними ориентирами. Направления вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево принято называть основными направлениями человеческого тела. Направления вращательных движений определяют по плоскостям тела, применяя термины «вперед» и «назад» – для движений тела в саггитальной (передне-задней) плоскости (например, большой оборот назад, кувырок вперед), «влево» и «вправо» - для движений в лицевой плоскости (например, перевороты в сторону), «налево» и «направо» – для движений в горизонтальной плоскости (например, «винты» в прыжках акробатики, в воду, пируэты).

Амплитуда движений – это размах движений и измеряется она в угловых градусах. Амплитуда движений зависит от строения суставов и эластичности связочного аппарата и мышц.

Различают активную подвижность сочленений, достигаемую активным сокращением мышц и пассивную, вызванную действием внешних сил (например, с помощью партнера).

В спортивной практике полный объем подвижности в суставах используют либо с целью предварительного растягивания тех мышц, которые при движении должны сильно сокращаться, либо с целью растягивания укороченных мышц, чтобы увеличить гибкость.

Пространственно-временные характеристики

Пространственно-временные характеристики характеризуются скоростью передвижения. Ни одно движение немыслимо без использования разнообразных скоростных характеристик, и в зависимости от использования этого технического компонента будет зависеть качественное исполнение того или иного упражнения. Учитель широко использует этот компонент как в качестве овладения формой движения, так и качестве регулирования определенных доз нагрузки.

Скорость характеризует быстроту перемещения тела в пространстве в единицу времени. Обычно скорость измеряют в метрах в секунду. Если скорость движения постоянна во всех точках пути, ее называют равномерной, если она изменяется — неравномерной. В технически хорошо выполненном физическом упражнении никогда не бывает внезапных, скачкообразных изменений скорости. Резкие изменения скорости — признак плохо выполненного или неверно усвоенного движения.

Временные характеристики

К временным характеристикам движений относятся длительность и темп движений.

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

Темп движений. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений в единицу времени. Так, мы говорим о темпе ходьбы — 120-140 шагов в 1 минуту или — 30-40 гребков в 1 минуту. В педагогической практике заданным темпом можно регулировать нагрузку и корректировать технику движений.

Динамические характеристики

Любое движение связано с определенными усилиями для его выполнения. От характера используемых усилий будет зависеть качественная и количественная характеристика техники испол-

нения. И, оттого насколько учитель научит детей рационально использовать при выполнении движения определенного количества сил, настолько техничнее и правильнее будет выполнено упражнение.

Силы, влияющие на движение тела человека, можно разделить на внутренние и внешние.

К **внутренним силам** относятся:

а) пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичные силы мышц, вязкость мышц и др.;

б) активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;

в) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями.

К **внешним силам** относятся силы, действующие на тело человека извне. При выполнении физических упражнений внешними для человека силами являются:

а) сила тяжести собственного тела;

б) силы реакции опоры;

в) силы сопротивления внешней среды (воздуха, воды) и физических тел (соперники в борьбе, партнеры в акробатике), внешние отягощения, инерционные силы перемещаемых человеком тел.

Любую двигательную деятельность человека можно рассматривать как приложение сил мышечной тяги во взаимодействии их с другими внутренними и внешними силами.

В практике для силовой характеристики движений пользуются обобщенным понятием «сила движений», под которой подразумевают меру физического воздействия движущейся части тела на какие-либо внешние материальные объекты. Этим термином пользуются, когда говорят, например, о силе отталкивания в прыжках, силе тяги на себя соперника в борьбе самбо, или силе давления на оружие соперника в фехтовании и т.д.

В практический работе широко применяются обобщенные качественные характеристики движений, комплексно отражающие несколько параметров движения.

Они подразделяются на следующие основные группы:

Правильные – движения, которые по направлению, амплитуде, скорости и другим характеристикам соответствуют двигательной задаче и условиям ее разрешения.

Неправильные – движения, которые хотя бы частично не соответствуют двигательной задаче.

Экономные – движения, с затратой минимально необходимой энергией для достижения цели.

Неэкономные – движения, сопровождаемые лишними, ненужными мышечными напряжениями.

Энергичные – движения, выполняемые с ярко выраженными возрастающими силой и скоростью, с помощью которых человек способен преодолеть значительные сопротивления.

Вялые – движения, противоположные энергичным.

Качественные особенности движений бывают настолько разнообразны, что часто приходится характеризовать их весьма условно (пружинистые, взрывные, вполсилы, расслабленно, резко, мягко, легко и др.).

Ритмические характеристики

Ритм - это последовательное чередование фаз движений с выделением акцента на конечную часть каждой фазы движения или чередование различных интервалов времени и усилий.

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

Таким образом, двигательный ритм можно определить как относительно правильно организованное распределение усилий в пространстве и во времени.

Двигательные ритмы в физических упражнениях формируются и регулируются человеком сознательно в соответствии с объективными закономерностями рациональной техники и представляют собой более высокую степень организации движений, присущих только человеку.

3.7. Методы организации учащихся на уроках физической культуры

Совершенствование методики физического воспитания в школе связано с повышением качества и интенсификации уроков физической культуры. Для обучения и достижения высокой плотности урока, для регулирования нагрузки, для решения поставленных задач на уроке широко используются следующие методы организации: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод самый распространенный и используется во всех классах. Он устраняет простой во время урока, вовлекает в активные действия всех учеников класса. Однако фронтальный метод (когда все упражнения выполняются одновременно и одинаково) не дает возможность следить за каждым учеником и исправлять ошибки. Этот метод используется в подготовительной и заключительной частях урока. Фронтальный метод используется при прохождении не очень сложного материала программы, когда учитель может в основном ограничиваться общим наблюдением, не уделяя внимания и не оказывая помощь каждому из учащихся. Особенностью этого метода является обеспечение постоянного руководства, осуществляемого непосредственно учителем.

При использовании фронтального метода одинаковые задания могут выполняться:

- одновременно всем классом;
- одновременно в группах;
- поочередно по 1-2 человека с паузами.

Групповой метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой класс делится на группы (отделения). Каждая из групп выполняет письменное или устное задание. Групповой метод используется при прохождении сложного материала, когда учитель может уделять внимание ученикам и оказывать им помощь. Отдельные группы учащихся могут получать задания, соответствующие различным этапам обучения (рис. 35), самостоятельно определяя темп работы, количество повторений в пределах отведенного времени, сами анализируют и корректируют свои действия.

Этот метод следует применять, начиная с 4 класса, в основной части урока. Учитель подбирает упражнения, которые соответствуют силам и способностям каждой группы. Здесь широко используется помощь подготовленных учащихся, а учитель находится там, где идет обучение сложным движениям. Но если в классе нет подготовленного актива, то групповой метод использовать нельзя. Этот метод эффективен тем, что воспитывает у учащихся самостоятельность, помогает формировать инструкторские и педагогические навыки, приучает учащихся следить за действиями друг друга, видеть ошибки, помогать их исправлять, помогает освоить приемы помощи, проводки, поддержки, стра-

ховки, помогает формировать систему оценок действий, осваивать правила соревнований, судейства и др., а самое главное – формирует чувство заботы и ответственности за успехи товарищей.

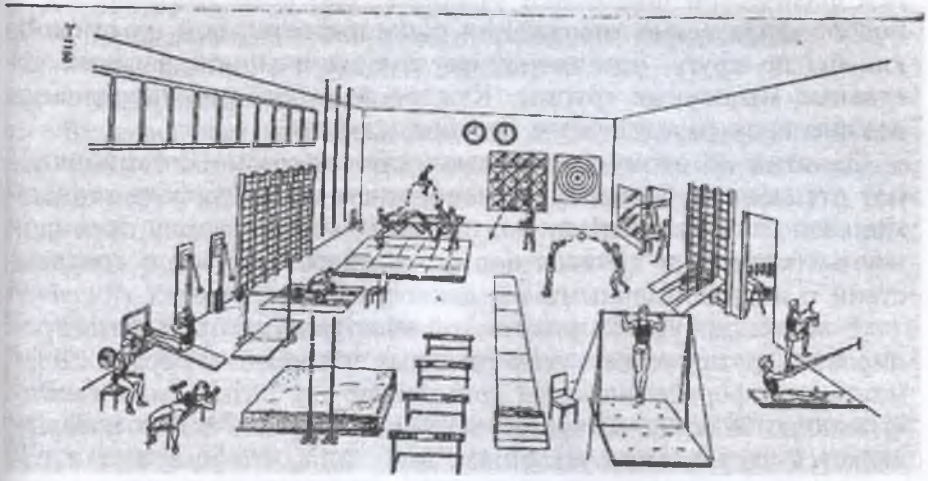


Рис. 35

Метод индивидуальных заданий может применятся во всех классах в основной или заключительной частях урока, когда учащимся дается возможность самостоятельно выполнять желаемые упражнения, либо в конце урока – повторить пройденные на уроке упражнения и т.д., под постоянным наблюдением учителя. В старших классах этот метод дает возможность более дифференцированно подходить к подбору средств, регулированию нагрузок по их содержанию и характеру. Работа с использованием этого метода, как правило, должна проводиться либо одновременно всем классом (упражнения на растягивание, на силу, у гимнастической стенки и др.), либо отдельными учениками по особым заданиям (самостоятельное выполнение упражнений в облегченной либо усложненной форме, иногда с помощью учителя). Ученик при индивидуальной работе должен видеть заинтересованность учителя в его успехах: ученик ждет эмоционального соучастия учителя. Если учитель не замечает ученика, равнодушен к результатам его работы или ограничивается официальной констатацией фактов удач или неудач, то интерес к учению быстро падает, активность обучаемого снижается, поэтому роль

учителя в индивидуальном методе организации обучения должна быть особо продуктивна.

Круговой метод направлен на повышение уровня разносторонней физической подготовки учащихся. В основе этого метода – подбор физических упражнений с последовательной их сменой, как бы по кругу, при точной регламентированной нагрузке на главные мышечные группы. Каждое последующее упражнение должно быть разгрузочным для предыдущего.

Занятия по этому методу проходят интересно, эмоционально, отличаются большим разнообразием методических вариантов, неограниченными возможностями моделирования тренировочных средств и точным нормированием нагрузок в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

В школах на уроках физической культуры круговой метод тренировки применяется в элементарных и сложных формах. Элементарной формой является применение так называемых дополнительных заданий во время ожидания очереди, целью которых является закрепление усвоенных движений, что приучает к самостоятельным заданиям, повышает эмоциональность урока.

В круговой тренировке содержание дополнительных заданий составляют упражнения, способствующие развитию силы, быстроты, выносливости и других качеств, и могут приблизить результат общеразвивающих упражнений к специфическим требованиям избранных видов спорта.

На уроках физической культуры применяются следующие варианты круговой тренировки (по Л.В. Геркану. 1970):

- Прохождение «круга» с выполнением на каждой «станции» упражнений в течение установленного времени в произвольном темпе, по возможности точнее и согласованнее, или повторение упражнений указанное число раз в указанном темпе.
- Прохождение «круга», выполняя на каждой «станции» упражнения возможно большее число раз в течение установленного времени.
- Прохождение «круга» в кратчайшее время с повторением на каждой «станции» установленного числа определенных движений.

Каждый из этих вариантов применяется в соответствии с задачами и содержанием урока, с учетом пола, состояния здоровья, степени физического развития и уровня физической подготовленности учащихся данного класса.

Для того чтобы круговая тренировка приносила наибольшую пользу, необходимо соблюдать правила:

- простоты, доступности и безопасности упражнений;
- повторности и цикличности;
- последовательности и всесторонности упражнений;
- чередования нагрузок и отдыха;
- дозирования нагрузок.

Включая этот или иной вариант круговой тренировки в уроки, следует исходить из задач урока в каждом конкретном случае. Например, учитель может включать круговую тренировку в уроки, предшествующие обучению тем двигательным действиям, которые потребуют от учащихся проявления определенных физических качеств в значительной мере.

Круговую тренировку целесообразно включать в основную часть урока после выполнения задач по обучению двигательным действиям.

Целесообразно часто чередовать варианты круговой тренировки. Упражнения должны подбираться по типу тех, которые составляют основное содержание данного урока.

Рекомендуется приучать учащихся к взаимопомощи и к выполнению различных поручений при подготовке и проведении круговой тренировки. Учет качества и количества выполненных движений ведут освобожденные ученики или осуществляется взаимоконтроль.

Поддержанию порядка при проведении круговой тренировки могут способствовать: заранее разложенные по станциям карточки с подробным описанием заданий и количеством их выполнения, наглядные пособия: таблички с названием упражнений, их схематическим изображением, либо просмотр диафильма. Эти средства наглядности должны находиться у соответствующего места занятий или снаряда. В качестве примера мы приведем несколько комплексов упражнений по программному материалу.

1. Комплекс упражнений для урока по гимнастике в спортзале (рис. 36).

1. Стоя, ноги на ширине плеч, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой (левой) рукой пола.

2. Из упора стоя между параллельными брусьями, прыжком в упор прогнувшись и передвижение вперед с последующим повторением задания.

3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и прогибанием спины.

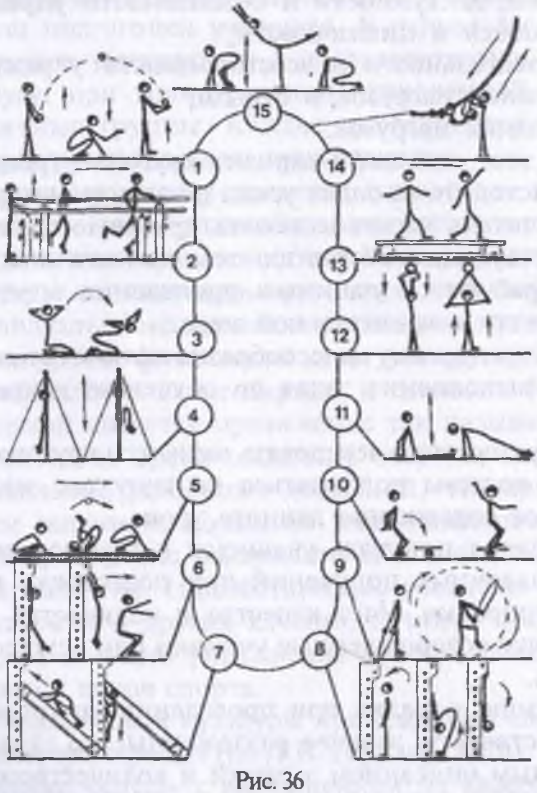


Рис. 36

4. Из виса на высокой перекладине прогнувшись, сгибание и разгибание ног в группировку.

5. Из упора присев на матах, кувырки вперед и назад в группировке.

6. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке, прыжки в доскок.

7. Лазанье при помощи рук и ног по гимнастической скамейке и стенке.

8. Стоя лицом к гимнастической стенке, через наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись.

9. Прыжки через скакалку прогнувшись с вращением вперед.

10. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.

11. Из седа руки сзади, прогибание и опускание туловища с отведением головы назад.

12. Стоя ноги вместе, руки вверху с захватом концов эластичного бинта, переброшенного через кольца, разведение прямых рук в стороны силой.

13. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках.

14. Лазанье по наклонному канату при помощи рук и ног.

15. Из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ноге.

2. Комплекс упражнений для уроков по художественной гимнастике (рис. 37).

1. Хождение на носках, сохраняя равновесие по широкой и узкой части перевернутой гимнастической скамейки.

2. Стоя ноги врозь, руки за головой, наклоны вперед.

3. Из упора присев вставать, сохраняя равновесие на одной ноге, чередуя ноги.

4. Из упора сидя руки сзади, ноги врозь, набивной мяч между ног, поднимать до вертикального положения ноги, соединив их вместе.

5. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочередно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие.

6. Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед.

7. Лежа животом на полу, руки вдоль туловища, отведение ног и туловища назад с фиксацией прогнутого положения.

8. Движение рук на восемь счетов: на пояс, к плечам, вверх, два хлопка, к плечам, на пояс, вниз, хлопок о бедра.

9. Подскоки вверх на месте, держа руки на поясе с приземлением поочередно на правую (левую) ногу.

10. Приседать и вставать с грузом на голове (набивной мяч или мешок с песком) с отведением рук в стороны и сохранения вертикального положения туловища.

11. Большие круги булавами в правую и левую стороны в лицевой плоскости.

12. Стоя на месте, вращение гимнастического обруча на поясе.

13. Сидя на скамейке, взявшись руками за ее ближний край и закрепив ноги за рейки гимнастической стенки, пружинистые наклоны вперед и назад.

14. Стоя спиной к гимнастической стенке, набивной мяч вверху, ыполнять наклоны туловища назад с отведением поочередно равой (левой) ноги на носок, касаясь мячом реек.

15. Последовательное перешагивание через удерживаемую го-изонтально гимнастическую палку с выкрутом ее вперед.

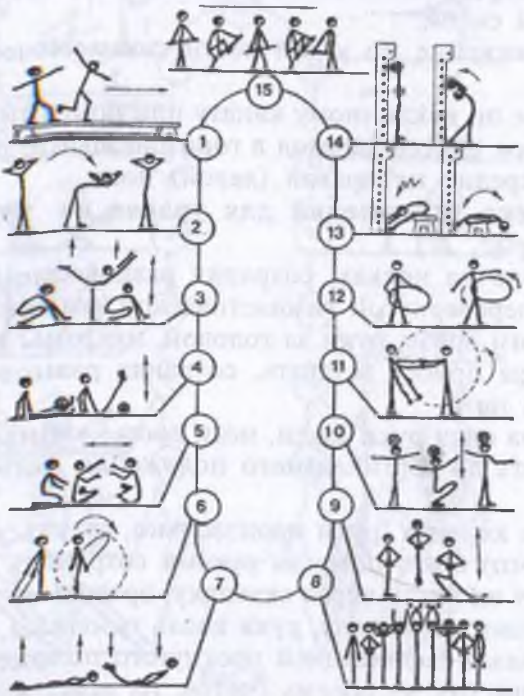


Рис. 37

3. Комплекс упражнений для уроков по легкой атлетике на площадке) (рис. 38).

1. Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.

2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием едра в максимально быстром темпе.

3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим овторением упражнения.

4. Из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.

5. Из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием колей в быстром темпе.

Рис. 38

6. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения.

8. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10— 20м.

9. Из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150—200 м.

10. Прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита.

11. Стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.

12. Стоя ноги на ширине плеч, руками взявшись за бум, перелезание через бум.

13. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10—20 м.

14. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу.

15. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20— 30 м с повторением 4—6 раз.

4.Комплекс упражнений для уроков по волейболу (в спортзале) (рис. 39).

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.

2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.

3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.

4. Из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2—3 м.

6. Лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование).

7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.

8. Стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.

9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.

10. Из упора о стенку бег на месте на носках с высоким подниманием коленей в быстром темпе.

11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.

12. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы.

13. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.

14. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.

15. Стоя руки внизу в стороны, сжимание и разжимание кистевого эспандера.

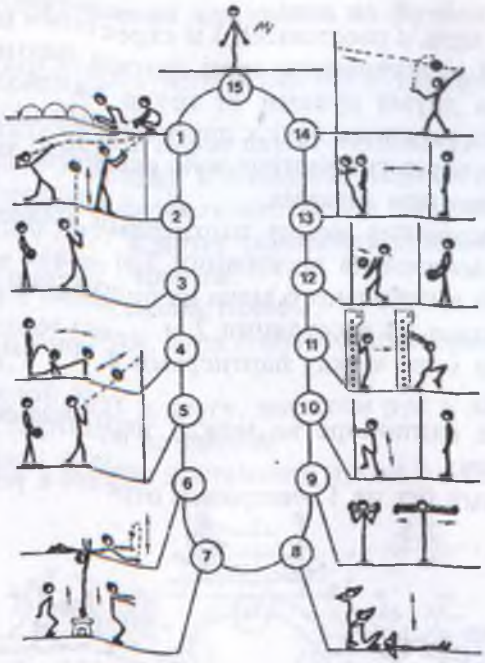


Рис. 39

5. Комплекс парных упражнений для уроков по гандболу (в спортзале) (рис.40).

1. Из положения «сед барьериста» (лицом друг к другу, взявшись за руки) поочередное перетягивание партнера на свою сторону.

2. Подталкивание упирающегося и сопротивляющегося партнера в спину (поочередно меняясь местами).

3. Ведение гандбольного мяча с обводкой препятствий и возвращением на исходные позиции с последующей передачей мяча партнеру.

4. Отведение партнера, висящего на гимнастической стенке, с прогибанием в плечевых суставах и спине.

5. Партнеры стоят лицом друг к другу и на согнутых руках наматывают и разматывают ворот с грузом.

6. Перетягивание гимнастической палки с партнером на свою сторону до намеченных границ.

7. Передача набивного мяча между партнерами с вышагиванием в различных направлениях и касанием стенки.

8. Броски в цель с расстояния 3 м скрестным шагом и с последующей ловлей отскочившего мяча другим партнером.

9. Передача двумя руками от груди гандбольного мяча из положения лежа на спине друг к другу ногами на расстоянии 3 м.

10. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой с последующим повторением задания.

11. Перебрасывание между партнерами одновременно двумя гандбольными мячами на расстоянии 3 м.

12. Передача гандбольного мяча из положения лежа на животе друг к другу лицом на расстоянии 2 м.

13. Передача мяча между партнерами в три шага в прыжке на расстоянии 5 м.

14. Силовое единоборство между партнерами с захватом и вырыванием мяча.

15. Челночный бег на 15-метровом отрезке с ускорением.

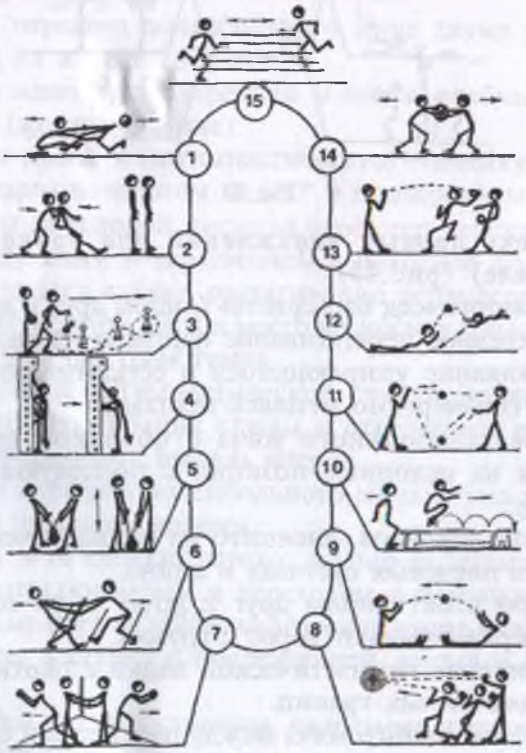


Рис. 40

6. Комплекс упражнений для уроков по футболу (на площадке) (рис. 41).

1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.

2. Верхняя передача в парах двумя руками из-за головы.

3. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.

4. Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами.

5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверху) вращение в правую и левую стороны.

6. Передача в парах пасом головы.

7. Сидя в упоре сзади, игра с футбольным мячом ногами между партнерами.

8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.

9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.

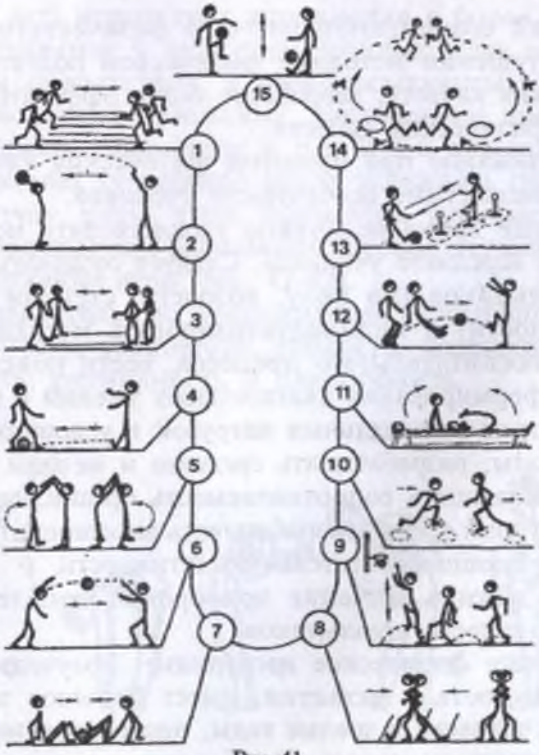


Рис. 41

10. Бег прыжками по кочкам на отрезках прямой с повторением задания.

11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны туловища первого, сгибание и разгибание ног второго партнера.

12. Удерживать футбольный мяч между ног, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

13. Ведение футбольного мяча с обводкой 3—4 стоек и пасом партнеру.

14. Бег партнеров два раза по 50-метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.

15. Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.

3.8. Воспитание физических качеств у детей

Требования современной системы физического воспитания состоят в улучшении методики физической подготовки, развитии физических качеств, разработке более эффективных средств воспитания физических качеств.

Особое внимание при развитии физических качеств следует обратить на возрастные особенности учеников.

В настоящее время не должна удовлетворять методика, рассчитанная на «среднего ученика». Следует создавать однородные группы школьников (по полу, возрасту, степени физической подготовленности) и индивидуализировать методические приемы учебно-воспитательного процесса; вести поиск эффективных средств формирования двигательных умений и навыков; определять режимы оптимальных нагрузок в условиях школы, семьи, вне школы; разрабатывать средства и методы физического воспитания; повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам среды; разрабатывать восстановительные средства, стимулирующие двигательную активность.

Особенно важное значение приобретает проблема развития двигательных качеств школьников.

Ведь хорошее физическое воспитание, полученное в период естественного роста и развития, имеет большое значение для деятельности человека в зрелые годы, оно обеспечивает высокую работоспособность на протяжении многих лет жизни.

Воспитание ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости представляется необходимым условием для достижения наиболее высоких результатов совершенствования каждого качества в отдельности и обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений, методикой проведения занятий.

Так, при воспитании ловкости у детей различного возраста имеются свои специфические особенности и методические приемы.

Развитие у школьников до 10 лет способности выполнять сложнокоординированные движения протекает очень интенсивно, т.к. процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Ловкость создает базу для развития ее во всех классах. Развивая ловкость в младших классах, хорошо использовать подвижные игры (где постоянно должны меняться ситуация, обстановка, сигналы, задания), упражнения с мячами (большими и малыми), упражнения в равновесии, прыжки через скакалку. В 3-4 классах (9-10 лет) используют упражнения с более сложной координацией движения и решением трудных задач в играх, бег с преодолением препятствий, с перебрасыванием малых мячей, изменением исходных положений, увеличивают дистанцию, изменяются прыжки, равновесия и т.д. В 5-8 классах (11-15 лет) следует в знакомых подвижных играх усложнять правила, определять амплитуду, ритм, темп, применять упражнения в жонглировании, упражнения в равновесии. Особое значение здесь приобретают спортивные игры (рис. 42-47).

Базовые двигательные координации классифицируются на ловкость, точность, равновесие, гибкость, подвижность, прыгучесть, меткость, ритмичность и пластичность.

Рис. 42

Рис. 43

Рис. 44

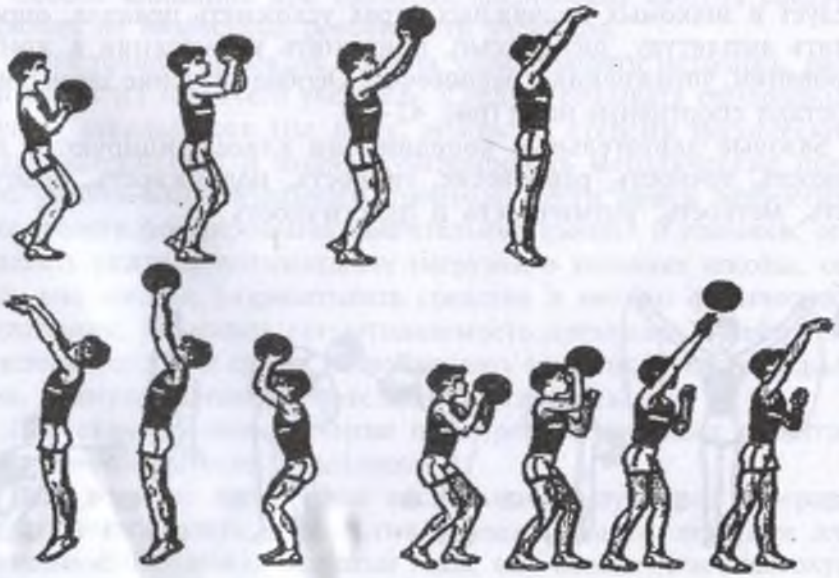


Рис. 45

Рис. 46

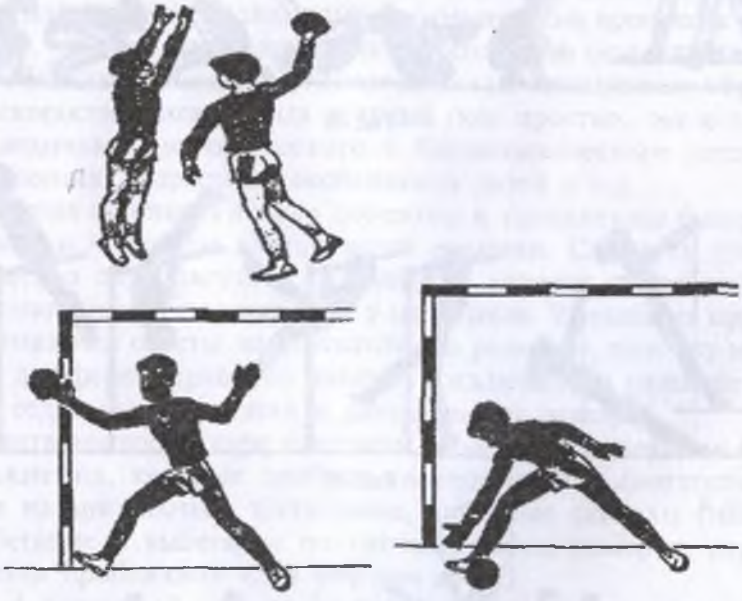


Рис. 47

В этом возрасте большое внимание следует уделять развитию функции равновесия тела, т.к. удержать тело в заданном необычном положении – это сложная задача. Ведь сохранение равновесия тела – это борьба с силами, которые стремятся его нарушить. Функция равновесия осуществляется не только при помощи гуморальных и местных механизмов, а также путем нервных механизмов. Поэтому их следует постоянно совершенствовать упражнениями на равновесие (акробатическими упражнениями, соскоками на точное приземление, спортивными играми с моментами

сознательного управления своим телом, упражнениями на бревне, кувырками, оборотами, завесами, прыжками в глубину, на месте с поворотами и т.д., т.е. упражнениями, которые совершенствовали бы функцию вестибулярного и двигательного анализаторов) (рис. 48-50).

Рис. 48

Рис. 49

Рис. 50

В программе в разделе «равновесие» обращается внимание на развитие статического равновесия. Однако очень хорошо добиваться развития и динамического равновесия - бег по тросу, повороты и т.д. По данным Е.Я.Бондаревского, за 9 уроков уже совершенствуется навык в сохранении равновесия.

В 9-х классах (16-17 лет) способность к координации движений улучшается, поэтому упражнения на ловкость и точность выполнения упражнения приобретают особое значение.

Воспитание быстроты у детей требует от учителя особых знаний при подборе средств, влияющих на развитие этого качества, а также технологической системе обучения быстрым движениям. Учитель должен владеть знаниями биохимических процессов (анаэробных), происходящих при энергообеспечении скоростных действий, обладать знаниями физиологических механизмов образования скорости двигательных реакций (как простых, так и сложных), знаниями анатомического и биомеханического построения движения, возрастные особенности детей и т.д.

Младшие школьники мало способны к проявлению быстроты движений и быстроты двигательной реакции. Скорость движений заметно повышается к 10 годам. У девочек способность к проявлению быстроты ниже, чем у мальчиков. У младших школьников снижены ответы на двигательную реакцию, поэтому необходимо дифференцированно давать упражнения на развитие быстроты отдельных движений и двигательных реакций.

Средствами воспитания быстроты у 7-8-летних являются игры и упражнения, которые требуют своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы (например, вбегание и выбегание по сигналу, вызов номеров, игры с короткими пробежками «Два мороза» и т.д.).

В 3-4 классах (9-10 лет) проводятся игры, требующие незамедлительных ответов на изменяющиеся игровые ситуации, упражнения в преодолении небольших расстояний (20-30 метров), бег на скорость до 40 метров.

У детей среднего школьного возраста темпы развития быстроты значительно нарастают. Это особенно заметно у девочек к 12 годам, а у мальчиков к 13 годам.

В 13 лет наблюдается высокая максимальная скорость - 28 см/сек, а в 15 лет скорость снижается до 17 см/сек и держится на этом уровне до 17 лет, а потом опять незначительно начинает

повышаться до 38 см/сек. По всей вероятности, такие явления связаны с половым созреванием, т.е. доминирует функция половых желез, а не мышечная.

Воспитывая у подростков качество быстроты, необходимо выполнять двигательные упражнения в предельном и околопредельном темпе. Лучше всего скорость воспитывать посредством бега на короткие дистанции 20-60 метров (не доводя до утомления), ускорений, подвижных и спортивных игр, эстафетного бега, бега по наклонной плоскости и т.д.

При воспитании быстроты следует особое внимание уделять тому, чтобы не наступало утомление, часто чередовать упражнения с активным отдыхом, который по своей структуре был бы близким к упражнению на скорость (ходьба и др.).

В 7-8 классах (14-15 лет) проводятся физические упражнения с интенсивными скоростно-силовыми упражнениями, бег с ускорением, эстафетный бег, метание облегченных снарядов и др.

В 9-10 классах организм юношей способен переносить большие физические нагрузки, поэтому можно использовать все средства и методы воспитания быстроты; широко использовать упражнения с отягощением, с напряжением и расслаблением мышц, увеличивать объем и интенсивность занятий, увеличивать комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц, воспитание скоростной выносливости (т.е. способности набрать высокую скорость и сохранять, не снижая ее до финиша).

Сила – как физическое качество является фундаментальным, на основе которого формируются практически все движения. Имея разнообразные формы проявления, с рождения ребенка уже воспитываются движения, связанные с динамическим проявлением усилий (двигать руками и ногами, держать головку, переворачиваться, ползать, вставать, ходить, брать предметы, переносить, бросать и т.д.).

У младших школьников сила невелика (например, правой рукой они способны поднять 2,7 кг, а левой - 2,5 кг). Детей очень быстро утомляют статические напряжения мышц, однообразные положения и движения тела. Поэтому из занятий следует исключать упражнения, связанные с мышечными усилиями (перетягивание каната, лазание по канату без помощи ног, висы на одной руке, поднос и переноска тяжестей, упражнения с набивными

мячами и т.д., которые могут привести к нарушению осанки, повредить функции внутренних органов). Однако, все-таки постепенно необходимо приучать детей к непродолжительным мышечным усилиям.

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

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

В 14-15 лет силы уже достаточно, чтобы легко удержать свое тело, передвигать его на снарядах и т.д. (рис. 51-52).

У девочек в период полового созревания развитие силы отстает по сравнению с мальчиками.

Сила у девочек воспитывается посредством собственно силовых и скоростно-силовых упражнений, но нельзя забывать, что не следует применять специальные физические нагрузки и преднамеренно влиять на развитие какой-либо функции организма, пока она не достигнет высокой степени своего естественного развития. Однако оптимальные физические нагрузки могут служить только положительными стимуляторами.

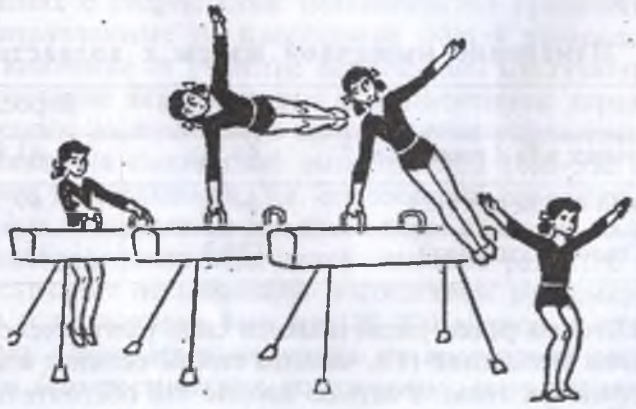


Рис. 51

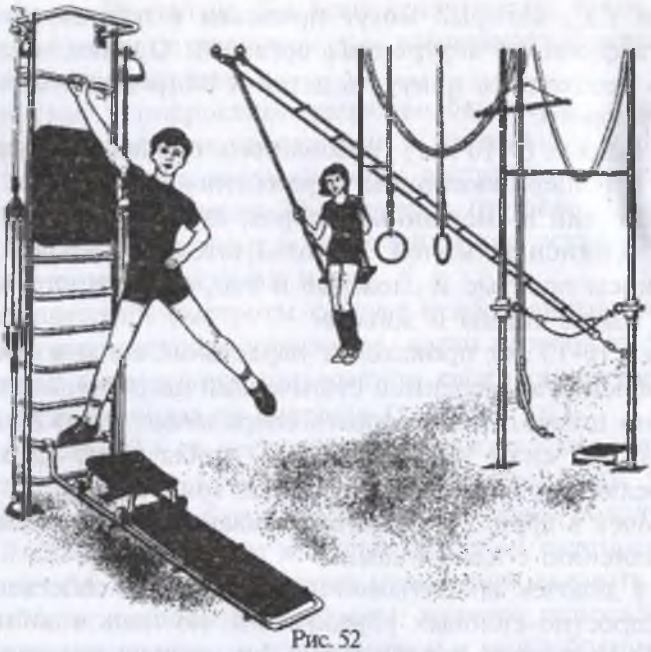


Рис. 52

В 16-17 лет, т.е. в 9-10 классах, отмечается значительное нарастание силы мышц и показателей силовой выносливости.

По данным Н.В.Зимкина, у старших школьников сила растет за счет увеличения мышечной массы и ее уровень приближается к уровню развития ее у взрослых (табл.3).

Таблица 3

Изменение мышечной массы с возрастом

	18 – летних	Взрослых
Вес мышц в % к весу тела	44,2	41,8
Сила мышц рук (кг)	44,1	49,3
Становая сила (кг)	125,0	155,0

К 16-17 годам резко увеличивается сила разгибателей, а в 17-18 лет – сила сгибателей (т.е. мышцы спины сильнее мышц передней поверхности тела). Учителю школы это обстоятельство следует обязательно учитывать при подборе упражнений в сопро-

тивлении, поднимании и переноске тяжестей, толкании ядра, прыжках в длину, упражнений с элементами классической и вольной борьбы и т.д.

Воспитание выносливости у детей школьного возраста должно быть под особым контролем учителя. Дело в том, что выносливость воспитывается на фоне утомления, а доводить двигательную активность детей до утомления не рекомендуется. Поэтому, необходимо при подборе средств их дозировки, очень внимательно учитывать возрастной ценз учащихся.

У младших школьников выносливость невысока, особенно статическая. В 10 лет, однако, дети способны без признаков снижения работоспособности 5-7 раз пробегать по 40 метров с коротким отдыхом.

Ведь известно, что главным фактором, ограничивающим интенсивность движений, является состояние дыхательной мускулатуры в зависимости от уровня потребления организмом кислорода.

В начальных классах выносливость воспитывается в основном в подвижных играх (например, «Салки», «Попрыгунчик», «Два мороза» и т.д.), однако эти активные действия должны чередоваться с короткими интервалами отдыха.

В 3-4 классах (9-10 лет) проводятся более продолжительные игры с длительными перебежками.

В 13-14 лет, по Яковлеву М., отмечается относительное возрастное замедление развития выносливости. У девочек она намного выше, чем у мальчиков, поэтому подбор упражнений и их дозировку нужно особенно тщательно продумывать.

В занятиях с подростками целесообразно применять упражнения, направленные на повышение общей выносливости, и обращать внимание на развитие дыхательной мускулатуры и ритмичное сочетание актов дыхания с выполнением упражнений.

Воспитанию выносливости способствуют упражнения, требующие проявления скоростной выносливости (400-500 м на время), игровой выносливости, т.е. способности сохранять высокую двигательную активность в процессе игры с начала до конца.

У старшеклассников отмечается заметное развитие выносливости. Воспитание ее возможно посредством равномерного, переменного и повторного бега на 100-200 метров и другими упражнениями. Обращается внимание на воспитание силовой выносливости (гимнастические упражнения, упражнения в метаниях, толканиях, при использовании элементов борьбы и т.д.).

Воспитание гибкости

Гибкость в младшем школьном возрасте специально не развивают, но упражнениями и играми поддерживают естественную подвижность в суставах и эластичность мышц.

Для развития гибкости особенно благоприятен возраст 10-12 лет, при помощи гимнастических упражнений, игр и т.д., добиваются широкой амплитуды движений. Однако нельзя допускать чрезмерного растяжения мышц, т.к. это ведет к разболтанности в суставах, снижению мышечного тонуса и т.д.

В среднем возрасте увеличивается количество упражнений на гибкость с предметами и без предметов.

Повседневно занимаясь развитием у школьников двигательных качеств, учитель может рекомендовать им заниматься тем или иным видом спорта. Например, в 7-9 лет рекомендуется гимнастика, фигурное катание, теннис; в 7-10 лет – плавание; в 8-9 лет – акробатика; 9-11 лет – прыжки в воду, лыжи, парусный спорт; в 10-11 лет – гребля, футбол, хоккей; в 10-11 лет – волейбол, баскетбол, ручной мяч, водное поло, бадминтон; в 10-13 лет – фехтование; в 11-12 лет – бег на короткие дистанции, стрельба из лука, конькобежный спорт; в 11-13 лет – гребля, стрельба; в 12-13 лет – вело; в 12-14 лет – бокс; в 13 лет – тяжелая атлетика.

3.9.Внеклассные формы работы по физической культуре

Внеклассная работа по физической культуре представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой во внеурочное время.

Задачи, содержание и организация внеклассной работы обусловлены целью и общими задачами физического воспитания подрастающего поколения и регламентируются рядом инструктивно-методических и нормативных документов Министерства народного образования РУз.

Являясь составной частью общей системы физического воспитания детей школьного возраста, внеклассная работа по отношению к учебной занимает подчиненное положение, обогащая последнюю специфическим содержанием и разнообразием форм организации занятий.

Внеклассная работа осуществляется на добровольных началах (формы организации определяются с учетом интересов большин-

ства учащихся и условий школы, учащимся предоставляется возможность выбора видов занятий в соответствии с их желаниями).

Внеклассная работа строится на основе широкой общественной активности самих школьников, объединенных в коллектив физкультуры, при постоянном контроле за их деятельностью со стороны администрации, учителя физкультуры и других педагогов школы.

Педагогическое руководство в процессе внеклассной работы приобретает в большей мере инструктивно-методический и консультативно-рекомендательный характер.

Внеклассная работа по физическому воспитанию состоит из двух разделов:

- физкультурно-оздоровительная работа – занятия в кружках физкультуры, в группах по подготовке к сдаче нормативных тестов комплекса «Алпомыш» и «Барчиной»;
- секции общей физической подготовки, проведение туристских походов, массовых соревнований и физкультурных праздников, а также физкультурных мероприятий в режиме учебного дня.

Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня

Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня – гимнастика до занятий, физкультурные минуты и организованный отдых на переменах. Несмотря на кратковременность этих мероприятий, они значительно содействуют повышению организованности и улучшению работоспособности на протяжении учебного дня и положительно отражаются на здоровье.

Систематически практикуемые такие занятия физическими упражнениями, вне всякого сомнения, являются важным фактором оптимизации текущего функционального состояния занимающихся, вносят свой вклад в сохранение их здоровья и обеспечения нормальной жизненной активности, служат общедоступными формами внедрения физической культуры в повседневный быт.

Наиболее распространенной, популярной формой физкультурных занятий в режиме дня школьников является утренняя гимнастика. Ее назначение – оптимизировать переход от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности, что позволяет организованно начать учебный день, повысить работоспособность на первых уроках, создать хороший эмоциональный фон.

К гимнастике до занятий должны быть привлечены все учителя школы, физорги классов, старшеклассники. Лучше гимнастику проводить на площадке перед школой, на заранее распределенных местах одновременно для всех. Перед каждым классом либо учитель, либо физорг демонстрируют упражнения, показываемые учителем физкультуры (лучше, если учитель будет находиться на возвышенном месте), эффект гимнастики увеличится, если она будет выполняться под музыку, заранее записанную на кассету.

В комплексы утренней гимнастики включаются разнообразные по воздействию упражнения. Типичными являются:

- упражнения, позволяющие организовать детей, настроить их эмоционально, подготовить к выполнению основных упражнений – это построение, ходьба различными вариантами;
- упражнения, вовлекающие в работу основные группы мышц: активизирующие нервно–мышечную регуляцию, усиливающие кровоснабжение отдельных систем организма, повышающие обмен веществ; упражнения на растягивание (махи, повороты, наклоны, круговые движения туловища и т.д.), выполняемые с увеличением мышечных усилий, амплитуды и ритма и т.д.;
- упражнения общего воздействия, заметно активизирующие деятельность сердечно–сосудистой и дыхательной систем (приседания, серии прыжков и различные виды бега на месте или с незначительными перемещениями), сменяемые упражнениями на дыхание;
- упражнения, снижающие излишнее возбуждение и одновременно помогающие настроиться на предстоящую деятельность: это упражнения на координацию, активизацию памяти, внимания, самоконтроля за правильностью движений.

Конкретное содержание комплекса разрабатывается учителем и обновляется на протяжении 2-3 недель с постепенной заменой упражнений новыми. Разучивание новых форм целесообразно организовать в процессе текущих уроков физкультуры. Так как утренняя гимнастика выполняется всей школой одновременно (за исключением младших классов, у которых комплекс может быть в упрощенной форме и выполняется он под руководством учителя начальных классов), упражнения должны подбираться таким образом, чтобы они были достаточно просты, доступны, легко выполнялись под счет, без снарядов и инвентаря, в одном темпе и ритме.

Физкультурная пауза (физкультминутка)

Этими терминами принято обозначать кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые преимущественно в качестве факторов активного отдыха (лучше с музыкальным сопровождением веселой задорной песней, речитативом в сочетании с элементами самомассажа и другими средствами, способствующими восстановлению оперативной работоспособности) в интервалах, специально выделенных для этого в процессе урока. Эти паузы представляют собой моменты целесообразного переключения (по механизму активного отдыха), они предусматривают проведение 3-6 упражнений во время урока по предметам теоретического цикла. Физкультминутки проводятся, когда учитель замечает у детей неустойчивость произвольного внимания, ухудшение дисциплины, нарушение осанки, снижение работоспособности. В этих случаях с помощью упражнений нужно временно переключить внимание детей, изменить характер работы и напряжения органов слуха, зрения, восстановить тонус мышц, обеспечивающих правильную осанку, расслабить усиленно работающие при письме мышцы пальцев, спины, шеи и др.

Физкультминутки проводятся систематически с учащимися 1-3 классов и эпизодически в старших (во время контрольных сдвоенных уроков).

Как правило, физкультминутка выполняется под руководством учителя класса. По его команде дети выходят из-за парт и выполняют упражнения. Общая продолжительность паузы 4-5 минут. Строится она по схеме:

- выпрямление туловища с потягиванием, с движениями рук и дыхательные упражнения;
- упражнения для рук (растирание, потряхивание кистей, поднимание, опускание рук и т.д.);
- упражнения для туловища (наклоны, повороты);
- упражнения для мышц ног (приседания, выпады, махи, поднимания, опускания и т.д.).

Физкультурная пауза в младших классах выполняется 2-3 раза в течение учебного дня, организованно всем классом.

В средних и старших классах физкультурная пауза проводится индивидуально (по мере необходимости) за партой, когда ученик, положив ручку, может потереть, потрясти кисти рук, произвольно откинуться на спинку стула, прогнуться, потянуться, сделать 2-3 вдоха и выдоха и продолжить работу.

Игры на больших переменах

Это довольно сложное в организационном плане физкультурно-оздоровительное мероприятие, которое требует тщательной подготовки учителей, инструкторов-общественников, проявления их изобретательности и выдумки, наличия в школе достаточного количества инвентаря и оборудования, спортивных площадок и помещений, позволяющих организовать занятия физическими упражнениями и играми одновременно с большим количеством учащихся школы.

В организации подвижных перемен участвует весь педагогический и медицинский персонал школы. Разрабатывается план проведения подвижных игр для отдельных классов, параллельных классов с учетом возраста и интересов. Занятия проводятся в повседневной одежде, лучше на открытом воздухе. Игры организуются после 3-го урока в течение 20-30 минут. Оставшееся время планируется на пассивный отдых, обед и подготовку к следующему уроку. Следует стараться играми охватить как можно больше детей, ну а тем, которые не хотят играть, нужно предоставить скакалки, мячи, гантели, обручи, игры в классики и т.д. На отдельной площадке под музыку организовать танцы, в плохую погоду можно использовать спортивный зал, коридор, классную комнату. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются отдельно, выполняют разработанные для них специальные комплексы упражнений, игр, дозированные прогулки и т.д.

Спортивные секции

Спортивные секции создаются для желающих заниматься одним из видов спорта, где решаются основные задачи:

- приобщить наиболее подготовленных учеников к систематическим занятиям спортом;
- содействовать совершенствованию учащихся в избранном виде спорта и выполнению требований спортивной классификации;
- готовить школьников к участию в соревнованиях в команде школы;
- содействовать приобретению знаний, умений, навыков инструкторской и судейской деятельности.

При организации секции предпочтение отдается тем видам занятий, которые отличаются простой организацией, не требу-

ют сложного и дорогостоящего оборудования, обеспечивают массовый охват школьников, имеют наиболее прикладное значение и возможности разносторонней подготовки учащихся, непосредственно связаны с содержанием учебной программы и соревнований, в которых предстоит школе участвовать в районе, городе.

В секции принимаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача. Проводить конкурсный отбор нежелательно.

Методика работы в секции строится на основе программ по видам спорта и по принципу требований к спортивной тренировке.

Инструкторские и судейские навыки учащиеся получают через систему самостоятельных занятий с младшими группами, проведение соревнований внутри секции, в классе и т.д. Занятия проводятся не реже 2-х раз в неделю.

Состязания являются неотъемлемой частью работы по физкультуре в школе. Каждое соревнование должно представлять итог учебной работы за определенный период. Соревнования служат средством агитации за физическую культуру и спорт. В школе проводятся внутриклассные и межклассные соревнования. Из сильнейших спортсменов создается сборная команда школы, которая выступает за честь школы на районных и городских соревнованиях (между школами).

В школе основной формой является внутришкольная спартакиада с комплексным зачетом по нескольким видам спорта.

В спортивную борьбу вступают ученики параллельных классов. Место каждого класса определяется при помощи очковых таблиц. Победа на таких соревнованиях является победой всего класса и играет значительную положительную роль в нравственном воспитании коллектива.

При подведении окончательных итогов спортивно—массовой работы в школе следует учитывать результаты сдачи тестовых нормативов комплекса «Алпомыш» и «Барчиной». Определение и награждение класса-победителя, чемпионов и рекордсменов школы позволит активизировать спортивно-массовую работу в школе. Для приема нормативов по отдельным упражнениям можно проводить соревнования типа «День бегуна», «День прыгуна» и т.д.

Особые требования должны предъявляться к судьям, которые выступают как воспитатели (как правило, судьями бывают учителя школ, шефы, старшие школьники, прошедшие семинар

по судейству). Результаты соревнований должны оперативно доводиться до школьников («молнии», таблицы, сводные протоколы и т.д.).

Спортивные праздники

Спортивные праздники имеют большое воспитательное значение и являются смотром работы по физической культуре в школе, хорошей агитацией, смотром организованности, активности и инициативности коллективов классов и отдельных учеников.

Спортивные праздники требуют длительной и тщательной подготовки (проводятся 2-3 праздника в году) по разработанным сценариям. Например, «День здоровья», открытие и закрытие Спартакиады школьников. Могут проводиться традиционные праздники, фестивали по комплексу «Алпомыш» и «Барчиной» с использованием национальных игр на празднике «Навруз».

Праздник должен быть красочно оформлен, с приглашением гостей, спонсоров, родительского комитета, директора и педагогического коллектива. Праздник должен начинаться общим построением, парадом открытия, приветственным словом, поднятием флага, проигрыванием гимна Республики Узбекистан. На празднике должны демонстрироваться показательные физкультурно–массовые выступления, танцы, игры, аттракционы и др. с подведением итогов спортивно-массовых достижений за год. Вручаются кубки, призы, награды, значки «Алпомыш» и «Барчиной», дипломы, грамоты. Объявляются отличившиеся команды классов, спортсменов и, конечно, классные руководители классов-победителей. Отрадно, если педагоги (в своей возрастной группе) будут награждаться значками «Алпомыш» и «Барчиной» за сдачу нормативных требований. В день спортивного праздника занятия отменяются и вся школа активно участвует в празднике. Важно, чтобы каждый класс во главе с классным руководителем отличался своей формой, эмблемой, названием и т.д.

Праздник заканчивается обязательным торжественным закрытием со спуском флага.

Успех праздника зависит от продуманной, четкой организации, которая поручается оргкомитету. Он разрабатывает положение и сценарий и своевременно знакомит с ними всех участников, готовит место проведения, судей, проводит репетиции с

обязательным использованием музыкального сопровождения. Праздник длится не более 1,5-2 часов, он должен быть динамичным, красочным, эмоциональным и разнообразным по содержанию.

Организация и проведение туристского похода в школе

Туристские походы, прогулки, экскурсии имеют большое образовательное, воспитательное и оздоровительное значение. Дети знакомятся с природой родного края, его достопримечательностями.

Туристский поход содействует физическому совершенствованию детей, помогает приобрести огромное количество навыков передвижения, преодоления препятствий, закаливания, самообслуживания, ориентирования на местности по компасу, часам, солнцу, звездам, преодоления трудностей и др. Неоценимую роль играет воспитательное воздействие коллектива в походе, товарищество, взаимопомощь, чуткость, забота друг о друге во время похода. Иногда раскрываются такие качества человека (интеллектуальные, моральные, волевые), которые в иных условиях можно не заметить. Туризм воспитывает самостоятельность, инициативность, участие в действиях, связанных иногда с большой ответственностью и требующих мобилизации воли и предельного напряжения сил. Развивается наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность. Поэтому туризм как равноправное средство физического воспитания введено в комплекс «Алпомыш» и «Барчиной».

За организацию и подготовку проведения туристского похода в школе ответственен учитель физической культуры (инструкторы по туризму, опытные старшеклассники, родители), создаются группы по 12-15 человек.

Как правило, маршрут выбирается в связи с запросами учащихся или географическими особенностями местности (горы, холмы, перелески, поля, загородные зоны отдыха, вдоль реки, озера и т.д.). После утверждения маршрута в «Клубе туристов» при областном совете по туризму и экскурсиям маршрут должен быть представлен и обсужден на педагогическом совете; определяются классы, которые пойдут в поход, время нахождения в походе, транспорт, который доставит учащихся к началу маршрута, кто из педагогического коллектива либо родителей (можно привлечь учителей-предметников по географии, биологии, участников исторических событий и др.) будет помогать в походе,

медицинское обслуживание похода. После этого директор школы издает приказ о проведении похода. Учитель физкультуры должен заранее (за 1-1,5 недели) оповестить учащихся о предстоящем походе и провести организационную и подготовительную работу среди учащихся. С учащимися проводится теоретическая беседа о достопримечательностях края, о правилах похода в различных географических, метеорологических, геологических условиях РУз., даются знания по ориентированию по карте, местным предметам; учащиеся знакомятся с организацией связи и взаимопомощи, проведению спасательных работ, оказанию первой помощи и т.д., с освоением необходимой техникой передвижения в гору, с горы, по осыпям, преодолению препятствий, водных преград различными способами.

Помимо теоретических проводятся и практические занятия по технике ходьбы (чтобы не отвлекались и не отставали), прыжков, преодолению препятствий, ориентированию на местности при помощи компаса и часов, упаковке рюкзака, установке палатки, разжиганию костра, приготовлению пищи и др. Следует продемонстрировать диафильмы по технике туристских навыков.

При подготовке к походу необходимо перечислить личный инвентарь, который должен взять каждый ученик (рюкзак, кружку, чашку, ложку, полотенце, тетрадь), набор одежды (рубашка или майка с длинными рукавами, трусы или тренировочные брюки, светлая шапка или панама, разношенные ботинки или спортивные тапочки, носки, на случай плохой погоды – куртка, пиджак, капюшон).

Кроме того, берется и коллективное снаряжение – топор (в чехле), кастрюли, ведра, половник, сковородка, нож столовый, консервный нож, фотоаппарат, горн, сигнальные флажки, саперная лопата, компас, клеенка, ножницы, иголка, нитки, булавки, спички, аптечка. В соответствии с задачами похода в коллективное снаряжение могут войти гербарные папки, коробки для грунта, насекомых, сельхоз культур и др.

В рюкзаках укладываются личные и коллективные (равномерно для всех участников похода) вещи, продукты питания (вес рюкзака у девочек до 7 кг, у мальчиков до 10 кг).

В рацион питания должны войти хлеб, крупа, мясные консервы, масло, сахар, овощи, чай, соль, лук, морковь, кипяченая вода. Составление меню и раскладка продуктов производится до похода.

Врач школы подписывает заявку на участников похода и проводит семинар по правильному режиму проведения похода, по вопросам одежды, обуви, питания, питьевого режима, о правилах соблюдения гигиены, самоконтроля, мерах предосторожности от травм, перегревания, переохлаждения, отравлений ягодами, цветами, травами и в то же время рассказывает о полезных травах, кустарниках, ягодах (если есть необходимость, то можно организовать сбор лекарственных трав, плодов, ягод), проверяет наличие походной аптечки (йод, зеленка, перекись водорода, бинт, вата, таблетки от головной боли, энтеросептол (при отравлении), валериановые капли и др.).

По ходу маршрута через каждый час делается привал на 10-15 минут и проверяется количественный состав участников похода, выясняется состояние здоровья, проверяется обувь, правильное ношение рюкзака (чтобы не было потертостей на плечах). Участники знакомятся с окружающей средой, травами, цветами, камнями, скалами; если есть на пути речка – предварительно отрабатываются способы переправы, способы преодоления препятствий и т.д. Дается инструктаж по самостраховке, дисциплине, правилам передвижения, правилам охраны окружающей среды, правилам взаимопомощи, умению оказать первую медицинскую помощь.

Через 2-3 часа похода делается привал на 1-1,5 часа. Для этого выбирается удобное место для отдыха (лучше в тени и ближе к берегу реки), по возможности просторное, чтобы вся группа могла быть под наблюдением руководителя похода. Учащиеся устанавливают треноги с котелками для приготовления пищи (можно готовить пищу в общем котле на всех участников похода, либо разбиться на подгруппы по 5-6 человек).

Необходимо следить, чтобы дети не пили сырой речной воды, не купались без разрешения, не ели ягод, отдыхая, не ложились на сырую землю, не подвергали себя перегреванию, проветрили свою обувь, по возможности просушили носки.

Во время привала можно: проводить теоретические занятия на различные темы, песни, подвижные игры, игры–аттракционы; в проверенных местах – купание (при этом организовать группу из 5-6 человек - спасателей); провести соревнование по ориентированию на местности, на скорость установления палатки, разжигание костра, приготовление вкусной пищи и т.д.

После привала необходимо тщательно затушить костер, вымыть посуду и уложить в рюкзаки, убрать с территории банки, бумаги, остатки пищи (можно выкопать небольшую яму и все отходы закопать), надеть обувь (тщательно проверяя носки, чтобы не было протертых мест), поправить одежду, головной убор, построиться, доложить о готовности к дальнейшему движению и продолжить путь по маршруту.

В конце похода участники строятся в одну шеренгу и руководитель групп отдает рапорт начальнику похода (учителю). Приняв рапорт, начальник похода подводит итог похода. Ученики, грубо нарушившие дисциплину (самовольно изменили маршрут, преднамеренно отставали от группы, ломали кусты и цветы, купались без разрешения и т.д.), считаются не сдавшими норматив.

После подведения итога похода, начальник похода заверяет маршрутный лист на станции и на следующий день сдает в областной совет по туризму.

Во время похода дети фотографируют, делают киносъемки, зарисовки, записи и др. После возвращения из похода необходимо выпустить стенную газету с подробным отчетом о достопримечательных местах родного края, об итогах похода и итогах соревнований. Победители соревнований награждаются грамотами, дипломами на спортивных вечерах или праздниках. А на уроках физкультуры учитель должен провести анализ похода, отметить положительные и отрицательные стороны его, обратить внимание на недостающие физические качества, подготовленность, недостаточно развитые навыки, особо обратить внимание на факты недисциплинированности в походе.

Коллектив физкультуры

Основной формой организации внеклассной работы по физкультуре в школе является коллектив физической культуры (КФК). Он осуществляет свою работу на основе «Положения о коллективе физической культуры в общеобразовательной школе». КФК является самостоятельной организацией, призванной всемерно развивать физическую культуру, спорт и туризм в школе. Он должен внедрять ФК в быт учащихся, организовывать спортивные секции, организовывать наглядную агитацию и пропаганду занятий физкультурой и спортом, организовывать и проводить семинары по подготовке инструкторов, судей по спорту, организовы-

вать соревнования, праздники, турпоходы, участвовать во всех мероприятиях в режиме дня школы.

Коллектив выбирает руководящие органы. Общую ответственность за организацию работы КФК несет директор школы. Методическую помощь оказывает учитель физкультуры. Выбирается совет КФК на общем собрании в составе 11 человек. Создаются комиссии по физкультурно–массовой и оздоровительной работе в режиме дня школы, по спортивным мероприятиям, по подготовке физкультурного актива, по пропаганде, хозяйственной работе и др. Создается предметная комиссия по ФК (во главе с учителем физкультуры), на заседаниях которой решаются вопросы состояния ФК в школе.

КФК к своей работе привлекает родителей учащихся школы, спонсоров, поддерживает связи с внешкольными спортивными организациями.

3.10. Документы планирования в общеобразовательной школе

Разработанная правительством национальная программа формирования кадров, «Закон Республики Узбекистан по физической культуре и спорту» (в новой редакции), совместное постановление Госкомспорта РУз., министерств, ведомств, комитетов и федераций, профсоюзов Узбекистана № 4/14 24 декабря 1999 г. «О внедрении специальных комплексов «Алпомыш» и «Барчиной», определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана», объявление 2000 года по инициативе Президента Узбекистана И.Каримова годом «Соглом авлод учун», а 2001 - «Годом матери и ребенка», требуют новых творческих подходов к совершенствованию физического воспитания населения (особенно учащейся молодежи) и необходимых изменений планирования учебного процесса в общеобразовательной школе по физической культуре.

Планирование учебной работы в школе предусматривает рациональное распределение и планомерное прохождение программного материала и является важнейшим механизмом грамотной организации учебного процесса.

Планирование учебного процесса в общеобразовательной школе должно основываться на «Программе по физической культу-

ре», разработанной и утвержденной Министерством народного образования РУз.

Программа по физической культуре в РУз. представляет собой нормативный документ, в котором отражены основные цели, задачи и требования к предмету, представлено по классам содержание учебного материала по каждому виду деятельности, количество часов и их рациональное распределение по видам спорта в каждом классе, даны нормативные требования к оценке деятельности учащихся, в конце программы представлен перечень необходимых документов планирования в школе.

К основным документам планирования в школе относятся:

- график распределения учебного времени и материала по четвертям учебного года;
- поурочный рабочий план на каждую четверть;
- конспект урока.

Главная задача планирования - возможность организовать учителем систему творческой подготовки к учебному процессу на протяжении всего учебного года, руководствуясь конкретными региональными условиями местонахожденияи школы.

3.10.1. Методика составления графика распределения учебного времени и материала по четвертям учебного года (на примере 5 класса)

В графике (табл. 4) весь учебный материал распределяется по видам деятельности на учебный год по четвертям. Важно рационально распределить часы по каждому виду спорта, определить количество полных и комплексных уроков.

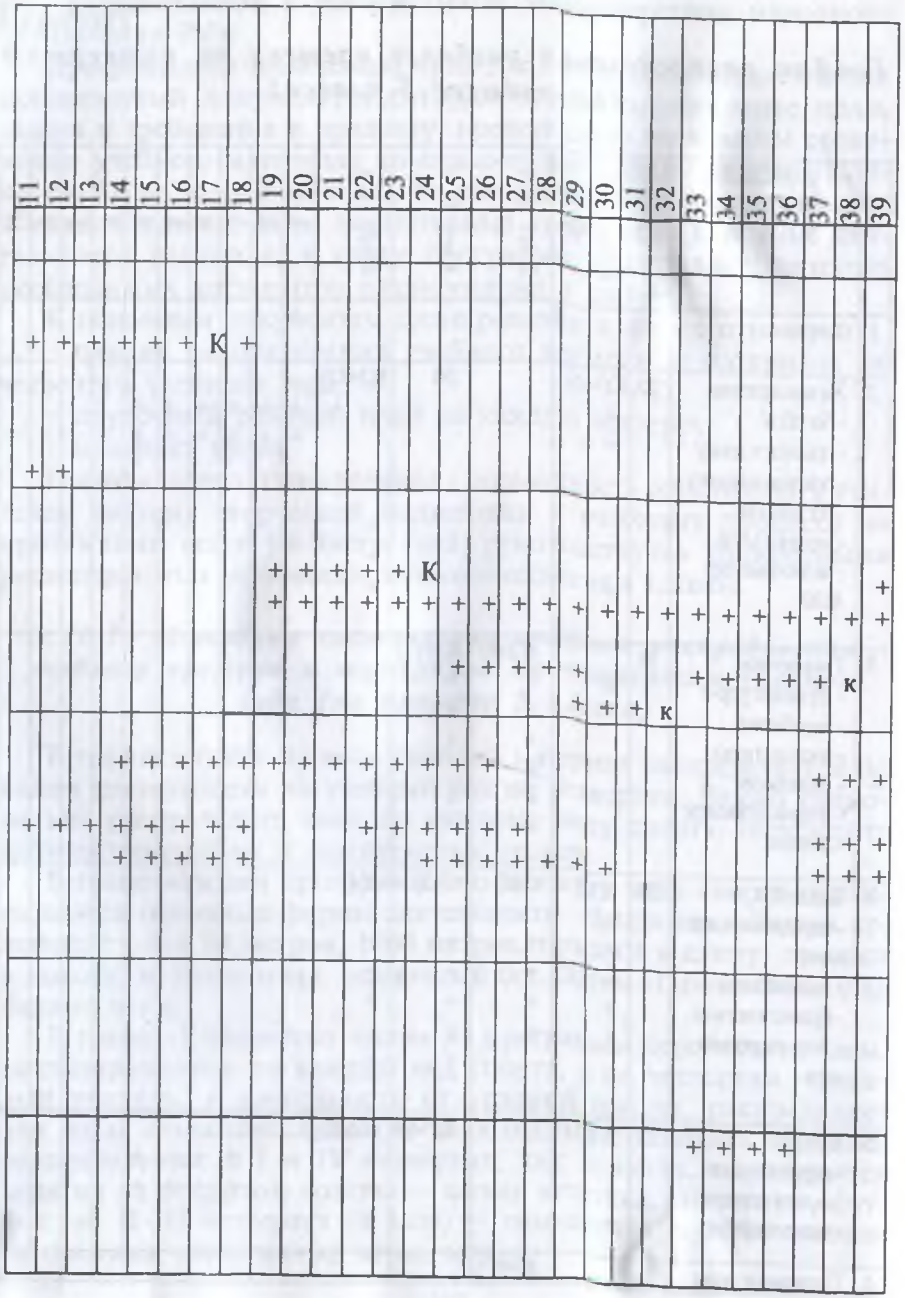
В графе «Раздел программы» по каждому виду спорта расписываются основные формы деятельности. Например, «Легкая атлетика» – бег 60 метров, 1600 метров, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание мяча, челночный бег. Затем «Гимнастика» с ее видами и т.д.

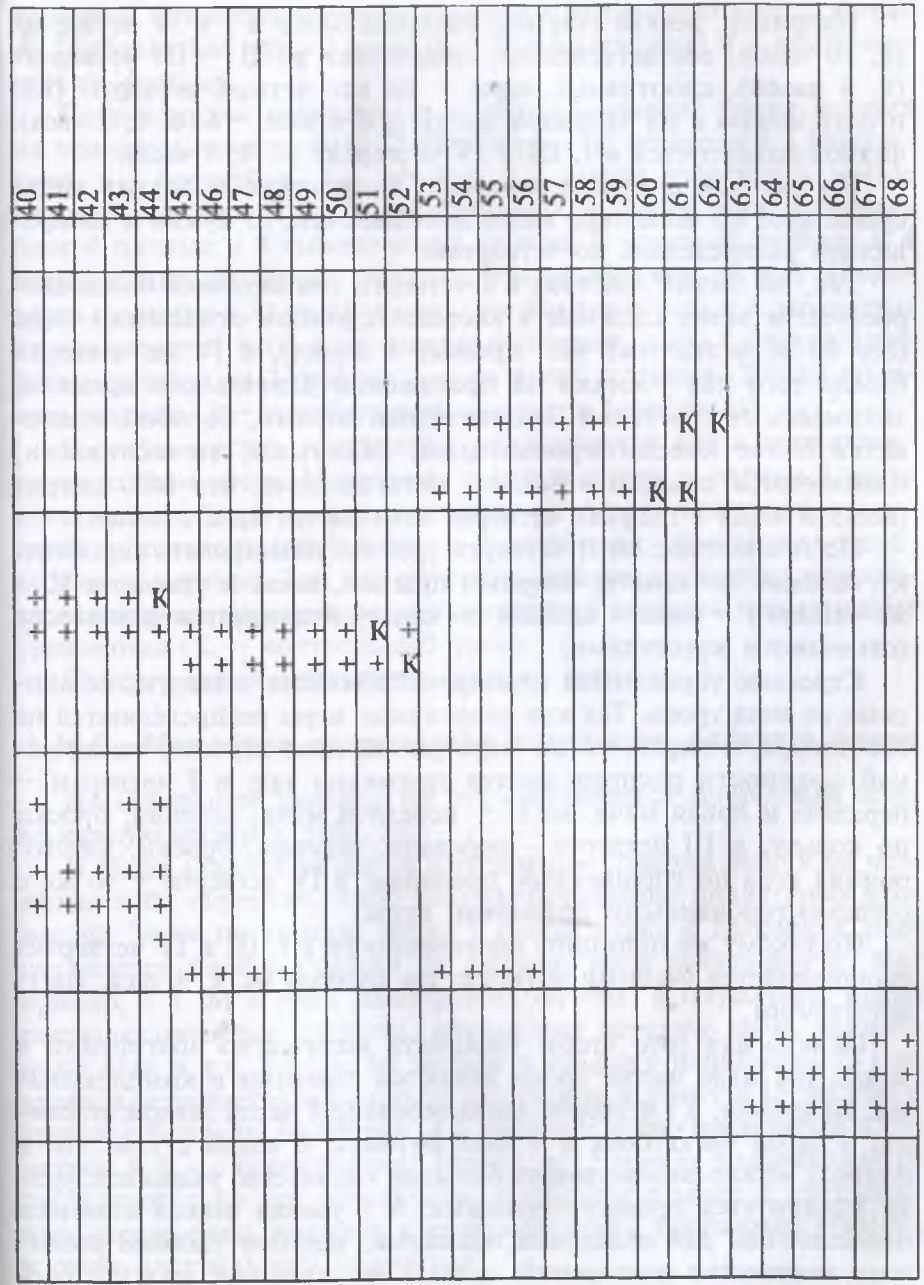
В графе «Количество часов» из программы переносятся часы, запланированные на каждый вид спорта, а по четвертям – каждый учитель, в зависимости от условий школы, распределяет эти часы самостоятельно (но необходимо соблюдать принцип распределения: в I и IV четвертях, как правило, планируются занятия на открытом воздухе – легкая атлетика, спортигры, футбол; во II-III четвертях (в зале) – гимнастика, художественная гимнастика, спортивные игры, кураш.

Таблица 4

График распределения учебного времени по четвертям (на примере 5 класса)

	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	Всего часов	1 чет 18 ч	2 чет 14 ч	3 чет 20 ч	4 чет 16 ч	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Теория						+									
2	Легкая атлетика	20	10(+16)		2/4	8(2+12)										
	- бег 60 м		+				+	+	+	+	+	+				
	- прыжок в длину		+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- прыжок в высоту															
	- бег 1600 м															
	- метание мяча					+										
	- челночный бег					+										
	4х30		+			+							+	+	+	+
3	Гимнастика	14		6(2+8)	8(2+12)											
	- строевые упр-я		+	+	+	+										
	- акробатика			+	+											
	- висы и упоры			+	+											
	- равновесия			+												
	- опорный прыжок			+	+											
	- лазание			+												
4	Баскетбол	20	6(12)	6(12)	6(12)	2(4)										
	- передача и ловля мяча		+	+	+	+							+	+	+	+
	- ведение мяча		+	+	+	+										
	- броски в кольцо		+	+	+	+										+
	- 2-х – сторонняя игра		+	+	+	+										
					+	+										
5	Футбол	12	2(4)		4(2+4)+	6(2+8)										
	- передачи мяча					+			+	+	+	+				
	- жонглирование		+			+			+	+	+	+				
	- челночный бег		+			+										
6	Подвижные игры	2		2(+4)												


11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39


40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68

Например, легкая атлетика распределяется в I и IV четвертях (8, 10 часов, соответственно), гимнастика во II – III четвертях (6, 8 часов), спортивные игры – на все четыре четверти (т.к. играть можно и на открытом воздухе, и в зале – 6, 6, 6, 2 часа), футбол планируется в I, III и IV четвертях (4, 4, 4 часа).

Но так как в легкой атлетике, гимнастике и других видах существует по несколько видов деятельности, то нужно и их правильно распределить по четвертям.

Так, по легкой атлетике в I четверти планируются более скоростные и менее сложные в координационном отношении виды (бег 60 м, челночный бег, прыжки в длину), в IV же четверти (после того как ученики на протяжении длительного времени, занимаясь гимнастикой, спортивными играми, борьбой, становятся более координированными, сильными, выносливыми) планируются прыжки в высоту, метание мяча, бег 1600 метров (все эти виды в графике четверти отмечаются крестиками).

По гимнастике: во II четверти удобнее планировать акробатику, лазание по канату, опорный прыжок, висы и упоры; в Ш - же четверти – вместо лазания по канату планируется равновесие (отмечаются крестиками).

Строевые упражнения планируются во всех четвертях независимо от вида урока. Так как спортивные игры распределяются на все четыре четверти, то по мере усложнения игры по технической сложности распределяются примерно так: в I четверти – передача и ловля мяча, во II – передачи мяча, ведения, броски по кольцу, в III четверти - передачи, ведения, броски, двусторонняя игра по упрощенным правилам, в IV четверти – то же с регламентированными правилами игры.

По такому же принципу постепенности в I, III и IV четвертях распределяется учебный материал по футболу (4, 4, 4 часа, соответственно).

Однако для того чтобы увеличить количество повторений в видах, где мало часов, уроки делаются полными и комплексными. Например, в I четверти запланировано 8 часов легкой атлетики, 6 часов баскетбола и 4 часа футбола. В связи с тем, что в футболе можно задействовать большое количество учащихся, уроки планируется провести полными. А 8 уроков легкой атлетики недостаточны для овладения навыками, поэтому удобнее увеличить количество повторений: сделать комплексные уроки с бас-

кетболом, и вместо 6 уроков увеличить количество комплексных до 16 (баскетбол тоже 2 полных + 8 комплексных) и 8 комплексных по футболу.

По такому же принципу и в других четвертях уроки делятся на полные и комплексные. Например, в III четверти 8 - гимнастика, 6 - баскетбол, 4 - футбол, 2 - легкая атлетика - лучше планировать так: 16 часов комплексных – гимнастика, в баскетболе 4 полных и 4 комплексных уроков, 8 - уроков футбола и 4 комплексных по легкой атлетике. Таким образом, за всю III четверть, начиная с 33 до 49 урока - все комплексные, т.е. гимнастика планируется либо с подвижными играми, либо с баскетболом (класс делится на 3 группы: 1 – на висах и упорах, 2 – на опорном прыжке, 3 – отрабатывает элементы баскетбола).

В графе «уроки» крестиками обозначаются виды деятельности на каждом уроке. Например, в 2–й четверти – первые 2 урока крестиками обозначается гимнастка, а с 5-го – все уроки проводятся комплексно (гимнастика с баскетболом, гимнастика с подвижными играми). Так как обучение лазанию по канату завершается контрольным уроком, рекомендуется принять нормативные требования (К – контрольный урок).

Итак, график составляется сразу на весь год.

3.10.2. Методика составления поурочного рабочего плана

На основании графика на год составляется поурочный план на каждую четверть (табл. 5).

В графе «Задачи разделов программы» ставятся задачи на четверть: либо обучение, либо совершенствование каких-либо движений. Затем по урокам, точно в соответствии с графиком, расписывается подбор средств по данному виду деятельности. Например, с 1 по 6 урок планируется футбол, в поурочном плане расписываются все средства, обучающие передаче мяча, челночному бегу и т.д. Бег на 60 метров в графике начинается с 1-го урока и встречается в 16 уроках, а прыжок в длину в 15, из них 6 уроков с бегом на 60 метров, а 6 уроков с челночным бегом 4Х10 метров и 8 - с баскетболом. Значит, в 12 уроках расписываются последовательно все обучающие, подготовительные и специальные упражнения, которые в конечном итоге подготовят ученика к сдаче контрольного норматива.

Таблица 5

Поурочный рабочий план на 1 четверть (5 класс)

Задачи разделов программы	1 урок	2 урок	3 урок
Теория	Гигиенические требования к физическим упражнениям		
Футбол: 1) обучение передачам мяча			Передача мяча в парах, на месте, в движении, обводка фигурная, остановка подъемом
2) обучение технике челночного бега			Бег с ускорением, бег 100 м, бег змейкой, обегание фишек
Легкая атлетика: 1) обучение технике низкого старта в беге на 60 м	Бег с ускорением, с захлестыванием голени назад	Семенящий бег, с захлестыванием назад	Бег с ускорением, установка колодок
2) обучение технике бега на дистанции 60 м			
3) закрепление техники челночного бега 4х10			
4) обучение прыжку в длину "согнув ноги"	Прыжки с места в яму с 2-3 шагов – прыжок "согнув ноги"	Прыжок с небольшого разбега "согнув ноги"	Перепрыгивание через небольшое препятствие прыжок « согнув ноги»
Баскетбол 1) обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками			

Задачи разделов программы	4 урок	5 урок	6 урок
Теория	Методика работы над домашним заданием		
Футбол: 1) обучение передачам мяча	Передачи в движении, фигурная обводка, удары по воротам, ловля мяча вратарем	Разновидности передач, обводки, остановки мяча подъемом, жонглирование (произвольное), удары по воротам	Передачи, обводки, остановки, жонглирование, пасовки мяча на месте, на бегу и ловля, удары по воротам
2) обучение технике челночного бега	Бег с ускорением, челночный бег 4х30	Бег с ускорением, челночный бег на время	Легкий бег, бег с ускорением, челночный бег
Легкая атлетика: 1) обучение технике низкого старта в беге на 60 м	Установка колодок, бег семенящий, ускорения	Установление стартовых колодок, принятие старта, бег 10-15 м	Бег со старта 10-15 м, бег прыжками, семенящий бег
2) обучение технике бега на дистанции 60 м			
3) закрепление техники челночного бега 4х10			
4) обучение прыжку в длину "согнув ноги"	Разметка собственного разбега, прыжок в яму "согнув ноги"	Разбег с отметки, прыжок, правильное приземление	Прыжок с разбега 4-5 раз с правильным приземлением
Баскетбол 1) обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками			

Задачи разделов программы	7 урок	8 урок	9 урок
Теория			Знания о предупреждении травмы при занятиях л\атл
Футбол: 1) обучение передачам мяча	Передача мяча, жонглирование, пасы, удары		
2) обучение технике челночного бега		Легкий бег, бег с ускорением	
Легкая атлетика: 1) обучение технике низкого старта в беге на 60 м	Бег с низкого старта 30-40 м, бег с подниманием бедра (10-20 м)	Бег со старта 60 м, разновидности подготовительных и специальных упражнений в беге	Бег с ускорением, бег 60 м, финишное ускорение
2) обучение технике бега на дистанции 60 м			
3) закрепление техники челночного бега 4х10	Бег со старта, ускорения, челночный бег 4Х10	Бег с ускорением, челночный бег 4Х10	Прыжковые, беговые упражнения на скорость
4) обучение прыжку в длину "согнув ноги»	Прыжок с ускоренного разбега с попаданием на брусок	Прыжок в длину, сочетая разбег с толчком (с выносом маховой ноги)	Прыжок в длину со своей отметки на дальность, приземление в круг
Баскетбол 1) обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками			Передача от груди, из-за головы, ловля в шаге, вперед, назад, с поворотом на 360° с отскоком от земли

Задачи разделов программы	10 урок	11 урок	12 урок
Теория			
Футбол: 1) обучение передачам мяча			
2) обучение технике челночного бега			
Легкая атлетика: 1) обучение технике низкого старта в беге на 60 м	Сдача бега на 60 м		
2) обучение технике бега на дистанции 60 м			
3) закрепление техники челночного бега 4х10	Бег со старта, ускорения, челночный бег	Бег со старта, прыжки, ускорения, челночный бег 4х10	Бег с ускорением, челночный бег 4х10, сдача контрольного норматива
4) обучение прыжку в длину "согнув ноги"	Прыжковые упражнения, прыжок с разбега на результат в круг (диаметр 65 см)	Прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега (контрольный норматив)	Прыжковые упражнения, прыжок в длину (4-5 раз)
Баскетбол 1) обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками	Передача от плеча, ловля со сменой мест с партнером, в прыжке с поворотом, в движении	Перебежки без мяча, остановка шагом, передачи разученным способом, ловля в движении	Передачи разученными способами, ловля в движении, в прыжке

Задачи разделов программы	13 урок	14 урок	15 урок
Теория	*Научить считать пульс* Считать его в течение недели утром после сна		
Футбол: 1) обучение передачам мяча			
2) обучение технике челночного бега			
Легкая атлетика: 1) обучение технике низкого старта в беге на 60 м			
2) обучение технике бега на дистанции 60 м			
3) закрепление техники челночного бега 4х10			
4) обучение прыжку в длину "согнув ноги"	Прыжковые упражнения, прыжок в длину (4-5 раз)	Прыжковые упражнения, прыжок в длину (4-5 раз)	Прыжковые упражнения, прыжок в длину (4-5 раз)
Баскетбол 1) обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками	Передачи и ловля из различных положений, эстафета с передачей и ловлей мяча	Передачи и ловля мяча в движении, с поворотами в прыжке, с отскоком от земли	Эстафеты с изученными элементами игровых действий

Задачи разделов программы	16 урок	17 урок	18 урок	19 урок и т.д.
Теория			Проверка записи недельного пульса	
Футбол: 1) обучение передачам мяча				
2) обучение технике челночного бега				
Легкая атлетика: 1) обучение технике низкого старта в беге на 60 м				
2) обучение технике бега на дистанции 60 м				
3) закрепление техники челночного бега 4х10				
4) обучение прыжку в длину "согнув ноги"	Прыжковые упражнения, прыжок с отметки (3-4 раза)	Прыжки с полного разбега (4-5 раз)	Прием контрольного норматива	
Баскетбол 1) обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками	Игра "защита укреплений" с использованием изученных действий	Подвижные игры с игровыми действиями баскетбола	Эстафеты и подвижные игры с мячом	

Футбол в данном случае начинается с 1 урока, и комплексуется он то с бегом на 60 м, то с прыжком в длину, но запланированную задачу обучения передаче мяча и челночному бегу - преподаватель должен расписать на 8 уроков.

Таким образом, поставленные задачи в поурочном плане преподаватель выполняет последовательно соответствующим набором средств. В составленном поурочном плане будет полностью сформирован весь учебный материал на каждый урок. Например, урок № 5, весь набор средств обучения бегу на 60 метров, прыжку в длину и элементам футбола уже разработан. Остается только составить конспект урока.

3.10.3. Методика составления конспекта урока

Работа над конспектом урока должна начинаться с постановки задач. Чтобы правильно поставить задачу, необходимо исходить из предыдущих уроков, чтобы каждый являлся последовательным звеном общей цепи уроков. Если на четверть, в поурочном плане, задачи ставятся на длительный срок (обучение, повторение, совершенствование и т.д.), то на отдельный урок задача ставится конкретно и запись ее должна быть краткой и точной (обучить, научить, учить, познакомить, повторить, закрепить, отработать, развить и т.д.).

После постановки задач необходимо подобрать средства к решению этих задач в основной части урока. Подбор упражнений должен соответствовать уровню физического развития и физической подготовленности детей (даже каждый из трех пятых классов требует дифференцированного подхода к подбору тех или иных средств и методов). Средства подбираются также в зависимости от материальной оснащенности, условий школы, климатических условий и т.д. Соответственно с основной частью урока учитель подбирает упражнения для подготовительной и заключительной части урока. Запись упражнений в конспекте урока должна быть краткой, терминологически грамотной.

В основной части урока нельзя ограничиваться только основными упражнениями, необходимо подробно описать все подготовительные и подводящие упражнения, от которых зависит техническое становление движения. Необходимо особо обратить внимание на графы «организационно-методические указания», «до-

зировка», благодаря которым можно судить о количественной характеристике нагрузки на уроке.

При записи организационно-методических указаний особо следует обратить внимание на следующее:

- методы и приемы обучения, способы организации внимания учащихся. Желательно привлекать их к оценке, выявить знание правил игры, предложить выполнить упражнение самостоятельно по названию, без счета и т.п., показать упражнение в целом, разбить его по частям;

- указания характера выполнения упражнений – выполнять в полную силу, добиться максимального ускорения движений, приземление выполнять мягко без напряжения, резко и т.д.;

- указания, касающиеся овладения техникой движения – создание правильного представления о движении, создание помехоустойчивых факторов и способы их преодоления, быстрое изменение форм движения; добиваться стабильности целесообразных движений, проверить степень освоения техники движений;

- указания к формированию знаний – терминология движений, технические характеристики, влияние упражнений на функции организма, самостоятельное определение своего пульса, дыхания и т.д.;

- указания к организации занимающихся – построиться парами, в круг, поочередно, фронтально; дежурному раздать палки, расчертить площадку, раздать карточки по «станциям», организовать судейство, организовать взаимную страховку и помощь, оценить четкость и организованность групп при уборке снарядов, не допускать встречного метания снарядов и т.д.

В заключительной части конспекта обязательно помимо пассивных игр дать задание на повторение пройденного материала и индивидуальную работу, выделить время на подведение итогов урока, оценку детей согласно рейтингу, домашнее задание. Только в таком случае работа учителя будет плодотворной.

При планировании учебной работы в школе каждый учитель физкультуры должен помнить о весьма разнообразном контингенте занимающихся даже в пределах одного класса. Это значит, что учитель должен учитывать индивидуальную степень физической и духовной подготовленности учащихся. Поэтому необходимо постоянно воспитывать у детей умение самостоятельно и активно участвовать в обучающем процессе, развивать чувство

ответственности за собственную безопасность и безопасность коллектива (учиться всем способам самостраховки, страховки друг друга и помощи).

Причины возникающих на уроках опасных ситуаций могут заключаться в организационных и методических недостатках, либо ошибках.

В методическом плане необходимо избегать таких ошибок, как недостаточное разогревание организма, не систематическое или ошибочное дозирование нагрузок, занятия при заболеваниях, несоблюдение методической последовательности при изучении сложных технических действий, несоблюдение правил игры или соревнований, неправильное техническое выполнение упражнений и др.

В организационном плане: недостаточная организационная подготовка, занятия на неисправных или плохо отлаженных снарядах, плохо организованная страховка, недостаточная экипировка, непорядок в раздевалках, душевых и т.д.

Важнейшим условием учебно–оздоровительного эффекта занятий являются врачебные обследования.

При несчастных случаях на уроке преподаватель обязан:

- немедленно обеспечить оказание травмированному первой помощи;
- оповестить врача и обеспечить транспортировку пострадавшего;
- прекратить урок, если нельзя устранить причину травмы;
- зарегистрировать по установленной форме сам факт и обстоятельства несчастного случая;
- оповестить родителей или близких (по возможности лично);
- оценить причины несчастного случая и устранить их.

Примерный конспект урока № 4

Класс __5-ый_____
Дата_____

Задачи:
Учить бегу 60 м со старта.
Повторить разбег в прыжке в длину со своей отметки.
Инвентарь: стартовые колодки.
Место проведения: стадион.

Часть урока	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания
1	Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения: "шире шаг", "чаще шаг", повороты на месте направо, налево, кругом. Ходьба, бег, перестроение из колонны по 1, в колонну по 4 Общеразвивающие упр-я: И п. – руки на пояс 1) правую ногу в сторону, руки в стороны 2) присоединяя ногу, присед, руки на пояс 3) то же в другую сторону 4) и.п. И.п.- ноги врозь, руки в стороны, наклон назад. 1. поворот вправо, 2. поворот влево И т.д. 8-10 упражнений.	5 мин	Проверить спортивную форму Дежурный сдает рапорт Строевые упражнения выполнять фронтально, поочередно группами, 2-3 ученика учатся подавать команды перед строем Дать задание на дом: учить повороты перед зеркалом Построить спиной к солнцу Упражнения выполнять четко, быстро, под счет, 2-3 упражнения под хлопки учителя Упражнения выполнять под собственный счет (произвольно), если закружится голова, упражнение прекратить
2	Перестроение из колонны по 4 в колонну по 1 Распределить на две группы Бег 60 метров Установка колодок Бег семенящий 30-40 м Бег с высоким подниманием бедра 30 м Бег со сгибанием голени назад-30 м Бег со старта – 60 м Прыжки в длину Отсчитать разбег С места прыжки вперед согнув ноги, прыжки в длину с разбега, с фазой продолжительного полета в положении широкого бегового шага и лишь в самом конце быстро присоединить другую ногу Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди и ловля, стоя в парах напротив друг друга Уборка снарядов	2 раза 2-3 раза 5-6 раз 2 раза 6-8 раз 8-10 мин Поощрить устно за правильную уборку снарядов и инвентаря	Перестроение произвести прыжками на одной. Лучше разделить по полу (девочки идут на прыжки, мальчики на бег 60 м) Так как идет обучение старту, учитель находится на этом виде, прыжки же - под контролем физорга класса Работают по карточкам с набором средств Бег проводится в одношеренжном построении Ускорение не превышает 85% от максимальной скорости Преподаватель выбирает место так, чтобы наблюдать и за действиями на "прыжках в длину", которые выполняют фронтально Каждый разбегается со своей отметки У ямы находится предыдущий прыгун и наблюдает за прыжком товарища. Следить за правильностью техники передач, приземляться в кольцо диаметром 60 см.. Через каждые 12 мин группы меняются местами Показать и объяснить правильную технику передачи мяча и его ловлю в парах; если движения осваиваются свободно, то включить шаг вперед (при передаче) и назад (при ловле)

3	Заключительная часть. Игра на внимание. Подведение итогов урока Оценка учащихся Домашнее задание Организованный уход со стадиона	5-6 мин	Дать рекомендации к следующему уроку В течение недели записать пульс после сна

Методика проведения хронометража на уроке физической культуры

Как правило, на уроках используются различные по своей форме и воздействию упражнения. Часть из них выполняется с участием небольших мышечных групп и суставов, с малыми волевыми усилиями, непродолжительно и вызывают незначительные усиления деятельности органов дыхания и кровообращения. Другие упражнения вовлекают в работу более обширные участки опорно-двигательного аппарата, выполняются с большой затратой времени, волевых напряжений, а следовательно, активизируют в значительной степени весь организм, и, в первую очередь, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Величину воздействий физических упражнений на организм называют нагрузкой. Нагрузка характеризуется объемом, интенсивностью, продолжительностью воздействия, отдыхом и его характером.

Под объемом нагрузки следует понимать количество выполненной работы (20 прыжков, 20 приседаний, бег 3х100 метров, 15 метаний, количество поднятого веса в один подход (90 кг) или за всю тренировку (3 т) и т.д.).

Интенсивность нагрузки – это напряженность усилий и ее концентрация (качественное выполнение работы). Например, для новичка выполнение сальто необычайно трудное, страшное, с большой иррадиацией возбуждения на различные соседние группы мышц. 2-3 таких упражнения вызывают большое утомление. У спортсменов, свободно владеющих этим элементом, упражнение выполняется легко, непринужденно, многосерийно (15-20 раз) без выраженного напряжения и утомления. Воздействие нагрузки на организм человека в обоих случаях при выполнении одного и того же элемента совершенно разное.

Длительность воздействия упражнений на организм также вызывает различную степень напряженности, и время наступления утомления зависит от этой величины (бег 2х100 м совершен-

но не похож на бег 200 метров, или 2 часа марафонского бега не похожи на 2-х - часовую игровую тренировку или тренировку борца, боксера и т.д.).

Регулировать степень воздействия нагрузки необходимо посредством интервалов отдыха (в анаэробном режиме работы – экстремальным интервалом (10-12 мин), в аэробной работе – жестким интервалом отдыха (3-5 мин, а иногда и меньше). Но недостаточно только правильно чередовать нагрузку и отдых, важно, какими средствами восстановления заполнить паузу. Здесь широко должны быть использованы упражнения на расслабление всех групп мышц, растягивание их, аутогенное "отключение", гипотермические паузы, разнохарактерный массаж (от локального до глобального) и т.д.

Как правило, нагрузка на уроке должна увеличиваться в начале урока и достигать своего максимума к середине, а к концу урока снижаться. Но это не догма. Вариантов распределения нагрузок на уроке достаточно много.

Чтобы высчитать нагрузку на уроке проводят хронометраж урока и определяют общую и моторную плотность урока. Плотностью урока называется рационально затраченное время на процесс обучения по отношению ко всему времени на уроке (45 минут). Хронометраж проводится лицом, проверяющим нагрузку на уроке по схеме (табл. 6).

Проверяющий со звонком включает секундомер, который работает на протяжении 45 минут урока, наблюдения ведутся за одним учеником и последовательно фиксируются все его действия на протяжении всего урока.

В содержании урока фиксируется вся деятельность, начиная со звонка: построение, рапорт, сообщение задач урока, строевые и порядковые упражнения, объяснение преподавателем задач, выполнение заданий, подготовка мест занятий и т.д. В графе "время окончания деятельности" фиксируется время обозначенное на секундомере.

После окончания урока необходимо по графам распределить все время. Например, после звонка, пока дети строились, прошла 1'40'' – это время записывается в графу "выполнение упражнений"; рапорт и приветствие закончилось в 2'5'' урока, значит, на это было затрачено 25'' (от 2'5'' отнимаем предыдущие

Таблица 6

Ведомость

учета данных хронометрирования урока, проведенного

проверяющим _____ в _____ классе, школы № _____ г. Ташкент

Части урока	Содержание деятельности учащегося	Время окончания деятельности	Слушание учителя, наблюдение обдумывание заданий и др.	Выполнение упражнений	Другие затраты времени			Примечания
					Подготовка места занятий	Ожидание очередного выполнения задания	Просто и по вине учителя	
I	Звонок	00						
	Построение	1'40		1'40				
	Рапорт, приветствие	2'5''	25''					
	Сообщение задач урока	3'	55''					
	Строевые упражнения	5'15''		2'15''				
	Перестроение	6'		45''				
	Объяснение 1-го упражнения	6'20''	20''					
	Выполнение упражнения	7'30''		1'10''				
	И т.д.							

II	*Подготовка снарядов*	*13'*			*1'30''*			
	Выполнение акробатических упр-й	15'30''		2'30''				
	Ожидание очереди	16'40''				1'10''		
	И т.д.							
III	Перестроение к заключительной части	35'						
	Установка инвентаря к игре	38'30''			1'30''		2'	
	Окончание урока	44'30''						
	Выход из зала	44'45''						
	ИТОГО:							

Хронометрировал урок

_____

Замечания методиста

_____

'40'' – получается 25''), которые записываются в графу "слушание учителя", и т.д. А если учитель плохо подготовился к уроку и о время урока ушел искать инвентарь для игры, мел для разметки и т.д., то это время мы относим в графу "простой по вине чителя".

После распределения времени по графам его суммируют и по ормуле определяется общая и моторная плотность урока.

Общая плотность (ОП) равняется отношению полезно затраенного времени на уроке к общему времени урока (кроме простоя), ко всему времени на уроке (45 минут):

$$ОП = \frac{43 * 100}{45} = 95.5\%.$$

Моторная плотность (МП) равняется отношению времени, атраченного на выполнение упражнений ко всему уроку:

$$МП = \frac{12 * 100}{45} = 26,6\%.$$

После определения общей и моторной плотности урока проводится анализ и оценка плотности урока и вносятся предложения по улучшению качества урока. При анализе необходимо рассмотреть задачи урока, тип и вид урока; продолжительность урока, распределение времени по частям урока и видам упражнений и соответствие их запланированной задаче, целесообразность изменений и распределение времени, время и целесообразность его затрат на каждый вид деятельности, выполнение, простой по вине учителя и т.д.

В конце даются указания по улучшению качества урока.

Методика проведения пульсометрии

Для определения и регулирования нагрузки на уроке используют пульсометрию. До урока в покое подсчитывается пульс за 10 сек у одного из учащихся, затем со звонком включается секундомер, который работает 45 минут. Через каждые 5-6 минут урока у этого ученика подсчитывается пульс за 10'' и фиксируется в соответствующей графе (табл. 7).

После урока пульс за 10'' переводится в 1 минуту и вычерчивается пульсовая кривая. Затем делается анализ пульсометрии по схеме: задачи урока, тип и вид урока, деятельность учащихся до начала урока, пульс до начала урока, изменение пульса в тече-

ние урока и причины изменений, целесообразность нагрузки в отдельных моментах урока и урока в целом, пульс в конце урока и ход его восстановления в течение 5 минут после урока. В случае необходимости в конце сделать предложения по изменению нагрузки, предлагаемой занимающимся.

Методика педагогического анализа урока

Для педагогического анализа урока проверяющий должен записать дату, класс, вид урока, количество учащихся, задачи урока.

I. Подготовка к уроку

Подготовка к уроку предполагает большую предварительную работу, связанную с разработкой и написанием конспекта урока. Очень важным при этом является правильное определение задач конкретного урока. Ведущему педагогическое наблюдение следует обратить внимание на следующие моменты:

а) наличие плана конспекта, соответствие его поурочному плану, правильное оформление и внешний вид;

б) оценка задач урока. Соответствие их программным требованиям. Разносторонность задач (обеспечение всестороннего и гармоничного развития занимающихся). Конкретность, посильность и грамотность постановки задач;

в) оценка содержания конспекта. Правильный подбор средств (многообразие средств, соответствие их подготовительной, основной и заключительной частям урока с учетом психологических, физиологических, педагогических закономерностей обучения, уровня физического развития и физической подготовленности учащихся). Использование методов в соответствии со стадией обучения (с поставленными задачами). Содержательность организационно-методических указаний. Примеры;

г) соответствие конспекта общеустановленной форме, достаточная актуальность и грамотность написания.

II. Организация урока

Организация урока предполагает анализ непосредственной подготовки к занятию, связанной с материально-техническим оснащением, и анализ организации работы учащихся и помощников учителя. Целесообразно при этом обратить внимание на следующие моменты:

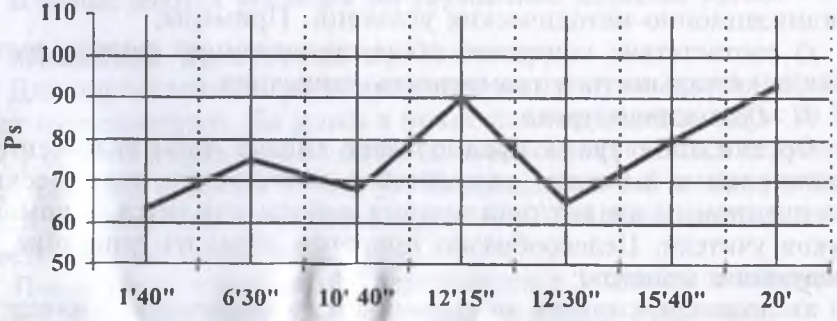
а) подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние. Внешний вид учителя и учащихся;

Таблица 7

Ведомость

учёта пульсовых данных по уроку, проведённому _____ «_____» 200_г.
проверяющим _____в _____классе школы № _____г. Ташкента

Содержание деятельности ученика	Время подсчёта пульса	Частота пульса		Изменение пульса в %
		За 10 сек	За 1 мин	
До урока		10	60	
Звонок	00"			
Построение	1'40"			
Сообщение задач урока				
После строевых упражнений	6'30"	12	72	
После 5-го упражнения	10'40"	14	84	
Перед акробатикой	12'15"	12	72	
После акробатических упражнений	12'30"	15	90	
Ожидание очереди	15'40"	11	66	
Во время игры в баскетбол	26'	17	102	
После игры	31'	16	96	
И т.д.				
В конце урока	44'30"	12	72	
Через 5 мин после урока		11	66	



За пульсом наблюдал _____время
Замечание методиста_____

б) рациональность распределения времени на уроке по его частям, отдельным снарядам и видам упражнений;

в) целесообразность использования площади зала, имеющихся снарядов и инвентаря, рациональность проводимых размещений, передвижений и перестроений учащихся, их воспитательная ценность;

г) целесообразность применения методов организации работы учащихся и их вариантов в каждой из частей урока (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, одновременный и др.), их соответствие содержанию и задачам урока, возрасту учащихся, влияние на нагрузку, плотность урока и др. (подтверждение примерами);

д) оценка плотности урока (общей и моторной), ее соответствие виду, типу урока. Какие приемы повышения двигательной активности учащихся использовались в различных частях урока, их эффективность в плане решения задач урока (подтверждение примерами);

е) эффективность использования помощников из числа учащихся (физорга, дежурных групповодов и др.), степень их подготовленности к выполнению своих обязанностей, соблюдение "Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе". Контроль и оценка педагогом работы помощников.

III. Характеристика средств, используемых на уроке

Подбор средств - одна из главных сторон урока, определяющих его содержание. При анализе применяемых средств целесообразно обратить внимание на следующее:

а) соответствие средств подготовительной части, ее назначению (наличие специально-подготовительных и подводящих упражнений, заданий для организации учащихся и др.);

б) соответствие средств основной части урока решаемым задачам (правильно ли осуществлялся подбор подводящих упражнений, учет возможностей занимающихся, рациональная последовательность в преподнесении материала, использование облегченных заданий, упрощение условий выполнения, учет положительного переноса навыка, достаточная повторность и вариативность заданий и др.). Все подтверждается примерами;

в) подбор средств заключительной части урока (учитывается ли характер работы в основной части урока, как обеспечивалось восстановление организма и др.);

г) домашнее задание, его правильность и характер, соблюдение основных требований к его применению.

IV. Использование методов обучения

Анализ этой стороны методики предполагает оценку качества применения достаточно широкого круга методов, основными из которых являются:

- методы передачи знаний;
- методы практического разучивания упражнений;
- методы предупреждения и исправления ошибок;
- методы подведения итогов обучения.

При этом необходимо проанализировать:

а) владение и рационального использования метода слова (какие формы слова использовались на уроке, их многообразие, соответствие задачам, контингенту учащихся; содержательность передаваемой информации, примеры);

б) использование методических приемов, усиливающих воздействие слова (сравнение, повторение, интонация и т.д., примеры);

в) общая культура речи педагога, (грамотность речи, ее богатство, ясность, эмоциональность и т.д.);

г) умение пользоваться методом показа (применение различных форм показа, соответствующих контингенту учащихся, содержанию и конкретным задачам урока);

д) использование методических приемов, усиливающих действие показа (быстро, замедленно и т.д.), качество и выразительность показа (примеры);

е) использование взаимосочетаний слова, показа и различных действий преподавателя (слова и показ одновременно, показ с коллективным обсуждением и т.д., влияние на решение поставленных перед уроком задач);

ж) качество применения на уроках методов практического разучивания физических упражнений: целостного, расчлененного и целостно-расчлененного (учет особенностей учащихся, решаемых задач, особенностей физического упражнения; соблюдение типичной последовательности при использовании каждого метода (подтверждение примерами);

з) качество применения на уроке методов предупреждения и исправления ошибок в технике физических упражнений (многообразие методов: метод подводящих упражнений, метод изменения техники основного упражнения, метод ориентиров);

и) применение методов предупреждения и исправления ошибок с учетом устранения причин ошибок, их характера;

к) методические приемы, используемые в целях освоения техники упражнения (примеры).

V. Методика воспитания физических качеств

Этот раздел анализа урока предполагает оценку качества решения оздоровительной задачи урока. Следует придерживаться следующих вопросов:

а) какое внимание уделялось формированию, корректировке, совершенствованию осанки на различных частях урока (дать оценку);

б) содержание работы по воспитанию физических качеств. Какие задания предлагались учащимся, какие методы физического воспитания применялись (повторный, переменный и др.), их целесообразность и соответствие особенностям занимающихся, задачам урока, условиям проведения и др.;

в) оценка нагрузки на уроке (по внешним признакам), ее соответствие возрастным особенностям учащихся, задачам урока, условиям его проведения. Рациональность используемых приемов, регулирование объема и интенсивности нагрузки;

г) паузы для отдыха, их частота и продолжительность. Привести примеры.

VI. Воспитательная работа педагога

Воспитательная работа педагога осуществляется по ходу всего урока и пронизывает подбор средств и методов обучения; реализация принципов воспитания. Целесообразно обратить внимание на следующее:

а) содержание воспитательной работы на уроке (какие задания предлагались для решения воспитательных задач в различных частях урока);

б) что и как делалось для решения задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания школьников (воспитание навыков культурного поведения, дисциплинированности, организованности, чувства дружбы, товарищества и т.д., побуждение учащихся к самостоятельным усилиям, мыслительной активности, создание на уроке проблемных и поисковых ситуаций, участие занимающихся в наблюдении и исправлении ошибок, в оценке результатов, организация взаимообучения, воспитание эстетических качеств и вкусов);

в) умение педагога владеть классом, формировать сознательное отношение к труду, обеспечивать заинтересованность учащихся.

VII. Выводы и предложения

Примерная схема анализа урока:

а) образовательная ценность урока;

б) оздоровительная ценность урока;

в) воспитательная ценность урока;

г) основные положительные стороны деятельности преподавателя;

д) основные недостатки в деятельности учителя и конкретные практические рекомендации по совершенствованию его педагогического мастерства;

е) оценка урока в баллах.

Предлагаемая примерная схема анализа урока (при всех ее недостатках) обеспечивает определенную многосторонность и последовательность разбора. Строгое соблюдение схемы не является обязательным. Может быть изменено и количество разделов в ней и последовательность разбора (например, организацию урока можно разбирать и в конце и в начале анализа). Более обстоятельной может быть и глубина разбора каждой из сторон.

Анализирующий должен стремиться оценить качество каждой из сторон методики проведения урока.

После занятия преподаватель должен записать замечания по проведенному уроку. Следует отметить, как решались задачи занятия, насколько эффективными оказались использованные методы и средства. Эти замечания должны учитываться при составлении следующих планов-конспектов.

Расписание занятий. Расписание занятий составляется на основе графика учебно-воспитательного процесса. В различные периоды в зависимости от их особенностей расписание меняется. В связи с этим расписание составляется в каждом периоде обычно на недельный цикл.

Расписание устанавливает:

а) количество занятий, входящих в недельный цикл и систему чередования;

б) распространение часов недельного цикла по отдельным его занятиям.

При составлении расписания нужно предусматривать, чтобы занятия физическими упражнениями проходили в течение всего года и чтобы они правильно чередовались в недельном цикле.

Необходимо учитывать также:

а) использование требуемого количества часов для выполнения школьной программы в недельном цикле;

б) особенности содержания занятий, характерные для данного периода учебной работы;

в) уровень подготовленности занимающихся;

г) выбор наиболее целесообразных дней и часов для занятий.

3.11. Документы учета и отчетности в школе

Правильная организация учебного процесса по физическому воспитанию наряду с планированием предусматривает и определенную систему учета. Материалы учета позволяют определить состояние здоровья, уровня физической подготовленности учащихся. На основе данных учета преподаватель судит о полноценности выбранных средств и методов обучения и о других сторонах своей деятельности по воспитанию.

Учету подлежат все стороны учебно-воспитательного процесса – состояние здоровья занимающихся, его динамика (физическое развитие определяется на основе данных медицинского контроля), а также другие данные, позволяющие судить об эффективности учебно-воспитательного процесса, такие, как данные о спортивно-технической подготовленности занимающихся, успешности овладения ими учебным материалом, их активность и дисциплина, качество выполнения ими общественных поручений и т.д.

Сложившаяся система учета в физическом воспитании состоит из предварительного, этапного и итогового рейтинга.

Предварительный учет (рейтинг) предусматривает определение исходных условий, в которых должен быть организован предстоящий цикл учебного процесса. Предварительный учет включает:

- изучение контингента занимающихся;
- учет кадров и спортивного актива;
- учет средств материального обеспечения;
- учет средств учебно-методического обеспечения.

В изучение контингента учащихся входит учет их пола и возраста, состояния здоровья и физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, общеобразовательного уровня и т.п.

Учет преподавательских кадров предполагает определение наличия преподавателей, их квалификации. Учет спортивного актива – наличие инструкторов-общественников, судей, физкультурных организаторов и других активистов.

Учет средств материального обеспечения предполагает выявление имеющихся мест занятий, инвентаря, финансовых ресурсов и т.п.

Учет средств учебно-методического обеспечения предполагает изучение имеющихся официальных руководящих и методических материалов, учебно-методических материалов, учебно-методических пособий и т.п.

Данные предварительного учета являются весьма важными для организации учебного процесса и служат основой для решения многих вопросов его планирования.

Текущий учет – контроль над всеми сторонами учебного процесса, систематически проводящийся в течение всего учебного года.

В текущий учет входит:

- учет учебно-воспитательной работы;
- учет данных медицинского контроля;
- учет спортсменов разрядников;
- учет высших спортивных достижений.

Учет учебно-воспитательной работы складывается из контроля за:

а) выполнением учебного плана и программы по физическому воспитанию;

б) посещаемостью уроков;

в) успеваемостью;

г) отношением к занятиям со стороны учащихся.

Итоговый учет выражается в подведении итогов работы учебной четверти или года путем обработки данных предварительного и текущего рейтинга. Иными словами, итоговый учет – это отчет преподавателя о проведении учебно-воспитательного процесса.

Итоговый отчет определяет, насколько успешно выполнены задачи, стоящие в учебном плане школы, выявляет положительные и отрицательные стороны в решении этих задач. На основе данных предварительного и текущего учета дается характеристика проделанной работы по отдельным ее разделам и периодам обучения. Выводятся суммарные и средние показатели работы за отчетный период, эти данные сопоставляются с подобными данными

за прошлые циклы учебно-воспитательного процесса, анализируются, обобщаются в соответствующих выводах и предложениях.

Данные итогового учета служат не только ценным материалом для планирования последующих разделов физического воспитания, но имеют и большое научное значение, на основе которых зачастую делаются широкие обобщения, имеющие значение для улучшения воспитательной работы в данном коллективе, в данной физкультурной организации, в данном звене системы физического воспитания, а иногда и в других его звеньях.

Итоговый учет включает итоговые данные и анализ по:

· учебно-воспитательной работе;
· медицинскому контролю;
· подготовленности учащихся;
· подготовке спортсменов-разрядников;
· участию в соревнованиях;
· работе преподавательского состава и школьного физкультурного актива;
· материальному обеспечению учебно-воспитательной работы;
· учебно-методическому обеспечению.

Основные документы учета и отчетности. Практическое осуществление системы учета в физическом воспитании предусматривает составление учебной документации в течение всего учебного цикла и на основе этого составление итогового отчета.

Основными документами учета и отчетности по учебно-воспитательной работе являются:

- журнал учета работы класса;
- медицинская карточка ученика;
- журнал учета спортивных травм;
- протоколы соревнований и протоколы приемов нормативных тестов комплекса "Алпомыш" и "Барчиной";
- ведомость сдачи тестов комплекса "Алпомыш" и "Барчиной";
- учетная карточка спортсмена;
- книга учета высших спортивных достижений;
- отчет за определенный период учебно-воспитательной работы.

Годовой отчет (или за другой цикл учебно-воспитательной работы) составляется по следующей примерной схеме:

· общая характеристика организации учебно-воспитательного процесса;

· общая характеристика контингента занимающихся;
· характеристика изменений состояния здоровья и физического развития;
· посещаемость занятий (средний рейтинговый балл по четвертям и за год);
· успеваемость (выполнение контрольных испытаний, разрядных требований, сдачи тестов комплекса "Алпомиш" и "Барчиной" и т.д.);
· характеристика отношения занимающихся к занятиям (активность, сознательность, дисциплина);
· выполнение учебного плана и программы (количество проведенных занятий, количество несостоявшихся занятий и причины их срыва, характеристика выполнения части программы, невыполненная часть программы, причина невыполнения и т.п.);
· характеристика работы преподавательского состава и спортивного актива;
· характеристика условий учебно-воспитательной работы (организация, материально-техническая база, учебно-методическое обеспечение и прочее);
· выводы и предложения.

При составлении отчета рекомендуется данные за отчетный период сопоставлять с данными за прошлые периоды как по всему циклу, так и по отдельным разделам работы.

3.12. Материально-техническое обеспечение урока физической культуры

Укомплектование школ учебно-наглядными пособиями и учебным оборудованием осуществляется в пределах бюджетных ассигнований, ежегодно выделяемых на эти цели, а также за счет средств шефствующих организаций, спонсоров и др.

В каждой школе занятия физическими упражнениями должны проходить на спортивных сооружениях с использованием оборудования, наглядных пособий, построенных и приобретенных согласно перечням спортивных сооружений, и типовых учебно-наглядных пособий и учебного оборудования.

В соответствии с решениями и постановлениями Министерства народного образования областные, городские, районные отделы народного образования обязаны принять действенные меры, чтобы все школы были обеспечены спортивными сооружениями, доукомплектованы учебно-наглядными пособиями и учебным оборудованием согласно утвержденным перечням.

Перечень спортивных сооружений и оборудования для девятилетних школ на 600-1000 учащихся

Наименование	Количество			Размеры, (м)	Площадь, (м2)
	Школа на 320 – 480 учащихся	Школа на 640 учащихся	Школа на 960 учащихся		
Легкоатлетическая площадка	1	1	1	200x5	
В том числе:					
Беговая дорожка (круговая)	1	1	1	200x5	
Беговая дорожка (прямая)	1	1	1	135x 7,5	
Яма для прыжков в высоту	1	1	1	2,75x 6	
Яма для прыжков в длину	1	1	1	2,7x 6	
Универсальная яма для прыжков	1	1	1	32x 5	
Сектор для толкания ядра	1	1	1		
Общая площадь:					4900
Площадь (малая) для спортивных игр и легкоатлетического метания (малая)				20x40 20x40 14x26	
В том числе:					
Место для метания гранаты, мяча	2 1	2 1	--- ---		
Поле для ручного мяча 7:7	1	1	---		
Комбинированная площадка для баскетбола и волейбола					
Общая площадь:					1950
Площадка (средняя) для спортивных игр и легкоатлетического метания (средняя)		1	--		
В том числе:		1	1		
Место для метания диска		1	1		
Место для метания копья		1	1	40x60	
Поле для футбола и ручного мяча 7:7 (уменьшенное)					

Общая площадь:					2950
Площадка для гимнастики В том числе: Комбинированная установка для подвесных снарядов (кольца, трапеции, канаты, шесты), гимнастических лестниц (постоянного и переменного наклона) и удлинительных перекладин Стенка гимнастическая на 12 пролетов Бум гимнастический Брусья гимнастические	1 1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1	15x40	600
Комбинированная площадка для баскетбола и волейбола (для старших классов)	--	1	1	18x30	540
Комбинированная площадка для волейбола и баскетбола и других игр (для младших классов)	--	--	1	20x24	480
Площадка для настольного тенниса	--	--	1		162
Учебная площадь спортивной зоны (м2)	7450	8990 или 7990	9632		
Дорожки и озеленение спортивной зоны (м2) (7% от учебной площади)	520	630	670		
Общая площадь спортивной зоны (м2)	7900	9600 или 8500	10 300		

Рекомендуется привлекать к строительству и оборудованию школьных спортивных сооружений промышленные предприятия, совхозы, колхозы, физкультурные организации, спортивную об щественность, широко использовать в этих целях инициативу и силы самих учащихся, организовать смотры-конкурсы на лучшую комплексную спортивную площадку, соревнования строительных бригад и др.

Перечень
спортивных сооружений и оборудования для средних школ на 536 – 1600 учащихся

Наименование	Количество штук
Стойки для прыжков деревянные	4
Веревочки с грузом	10
Мешочки с песком, бруски, кубики	20
Эстафетные палочки	20
Флажки разноцветные	40
Щиты деревянные для метания в цель	2
Брусья гимнастические	1
Бревно гимнастическое	1
Перекладина гимнастическая	1
Стенка гимнастическая	10 пролетов
Козел гимнастический	1
Конь гимнастический	1
Канаты для лазанья	6
Маты гимнастические	11
Мостики гимнастические	2
Палки гимнастические	40
Обручи диаметром 90-95 см	40
Скакалки гимнастические	40
Скамейки гимнастические	7
Мячи набивные (разные)	30
Щиты для метания	6
Ядра (3, 4, 5, 6 кг)	21
Гранаты (250, 500, 700 г)	20
Копья металлические	10
Копья облегченные (дротики)	20
Планки к стойкам для прыжков	4
Стартовые колодки	15
Барьеры учебные	10

Мячи баскетбольные	16
Сетки волейбольные	4
Мячи волейбольные	21
Мячи для игры в ручной мяч	10
Мячи футбольные	8
Свистки	5
Ворота для игры в ручной мяч	1 пара
Насосы для надувания мячей	3
Рулетки	3
Шнурователи	4
Секундомеры	3
Электромегафон	1
Грамзаписи частей уроков	1 комплект
Кольца баскетбольные	6 пар
Кольца гимнастические	1 пара
Щиты баскетбольные	2
Мячи малые резиновые	40
Стол для настольного тенниса	1
Теннис настольный	2 комплекта
Таблицы по физической культуре	3 серии

3.13. Примерный теоретический раздел программы

В программе по физической культуре помимо практического материала рекомендуется образовательный курс теоретических знаний. Он не входит в сетку часов, но преподаватель обязан эти знания давать по ходу обучения в течение года.

В качестве примера приводятся некоторые теоретические сведения по следующей теме:

«Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные системы организма и телосложение».

Сохранение здоровья человека, живущего в условиях современной цивилизации, зависит, как показывает практика, от постоянной физической активности при ограничении калорийности питания и отказе от вредных привычек. У человека есть все

возможности для того, чтобы предотвратить столь опасные для каждого последствия малой подвижности (особенно это касается молодежи 9-10 классов, которая основное время проводит либо за партой, либо дома за выполнением домашних заданий, либо в кресле у телевизора и т.д.). Проблема гиподинамии не может быть решена только государственными мерами, специализированными службами, школой, различными учреждениями; необходимо глубоко проникнуться мыслью о том, что наше здоровье зависит от нас самих, от нашего образа жизни, режима учебы, труда, отдыха, двигательной активности и т.д. О важности физических упражнений знают почти все, но регулярно занимаются ими пока еще не многие. Причины этого кроются в пренебрежительном отношении к простым физическим усилиям, в инертности взглядов и резком подъеме интеллектуальных интересов, духовных потребностей, удовлетворение которых требует времени и усидчивости (за партой, в библиотеке, за компьютером).

Еще Аристотель говорил, что ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Исследования, проведенные специалистами по космической физиологии и медицине, показали, что результатом длительного уменьшения уровня физической активности является:

- значительное снижение энергозатрат, приводящее к снижению силы мышц и их работоспособности;
- понижение функций мышечных волокон и как следствие уменьшение мышечной массы;
- уменьшение импульсации от мышц, что порождает нарушение точности и координации движений;
- снижение тонуса центральной нервной системы;
- перераспределение массы циркулирующей крови, сокращение нагрузки на сердечно-сосудистую систему, обусловливающее уменьшение массы сердца, снижение тонуса сосудов, детренированность сердечно-сосудистой системы;
- изменение водно-солевого обмена;
- обезвоживание организма;
-изменение нагрузки на костный аппарат, сопровождающийся нарушением белково-фосфорно-кальциевого обмена в костях, изменением структуры костей и выходом из них кальция, повышением уровня кальция в крови и моче, изменением кальциевого обмена, нарушением прочности костей;

- снижение реактивности, общая утомляемость организма и многие другие процессы.

И одно из неблагоприятных последствий гипокинезии – резкое повышение нервно-эмоциональной возбудимости, увеличение напряженности и снижение экономичности работы сердца. Даже десятисуточное ограничение физической активности повышает частоту сердечных сокращений на 12-20 уд/мин, а через 30 суток - на 26-27 уд/мин (по Г.И. Косицкому и Г.В.Кушнаревой. М., 1986).

Кроме того, различным отклонениям в здоровье человека способствует избыточное питание, лишние калории, поступающие в организм.

Организм "тяжел на подъем". Причина – в инертности нервных клеток, которые не могут быстро переключаться с одного уровня физиологической активности на другой. Ведь каждое движение (простое или сложное) требует, чтобы в коре мозга сложилась система нервных реакций, создался четкий физиологический ритм настроя всех нервных процессов, но на это требуется время.

Использование физических упражнений оказывает благоприятное влияние на все функции организма: улучшаются сократительные функции миокарда, повышается уровень потребления миокардом 0_2, улучшается тонус сосудов, снижается артериальное кровяное давление (тренируются сосуды сердца, мозга, легочные и др.), с потом происходит выделение солей из организма. При физической работе выделяется из организма большое количество воды (через потовые железы, легкие, почки), снижается масса тела, нормализуются нервные процессы в коре головного мозга, повышается жизненная емкость легких, улучшается легочная вентиляция, увеличивается межреберная мускулатура, происходит укрепление костей, хрящей, связок, разрастается мышечная ткань.

Люди, занимающиеся физическими упражнениями, очень быстро настраивают нервную систему на рабочий лад (быстро врабатываются, т.е. могут быстро преодолеть инерцию организма и подготовить его к работе).

Во время физических упражнений необходимо создавать определенный эмоциональный фон, способствующий снятию мышечной напряженности, отдалению наступления процессов утомления (это - переключение внимания, воспоминания о радост-

ном событии, устный счет или разговор на отвлеченную тему, акцентирование вдоха или выдоха, кратковременное отключение зрения и т.д.). Положительные эмоции, улыбка, смех - необходимые условия высокой работоспособности, легкости, свободы движений. Профессор Н.Н.Яковлев определял содержание сахара в крови у спортсменов при веселых и скучных тренировках. Организм "голосовал" за эмоциональные занятия – содержание сахара в крови увеличивалось.

Живому организму присуща повышенная способность к освоению новых форм двигательной активности (в быту, труде, спорте). Поэтому тренировка и есть тот организованный процесс, который направлен на то, чтобы "перевести" организм на новый уровень физической подготовленности. Тренировка в своей основе должна строиться на частом повторении движений, чтобы следовые явления в коре головного мозга могли бы образовать прочную условно-рефлекторную связь. При этом физические нагрузки должны быть строго регламентированы по времени, усилиям, структуре и форме движений, по объему и интенсивности; необходимо учитывать состояние здоровья, психологический настрой и др., необходимо обеспечить четкий порядок и последовательность повторений.

В процессе тренировки следует обязательно соблюдать принцип постоянного приспособления организма к тренировочным нагрузкам, сформировать адаптационные механизмы, которые бы могли способствовать переносимости нагрузок. Но допускаются и значительное увеличение нагрузки, и ее стабилизация, и снижение, но общая тенденция – ее постепенное повышение.

Нагрузка всегда должна соответствовать функциональным возможностям занимающихся, поставленным задачам, интересам. Нужно уметь подобрать себе адекватную нагрузку совместно с преподавателем либо тренером, умело корректировать её, следить за своим самочувствием.

В процессе занятий физическими упражнениями, под влиянием их многократного воздействия разрастается сеть функциональных возможностей внутриклеточных структур, в клетках увеличивается количество ферментов, участвующих в энергетических процессах, связанных с окислением и гликолизом, в мышцах возрастает содержание гликогена и жиров, используемых в качестве источника энергии.

Усилия мышц разнообразного характера способствуют развитию сухожилий, суставного хряща, стимулируют костеобразовательную функцию надкостницы, что в свою очередь влияет на рост костей в толщину и формирование рельефа костей скелета.

Упражнения повышают подвижность суставов, улучшается кровоснабжение мышечных волокон и т.д. Скелетная мускулатура приобретает способность оказывать более эффективное тренировочное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Физические упражнения укрепляют сердечную мышцу и увеличивают минутный объем крови за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Особенно высокой работоспособности сердце достигает у бегунов на длинные дистанции, пловцов, велосипедистов и др., в спортивном сердце увеличивается коронарное кровообращение (приблизительно 1 л крови в 1 минуту). Для тренировки сердечной мышцы пользуются аэробными упражнениями с частотой сердечных сокращений до 170-180 уд/мин.

Связанное с физиологическими упражнениями увеличение ударного и минутного объема сердца улучшает эластичность крупных артерий, сосудов, капилляров.

Физические упражнения улучшают деятельность органов дыхания, способствуя увеличению размеров грудной клетки, глубины дыхания и легочной вентиляции. У тренированных школьников наблюдается глубокое, уреженное дыхание, обеспечивающее экономное и эффективное функционирование дыхательной системы.

Увеличение легочного объема и возрастания мощности вдоха и выдоха (за счет тренированности дыхательной мускулатуры), улучшает соотношение между кровотоком и вентиляцией в легких, ускоряется переход 0_2 из альвеолярного воздуха в кровь.

Посредством физических упражнений укрепляется дыхательная мускулатура, в частности, диафрагма, что благоприятно сказывается на функции органов брюшной полости. Улучшается сток венозной крови и лимфы из органов брюшной полости благодаря более энергичному действию "мышечного насоса" диафрагмы и повысивших тонус мышц брюшной стенки; повышается желчевыделительная функция печени, нормализуется моторно–эвакуаторная функция всего желчно– кишечного тракта.

Этот эффект физических упражнений оказывает профилактическое действие на возможность заболеваний желудка, печени, желчного пузыря, кишечника, предупреждает развитие хрони-

ческих гастритов, колитов, холециститов. Поэтому необходимо с максимальной пользой для себя использовать весь арсенал физических упражнений, в частности, занятия гигиенической гимнастикой, которая широко применяется утром после сна, в режиме дня школы и дома при выполнении домашних заданий, обеспечивая быстрое вхождение в учебную деятельность и повышение уровня работоспособности.

3.14. Основные формы самоконтроля

В процессе занятий физическими упражнениями на уроках, в секции, дома и т.д. каждый ученик должен научиться определенным приемам самоконтроля. Показателями самоконтроля являются относительно стабильные признаки, передающиеся генетически и мало изменяющиеся в процессе тренировки. К числу стабильных признаков относятся: тип нервной деятельности, скорость рефлексов, внешний вид скелетной мускулатуры, показатели сердечно-сосудистой системы (пульс, кровяное давление), частоты и глубины дыхания, частоты движений и т.д.

Ко второй группе признаков относятся показатели, характеризующие техническую и тактическую подготовленность, уровень развития отдельных физических качеств, подвижности и экономичности основных систем жизнедеятельности организма спортсменов в различных условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности и др., т.е. показатели, подверженные педагогическим воздействиям.

По этим показателям можно характеризовать статус человека в покое и под воздействием тренировочных нагрузок. Например, по показателям пульса утром сразу после сна можно судить о здоровье и благополучии в организме. Для этого необходимо в течение одного месяца ежедневно, проснувшись утром и не поднимаясь с постели, подсчитать пульс за 10 сек, затем эти данные занести в свою тетрадь.

В эту же тетрадь записываются данные дыхательной системы (количество дыханий в 1 минуту), общее самочувствие (отсутствие всяких заболеваний, быстрое пробуждение, хороший аппетит, бодрое настроение и др.), время и количество упражнений за период утренней гимнастики. Вечером подсчитать общее время, затраченное в течение дня на двигательную активность. Запись данных ведется по схеме:

Дата	Пульс за 10''	Кол-во дыханий	Кол-во движений за зарядку	Кол-во времени на двигательную активность в течение дня	Общее самочувствие			Примечания
					Отсутствие заболеваний Быстрое пробуждение	Хороший аппетит	Хорошее настроение	

В две недели один раз можно измерить показатели своего физического развития и развития физических качеств (в частности, измерить динамометром силу мышц кистей рук, становую силу, быстроту движений, например, в беге на 30 м или 60 м, гибкость (в см) в положении моста, седа согнувшись наклона вперед и др.). Необходимо также фиксировать выполнение всего двигательного недельного режима по специальным тестам комплекса «Алпомыш» и «Барчиной». Все эти показатели физического развития также вносятся в тетрадь по схеме:

Дата	Сила кистей рук		Становая сила	Бег 30 м	Бег 60 м	Гибкость в см			Примечания
	ПРАВОЙ	ЛЕВОЙ				Мост	Сед согнувшись	Наклон вперед	

В конце каждой четверти необходимо суммировать все нагрузки, выявить периоды улучшения физической подготовленности по отдельным показателям.

При самоконтроле за самочувствием необходимо знать, что лучшим состоянием организма считается, когда пульс, дыхание, общее самочувствие стабильны. Если замечаете отклонение в том или ином показателе, то необходимо сразу просмотреть весь свой режим дня, выявить моменты перенапряжения, усталости, посоветоваться о своем здоровье с врачом или с учителем физкультуры о необходимости пересмотра всего двигательного режима.

Такая форма самоконтроля поможет безболезненно, постепенно и равномерно увеличивать нагрузку на организм, повышать умственную и двигательную активность на хорошем функциональном фоне.

3.15. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений

Очень важно при выполнении физических упражнений научиться управлять всем телом, его частями и сегментами в пространстве. Кроме того, необходимо иметь определенную физическую и техническую подготовленность. Но при выполнении любых движений на первоначальной стадии обучения учитель помогает ученику ощутить всю структуру движения (поддерживает, помогает при соскоках, ловит и т.д.). Это очень важный момент в обучении (иногда используются дополнительные средства страховки – мягкие маты, лонжи, веревки, подставки и т.д.). При правильной помощи и страховке у ученика не возникает чувства страха, движения осваиваются быстро и технически грамотно.

Но в процессе выполнения разнообразных физических упражнений человек должен научиться самостраховке (научиться мягкому приземлению, сгибая и разгибая ноги в коленях, чтобы избежать сотрясения тела; уметь быстро группироваться и перекатываться при падениях, не подставлять руки во время падения, стараться в группировке подставить плечо; натренировать вестибулярный анализатор, который поможет сохранять равновесие тела в прямолинейных и вращательных движениях и др.).

Особенно важно для правильной самостраховки использовать соответствующий инвентарь, снаряды, одежду, обувь. Правильно сконструированная экипировка помогает спортсмену повысить результаты, надежно предохранить от травм и капризов пого-

ды. Например, чтобы смягчить силу удара при постановке стопы на грунт во время бега, спортивных игр и др., в обуви монтируют "воздушные" подушки, особенно в пяточной части, что несколько приподнимает пятку, тем самым понижая нагрузку на ахиллово сухожилие.

Заманчива идея оздоровительного бега без обуви по грунтовым дорожкам, газону или по эластичному искусственному покрытию. При беге босиком отсутствует дополнительная нагрузка на стопу, исключается ее пронация.

3.16. Оказание первой помощи при травмах

На уроках физкультуры либо на соревнованиях могут произойти травмы, при которых необходимо оказать первую доврачебную помощь.

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлостей в месте ушиба, появления синяка. Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку, положить на него холод на 1 час по 15 минут 3-4 раза.

При ушибе головы необходимо обеспечить покой, нельзя идти самостоятельно в больницу, надо вызвать скорую помощь.

Диагноз перелома костей может ставить только врач. Основными признаками перелома являются резкая боль, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей. При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать покой, неподвижность поврежденной части с помощью транспортной шины, которую надо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения.

При переломе руки, ключицы, вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой.

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда глубоко лежащих тканей. Необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить к

врачу. Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками. Рану надо по краям смазать йодом. Жгут через 1,5 часа необходимо снять.

Вред алкоголя

Алкоголизм – страшный бич общества. Он ведет к снижению трудоспособности и интеллекта пьющего, физической немощи и психическим расстройствам. При этом увеличивается рост травматизма и преступности, морального разложения, нравственного упадка. Это приводит к генетическому поражению потомства.

А ведь все начинается с малого: с бокала шампанского на вечеринке, дне рождения, "для настроения", "чтобы поддержать компанию", "неудобно отказаться", "чтобы не отставать от ребят героев" и т.д. Мало-помалу человек привыкает и ему уже трудно обходиться без рюмки спиртного, потому что наступила стадия алкоголизма. Это болезнь с тяжелыми невротическими и психическими отклонениями, а у женщин эта болезнь отражается самыми пагубными последствиями на будущем ребенке, затрудняется детородная способность, рождаются дети уроды со всевозможными телесными аномалиями, психическим недоразвитием и т.д.

Алкоголизм возникает как результат взаимодействия многих факторов, а именно: разлад адаптационных систем организма, усложнение его приспособляемости к меняющимся бытовым условиям. Причины возникновения алкоголизма различные – алкогольные традиции (по поводу праздника, дня рождения, зарплаты и т.д.), неудовлетворенность работой, семьей, неорганизованность досуга, воспитание, социальная среда и пр.

Основной мотивацией употребления алкоголя называют – снижение нервного напряжения. Но при этом необходимо знать, что средств снижения нервного напряжения существует огромное количество, это в первую очередь - физические упражнения, методы статической гимнастки, рациональный, т.е. согласованный с суточным биоритмом, режим дня, рациональное питание. Все эти средства должны быть положены в основу системы, именуемой здоровым образом жизни. Овладение принципами здорового образа жизни требует от человека больших волевых усилий и к этому надо себя готовить. Необходимо заставить себя отречься от вредных привычек и пристрастий, держать себя под контролем, научиться приказывать себе, научиться властвовать со-

бой, заставлять и приучать себя снимать нервное напряжение с помощью двигательной активности.

Вред курения

Отрицательное влияние табака на организм человека установлено давно. Большинство составных частей табака и табачного дыма обладает выраженным вредным действием. Среди них никотин, сероводород, окись углерода, углекислота, другие кислоты, канцерогенные смолы, радиоактивный полоний и т.д. При выкуривании пачки папирос человек вводит в организм 0,09 г никотина, 0,011 г пиридиновых оснований, обладающих свойством вызывать рак, 0,032 г аммиака, 0,0006 г синильной кислоты — очень сильного яда, 369 мл угарного газа и т.д. (по Д.М.Аронову. ФиС. М., 1985).

Долгое время отрицательное действие курения на организм человека связывалось с влиянием одного никотина, который стимулирует функцию надпочечников, возбуждает дыхательный центр, повышает артериальное давление, учащает сердечные сокращения. Под его влиянием увеличивается концентрация адреналина и норадреналина в крови, приводящих к резкому повышению потребления кислорода мышцей сердца и вследствие этого к неэкономичной работе сердца в чрезвычайно тяжелом режиме. Курение в подростковом возрасте особенно опасно тем, что сердце несет двойную нагрузку (т.к. в пубертатный период ему необходимо обеспечивать организм кровью с большим напряжением). Артериальные сосуды у курящих людей сужаются, их стенки становятся менее податливыми, продвижение крови по ним затрудняется, уменьшается ее поступление в органы. Резко нарушается кровообращение сердца, почек, нижних конечностей, развивается никотиновая гипертония.

Курящие систематически и незаметно для себя угорают. Угарный газ поражает центральную нервную систему и сердце. Он прочно блокирует гемоглобин, образуя карбоксигемоглобин, не участвующий в акте дыхания. К этому надо добавить и серьезные изменения в органах дыхания и других органах и системах (например, рак легких и пищевода, бронхит, эмфизема легких, язва желудка, импотенция).

Курящие отравляют не только себя, но и окружающих. Особенно вредно действие курения на организм детей.

Беременная курящая женщина рискует родить неполноценного ребенка, а кормящая мать отравляет своего ребенка.

На молодой организм алкоголь и курение действуют намного интенсивнее, чем на взрослый. Даже при небольшом употреблении алкоголя и курении юноши и девушки становятся несдержанны, развязны, теряют контроль над собой и осторожность, часто жалуются на тошноту, головокружение, иногда даже обморочное состояние, снижается умственная работоспособность, появляются головные боли, ухудшается память и др.

Курение и алкоголь снижают физические возможности человека, они несовместимы с занятиями спортом.

СОВЕТЫ МЕТОДИСТА

1. Особенности организации обучения. Прежде всего следует добиваться правильного расписания уроков по физической культуре – с интервалом между ними в два дня.

В начале учебного года надо проверять, как ребята переодеваются, выстраиваются и т.д. Полезно проводить соревнования между отделениями на лучшую организованность при подготовке к уроку, построение после звонка. Отделения, явившиеся в полном составе первыми и вторыми, получают возможность поиграть перед уроком с мячами, остальные лишаются этого права. Могут быть и другие способы поощрения: лучшее отделение (в младших классах) возглавляет колонну класса в течение всего урока и т.д.

2. Элементы нового на уроке всегда оживляют занятия. Поэтому полезно разнообразить и построение класса в начале урока, и сдачу рапорта, и содержание упражнений.

Построение класса в начале урока: в шеренгу (по диагонали зала), в колонну по два вдоль одной стороны зала или по диагонали, в шеренгу с направляющим на левом фланге и т.д.

3. Рапорт. Его могут сдавать: дежурный, физорг класса, любой ученик, назначенный перед началом урока. Рапорт может быть письменным; текст его ученик составляет заранее и отдает учителю после команды: “Класс, равняйсь, смирно”. Такую форму рапорта чередуют с рапортом в устной форме.

4. Сознательное отношение к труду активизирует учебный процесс. Ученики обычно задают много вопросов, учителю нельзя отделываться короткими, ничего не значащими фразами: «так

надо", "так лучше", "таков порядок". Надо дать ученикам обо-снованное, убедительное разъяснение. В процессе обучения нуж-но использовать знания учеников по другим предметам.

5. Дети склонны к предметному, образному мышлению. Пра-вильное выполнение упражнений достигается такими приемами наглядного обучения, как "регуляторы" и "ограничители" дви-жений. Так, узкий коридор, ограниченный, например, стойка-ми, представляет собой "ограничитель" движений. Он помогает детям метать снаряд в определенном направлении.

6. В начале и в конце урока полезно проверять частоту пульса. Это проводится следующим образом: учитель предлагает учени-кам (стоящим в шеренге) найти пульс. По первому сигналу они подсчитывают его в течение 15 сек, а по второму — заканчивают подсчет. Число ударов за 15 сек умножается на 4; полученная циф-ра — частота пульса за 1 мин. На первых занятиях подсчет пульса займет 45 — 60 сек, в дальнейшем при хорошей организации мож-но уложиться в 30 сек. Полученные данные следует записывать в индивидуальные карточки физического развития учащихся.

7. При подготовке мест занятий и пособий к уроку: рисуют на полу стрелки для четкого перестроения из колонны по одному в колонну по четыре с захождением четверками. Стрелки можно заменять воротцами из булав, городков или гранат; чертят услов-ные линии и указатели на площадке для игры; делают легко сти-рающиеся отметки на снарядах; отмечают места, где постоянно стоят снаряды; раскладывают малые мячи в четыре мешочка (для удобства раздачи по отделениям, колоннам) или кладут их в корзину; раскладывают короткие скакалки, сложенные вчетве-ро, на гимнастической скамейке или развешивают их на рейках гимнастической стенки; раскладывают на скамейках или на полу ряд набивные мячи с учетом веса (начиная с более тяжелых; вес обозначен); располагают гимнастические палки в стойках — гнездах или в специальной корзине. Чтобы не создавался шум при случайном падении палки, к концам ее можно приклеить резиновые полоски (из старых автомобильных камер).

8. В специальном ящике, приделанном к стойке, хранят вере-вочку для прыжков. К ней прикрепляют два-три передвигающих-ся косых флажка разного цвета. Флажки помогают лучше видеть веревочку и обозначают место для прыгуна. При лазании по кана-ту из положения стоя ученики разного роста захватывают канат

на различной высоте. Обычно отметка, до которой надо влезть (3-5 м), делается на самом канате – одна для всех. Для учеников более высокого роста это расстояние практически уменьшается. Чтобы точнее определить расстояние, можно подвесить рядом с канатом веревочку, передвигающуюся на блоках. Это позволит ставить нижний "маяк" на высоте захвата руками индивидуально для каждого ученика.

3.17. Физическая культура в колледжах и лицеях

Физическое воспитание учащейся молодежи в продолжении школьного образования осуществляется в колледжах и лицеях. Как правило, в этих учебных заведениях физическая культура носит специализированный прикладной характер, связанный со сферами труда и военной деятельности.

Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) непосредственно и органически связана с профессиональной подготовкой кадров, профессиональной деятельностью. Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех физических и психических качеств человека, к которому предъявляются повышенные требования конкретной профессиональной деятельности, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, соответствующих внешним условиям среды. Понятно, что здесь необходимо вырабатывать прикладные навыки, необходимые ряду категорий работников (геологам, геодезистам, водникам и др.). Эти производственные навыки составляют предмет профессионального обучения.

Внедрение ППФП способствует устойчивой и высокой работоспособности, надежности в системе «человек-техника», способствует становлению профессионального типа личности.

ППФП введена в виде самостоятельного раздела программы по физическому воспитанию учащихся колледжей и лицеев.

Производственная деятельность предъявляет к физической подготовленности человека большие требования, особенно развитие таких отраслей как машиностроение, приборостроение, атомная и химическая промышленность и др.

Ведь система «человек-техника» будет тогда функционировать, когда конструирование техники будет оптимально приспособле-

но к психологическим, биомеханическим. Физиологическим характеристикам человека, а также – когда человек путем специальной подготовки готов к избранной профессии.

Ряд профессий связаны с воздействием на организм специфических факторов условий трудового процесса (иногда неблагоприятного – перегревание, вибрация, шумы, укачивание, гипоксия, переохлаждения и др.).

ППФП – это педагогический процесс который осуществляется:

- в процессе общей физической подготовки на обязательных занятиях путем включения специальных упражнений профессионально-прикладного характера;
- на специально-организованных факультативных занятиях, если по своему содержанию ППФП исключает применение других форм занятий;
- в процессе выполнения утренней гимнастики;
- во внеучебное время на секционных занятиях по видам спорта.

Раскрывая вопросы физического воспитания в колледжах и лицеях решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья учащихся, достижение и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего обучения;
- гармоническое развитие личности;
- совершенствование знаний в области физической культуры, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, обучение применения их в различных условиях;
- всестороннее воспитание личности учащихся, воспитание высоких нравственных и волевых качеств, формирование активной жизненной позиции;
- формирование устойчивых привычек самостоятельно заниматься физическими упражнениями и организаторских навыков в работе по физкультуре и спорту;
- решение задач профессионально-прикладной физической подготовки, формирование физических качеств и двигательных умений и навыков с учетом особенностей будущей профессии.

Программа физической культуры в колледжах и лицеях предусматривает теоретическую, общую физическую и профессионально-прикладную физическую подготовку, а также спортивное совершенствование учащихся. Она составлена раздельно на каждый год обучения (по 160 часов – 1 и 2 год обучения и 144 ч – 3-й год обучения).

Теоретический раздел включает в себя изучение таких тем, как «Физическая культура и спорт в РУз.», «Физическое воспитание в трудовой деятельности», «Личная и общественная гигиена», «Производственная и гигиеническая гимнастика», «Врачебный контроль», «Основы спортивной тренировки».

Практический раздел составляет легкая атлетика, спортивная гимнастика, спортивные игры (футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) и если есть условия – плавание.

В разделе профессионально-прикладной физической подготовки предусмотрены средства, направленные на специализированную подготовку к трудовой деятельности.

Этот материал в программе представлен для наиболее массовых групп профессий: 1) операторов пультов управления, 2) машинистов, 3) монтажников оборудования, 4) станочников, 5) рабочих конвейерно-поточного производства, 6) профессий повышенной точности рабочих движений и связанных со специфическими условиями труда. Однако количество профессий, к которым готовят колледжи во много раз больше и предусмотреть их все в программе невозможно. Нередко даже в одном колледже готовятся специалисты совершенно различных профессий. Например, в железнодорожном колледже готовятся – машинисты электровозов, путевые обходчики, слесари по ремонту подвижного состава и т.д. В связи с этим конкретные задачи ППФП, средства и методы их решения определяет сам преподаватель при планировании содержания уроков физической культуры. При этом он опирается на анализ основных факторов утомляемости и на схему изучения особенностей профессиональной деятельности и условий труда, приведенных в приложениях к программе.

Общность проявлений психофизиологических функций и факторов утомления необходимо решать путем:

- совершенствования приспособляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды (температуре, вибрации, вращениям, толчкам, шумам и т.д.);

- совершенствования способности выполнять двигательные действия стабильно в условиях изменяющейся освещенности, повышенной психической и эмоциональной напряженности, без зрительного и слухового контроля, на фоне утомления и т.д.;

- совершенствования способности концентрировать, распределять и переключать внимание, улучшать глазомер и ориенти-

ровку во времени и в пространстве, а также способность дозировать величину мышечных усилий;

- развития мышечной и тактильной чувствительности;
- совершенствования способностей выполнять действия и отдельные движения в различных положениях, позах, в ограниченной зоне, на подвижной опоре;
- совершенствования точности и быстроты ответных действий на разные сигналы;
- совершенствования системы безопасности, самостраховки, самоконтроля и др.

Естественно, профессионально-прикладная физическая подготовка должна осуществляться на уроках в единстве и взаимодействии с решением общих задач физического воспитания учащейся молодежи. Обеспечить эту взаимосвязь можно, моделируя характеристики и условия определенной профессиональной деятельности при разучивании и совершенствовании двигательных действий, представленных во всех практических разделах обязательной программы по физической культуре.

В связи с этим педагог должен проанализировать характер и условия будущей профессиональной деятельности учащихся, осмыслить факторы, от которых зависит решение общей задачи ППФП и на этой основе определить частные задачи своей деятельности. Например, при подготовке шоферов, совершенствуя точность и скорость ответных реакций учащихся на световые и звуковые и предметные раздражители необходимо последовательно решать ряд частных задач: совершенствовать быстроту двигательных реакций на различные сигналы; сформировать умение точно различать пространство и ощущать короткие отрезки времени; научить различать сигналы и препятствия, а также оценивать направление и скорость передвижения объекта; научить точно соразмерять усилия и скорость ответных действий или их компонентов на обусловленный сигнал, сформировать умение быстро выбирать вид ответных действий из ряда возможных в соответствии с изменяющейся окружающей обстановкой действиями объекта или партнера, совершенствовать скорость и точность действий при выполнении их с прямолинейными и угловыми ускорениями в условиях затрудняющих сохранение равновесия и при сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов.

Эти и подобные им частные задачи ППФП могут с успехом решаться при обучении двигательным действиям из всех разде-

лов ОФП. Для этого преподаватель анализирует разработанные им планы, выбирает из них те учебные задания, которые наиболее пригодны для попутного решения той или иной частной задачи ППФП, вносит целенаправленные дополнения и запланированную методику.

Наряду с комплексными уроками, могут проводиться специализированные, избирательно-направленные - обучение прикладным действиям и целевое совершенствование профессионально важных качеств.

Упражнения необходимо подбирать по принципу переноса тренированности по функциональным возможностям. Например, у механизаторов, сельхозработников подбирать упражнения на выносливость, силу, устойчивость вестибулярных реакций, бег по пересеченной местности, упражнения на узкой и высокой опоре, неустойчивой опоре и др.

Необходимо использовать упражнения, имеющие эффект неспецифического воздействия (загазованность, недостаток кислорода, резкие перепады температуры и др.).

Необходимо совершенствовать сенсомоторные способности. К ним относятся быстрота восприятия и ответная реакция на информацию, полученную через органы чувств (осязание, зрение, слух), степень точности оценки пространственных и временных показателей, умение владеть собой в стрессовых ситуациях.

С помощью средств общей физической подготовки, наряду с воспитанием физических качеств, развивается:

- эмоциональная устойчивость, смелость, решительность при передвижениях на различных высотах, на узкой опоре, прыжках в глубину, через широкие и глубокие препятствия, упражнения на гимнастических снарядах, включающие стойки, кувырки, опорные прыжки, виды единоборства;
- инициативность и находчивость – в процессе спортивных игр, единоборств, бега с ориентированием и др.;
- настойчивость – в результате многократного выполнения упражнений с большими физическими нагрузками, в процессе соревнований, выполнения упражнений в условиях значительного психического напряжения и утомления;
- способность действовать точно и сноровисто в условиях психического и физического напряжений посредством метания гранат, передвижению по качающейся опоре, преодоления препятствий на фоне утомления, бег, кросс, марш бросок и др.;

- способность к успешной деятельности в условиях ограниченной подвижности в результате ускоренного передвижения различными способами, гребли, продолжительного плавания;

- способность к уверенным действиям на большой высоте при ограниченной площади опоры посредством лазания на большую высоту, прыжки в воду, вращения, наклоны и др.;

- устойчивость к перегрузкам достигается путем выполнения упражнений, связанных с длительным напряжением мышц живота в сочетании с грудным дыханием, прыжками, бегом на короткие дистанции;

- устойчивость к укачиванию и пространственному ориентированию тренируется на гимнастических снарядах, при выполнении акробатических элементов на батуте, прыжках в воду и др.

В режиме учебного дня в колледжах и лицеях проводится гимнастика до занятий. В процессе учебных занятий под влиянием утомления работоспособность снижается. При этом отмечается нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения (в сторону ослабления тормозных процессов), увеличивается возбудимость детей, отвлечение внимания от учебных занятий (разговоры, повышается двигательная активность). Если в этот момент не дать отдохнуть, то утомление переходит в следующую фазу, сопровождающуюся также ослаблением процессов возбуждения, близкое к запредельному торможению (состояние сонливости, непроизвольное переключение внимания от предмета занятий и др.). Поэтому в режим дня учащихся вводится активный отдых, включающий выполнение специального комплекса физических упражнений в виде физкультурных минут на общеобразовательных уроках или физкультпауз на уроках труда. Кратковременный активный отдых помогает восстановить работоспособность, но не надолго. От урока к уроку утомление накапливается и, если не организовать более длительный перерыв, то работоспособность резко снизится. Поэтому в распорядок дня вводится подвижная перемена. Она выполняет те же функции, что и физкультминутка, но отличается большей длительностью, более выраженными по нагрузке и разнообразными по содержанию средствами активного отдыха.

Эффективность использования в режиме дня вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток, подвижных перемен обусловливается обеспечением ряда организационно-методических требований:

- согласованным взаимодействием и активным участием всех звеньев педагогического коллектива в физкультурно-оздоровительной работе в режиме учебного дня. Естественно это взаимодействие должно возглавляться директором учебного заведения. Каждый член педагогического коллектива должен не только осознавать цели и задачи физкультурно-оздоровительной работы, но и практически участвовать в ее проведении, настойчиво пропагандировать оздоровительное и гигиеническое значение физкультурных мероприятий в режиме учебного дня среди учащихся;

- состоянием и действенностью работы, направленной на укрепление материально-технической базы колледжа. Сюда относится величина и состояние открытых и закрытых площадок, количество и качество инвентаря и оборудования, их размещение, доступность использования и др. Главным критерием состояния работы по физическому воспитанию является количество спортивного инвентаря на одного учащегося;

- степенью охвата учащихся физкультурно-оздоровительной работой в режиме дня независимо от их принадлежности к медицинской группе. Недопустимы срывы физкультурных мероприятий в режиме дня отдельных групп в связи с проведением контрольных работ, очередностью питания, неподготовленностью мест занятий и др.;

- организационной упорядоченностью физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня. Для полноценного осуществления этой работы должна действовать система организации различных мероприятий в распорядке дня, предусматривающие: место и время проведения активного отдыха в различных группах, наличие ответственных лиц и коллективов, способы оповещения о содержании и времени проведения физкультурных мероприятий, порядок контроля за качеством и эффективностью их проведения;

- уровнем организационно-методической подготовленности лиц, привлекаемых к проведению физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Эта работа определяется наличием специальных знаний, умений и навыков у административных работников, воспитателей, учителей-предметников, которые несут ответственность и непосредственно участвуют в организации активного отдыха учащихся.

К массовым внутриколледжным физкультурным и спортивным мероприятиям относятся «Дни здоровья и спорта», физкультур-

ные праздники, туристские слеты, разнообразные соревнования (на первенство учебных групп, курсов, общежитий и др., зачетные учебные соревнования на сдачу нормативных требований по комплексу «Алпомиш» и «Барчиной», кроссы, спартакиады), и внешние соревнования (матчевые встречи, товарищеские соревнования, районные, городские, республиканские – «Баркомол авлод»). По степени прикладности различают спортивные и спортивно-прикладные соревнования, в содержание которых входят физические упражнения специфические для той или иной профессии (для водителей транспорта – соревнования по автомотоспорту, для водников – по водным видам спорта и гребля и т.д.).

Физкультурные праздники, вечера должны включать в свое содержание демонстрацию спортивных достижений учащихся и подводить итоги их работы за определенный период времени (семестр, учебный год). В год должно быть проведено не менее 2-х праздников, приуроченные к каким-нибудь знаменательным событиям. Программу праздника составляют следующие мероприятия:

- открытие праздника (парад участников, торжественное открытие);
- показательные физкультурные и спортивные выступления;
- массовые спортивные соревнования;
- массовые игры, спортивные развлечения, аттракционы;
- завершение праздника (награждение победителей, торжественное закрытие).

Дни здоровья и спорта должны проводиться в виде общеколледжных массовых, физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристских мероприятий и решать следующие основные задачи:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся;
- подготовка учащихся к сдаче нормативных требований «Алпомиш» и «Барчиной»;
- повышение интереса учащихся к занятиям физкультурой и спортом;
- активный отдых учащихся.

Главным критерием «Дня здоровья и спорта» является массовость. Поэтому в них должны участвовать все учащиеся колледжа. Освобожденные по состоянию здоровья должны участвовать в

обслуживании праздника, судить, оформлять протоколы, выполнять волонтерскую работу и др.

Содержание «Дня здоровья и спорта» должно быть тесно связано с учебной работой по физкультуре и спорту и может включать: игры (подвижные, на местности), экскурсии, туристские походы (пешие, лыжные и др.), массовые соревнования не требующие повышенной напряженности, значительной нагрузки и большой продолжительности (по облегченной программе), позволяющие привлечь к участию большого количества учащихся, имеющих разрешение врача, катание с гор, (на санках, коньках), аттракциона (бег в мешках, ходьба с завязанными глазами и др.), конкурсы на самого сильного, ловкого, быстрого.

Успешное проведение «Дня здоровья и спорта» во многом зависит от четкой организации, проведения и участия всего коллектива колледжа (начиная от директора, зав.учебной и воспитательной работы, преподавателей и обслуживающего персонала – коменданта, электромонтеров, дворников, уборщиц и др., а также привлечение родителей.

Поэтому, готовясь к этому мероприятию, учитель физкультуры совместно с председателем коллектива физкультуры составляют положение о проведении «Дня здоровья и спорта», утверждается директором колледжа, рассылается по группам, чтобы все учащиеся, преподаватели, родители, шефы и приглашенные гости были проинформированы о времени проведения, их обязанностях в процессе проведения мероприятия.

«Дни здоровья и спорта» проводятся один раз в год, обязательно на открытом воздухе, можно с выездом за город, и включают в себя соревнования, спартакиады, кроссы туристские походы, игры на местности и другие спортивные мероприятия.

Туристский слет проводится в соответствии с положением о «слете». В положении определяются:

- цели и задачи слета;
- время и место проведения;
- руководство и участники;
- программа и условия проведения;
- церемония награждения;
- порядок и сроки подачи заявок;
- время и место проведения совещания воспитателей, командиров групп.

Положение вывешивается на видном месте. Здесь же оборудуется и методический уголок, образцы походной документации, заявки, схемы маршрутов и т.д.

Подготовка преподавателей и учащихся в слете осуществляется в течение учебного года. Руководит подготовкой и проведением слета оргкомитет или штаб. Слет проводится в мае месяце. В субботу после занятий на праздничной линейке туристские отряды получают пакеты и отправляются в походы. По прибытию на поляну каждая группа сдает рапорт. Вечером можно провести «Костер дружбы». На следующее утро после завтрака начинаются соревнования: туристская полоса препятствий, конкурс санитаров, поваров, туристская викторина и др.

В заключении проводится подведение итогов и награждение победителей, прощальная линейка с песнями и закрытие слета, после чего отряды возвращаются домой.

Во время походов нужно проводить упражнения и игры, направленные на развитие способности преодолевать естественные препятствия, ориентироваться на местности, упражняться в наблюдательности, умении маскироваться, развивать внимание, чувство времени и пространства и др.

3.18. Физическое воспитание студентов

Значение, цель и задачи физического воспитания студентов

Годы пребывания в вузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса принадлежит физическому воспитанию.

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции.

Материализованный результат этого процесса – уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, степень развития профессионально значимых способностей.

Содержание физического воспитания студентов, стратегия приоритетных направлений его совершенствования подвержены активному влиянию социально-экономических факторов. Госу-

дарственная политика в области высшего образования определяет социальный заказ на будущего специалиста и степень его физической готовности. Существенный недостаток содержания физического воспитания современной студенческой молодежи – несомненный ее консерватизм, унитарность и вынужденная деперсонализация (неспособность человека к личному самовыражению в отношениях с другими людьми). Поэтому при переходе Узбекистана на непрерывную систему образования остро встала проблема поиска новых нетрадиционных подходов, позволяющих повысить ее эффективность.

В частности, закон РУз. «О физической культуре и спорте» определяет содержание физической культуры студентов как самостоятельную сферу деятельности в социокультурном пространстве, выделяя при этом ее образовательные приоритеты.

Сегодня перед студенческой молодежью, обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако ее реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью.

Структура физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт и активный отдых.

Цель физического воспитания в вузах – содействовать подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов.

При изучении **курса физического воспитания** в вузе предусматривается решение следующих задач:

- знание и соблюдение основ здорового образа жизни;
- знание основ организации и методики наиболее эффективных видов и форм рациональной двигательной деятельности и умение применять их на практике;

- знание основ методики оздоровления и физического совершенствования традиционными и нетрадиционными средствами и методами физической культуры;

- знание основ профессионально-прикладной физической подготовки и умение применять их на практике;

- знание основ физического воспитания разных слоев населения;

- привитие стойкой привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями с использованием различных рациональных форм;

- систематическая физическая тренировка с оздоровительной или спортивной направленностью;

- выполнение нормативов профессионально-прикладной психофизической подготовленности;

- информирование о главных ценностях физической культуры и спорта.

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения высоких результатов в избранной спортивной специализации.

Это требует от студента проявления максимальных психофизических кондиций, мобилизации его резервных возможностей. Занятия спортом выступают как форма самовыражения и самоутверждения студента, определяя его образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты. Результатом совместной учебной и спортивной деятельности студентов должны стать правильно сформированные социально значимые качества: социальная активность, самостоятельность, уверенность в своих силах, а также честолюбие.

В сфере **активного досуга реализуются** биологические, социальные и духовные потребности студентов в двигательной активности, здоровом образе жизни, получение удовольствия от занятий различными формами физической культуры. На выбор студентами формы активного досуга значительное влияние оказывают различные культурные и социальные факторы, синергично взаимодействующие с биологическими запросами личности.

Макроструктурный подход к анализу структуры физической культуры студентов, ее целей и функций отражает ее полифункциональный характер.

В современном обществе физическая культура студентов обретает статус субкультуры, суть которой заключается в выполнении биологической, информационной, эстетической коммуникативной, гедонистической, компенсаторной и ряда других, присущих только физической культуре, функций. Наряду с этим она выполняет неспецифические функции социального института, помогающего будущему специалисту хорошо ориентироваться в условиях рыночной коньюктуры. С этой целью средства физической культуры используются для воспитания у студентов стремления к лидерству, успеху, готовности принимать управленческие решения. Занятия по физической культуре строятся таким образом, чтобы обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект при воспитании предприимчивости, оригинальности мышления, настойчивости, честолюбия, интуиции, способности идти на риск.

Структура и содержание программы по физической культуре

Основой государственного стандарта физического воспитания в системе образования являются учебные программы по физическому воспитанию. Они разрабатываются на основании утвержденных государственных стандартов непрерывного образования и нормативных документов, которые регламентируют организацию учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях, утверждаются Министерством высшего образования РУз. и определяют минимальный уровень обязательного физкультурного образования, умений, навыков и двигательного режима студентов, который государство гарантирует на всех этапах обучения.

Дисциплина физического воспитания входит в число обязательных дисциплин высших учебных заведений, освоение которых проводится по специальным программам в рамках строго организованного учебного процесса и только под руководством преподавателей-профессионалов. Как учебная дисциплина физическое воспитание обеспечивает реализацию цели и задач, предусмотренных программой. В методическом и информационном плане физическое воспитание студентов тесно взаимодействует с дисциплинами общеобразовательного социально-гуманитарного цикла.

В соответствии с «Государственными требованиями к учебным программам по физическому воспитанию в системе образования», высшие учебные заведения на основании учебного пла-

на и базовой учебной программы разрабатывают свои рабочие учебные программы по физическому воспитанию. Они конкретизируют и дополняют содержание базового физкультурного образования, учитывая региональные, этнографические, экономические и экологические особенности местные народные традиции, географические условия, физкультурные и спортивные интересы студентов, специфику кадрового и материально-технического обеспечения и требования стандартов высшего образования в соответствии с образовательно-квалификационными характеристиками профиля подготовки специалистов определенного уровня (бакалавр, магистр).

Комплексная программа по физическому воспитанию – это целевой алгоритм образования и воспитания студентов с использованием широкого спектра средств физической культуры. Ее содержание объединяет современные принципы физического воспитания и спортивной тренировки: научности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, непрерывности и постепенности. Оригинальные методологические подходы позволяют эффективно решать дидактические задачи на новой организационной основе; путем целенаправленного совершенствования как непосредственного содержания учебной программы, так и механизмов обеспечения, способствующих ее реализации (научно-методического, организационного, материально-технического снабжения и финансирования).

Макроструктурный подход, используемый в комплексной программе, обеспечивает на практических занятиях всестороннее и гармоничное развитие личности студента, максимальную оздоровительную эффективность упражнений и выраженную профессионально-прикладную направленность педагогического процесса.

Процесс приобщения студентов к ценностям физической культуры через теорию и практику существенно активизирует культурный потенциал личности студента, расширяет его мировоззрение, повышает духовность, способствует формированию активной жизненной позиции.

Методическая подготовка реализуется на практических занятиях и основной задачей является – освоить методику определения и индивидуального дозирования уровня физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями, приобрести опыт

использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных навыков.

В практическом разделе программы традиционно реализуется стратегия дифференцированного подхода на трех отделениях: основном учебном, специальном медицинском и спортивного совершенствования.

При проведении практических занятий студенты распределяются по названным учебным отделениям.

На **основное** учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, которые распределяются в учебные группы общей физической подготовки (ОФП), профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и в группы по видам спорта. Студентов подготовительной медицинской группы рекомендуется объединять в отдельные группы ОФП и ППФП.

В **специальное** учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования, к специальной медицинской группе.

Учебные группы комплектуются по нозологическим признакам. Освобожденные по состоянию здоровья выполняют разделы по теоретической и методической подготовке, для них создаются группы физической реабилитации и лечебной физической культуры и зачеты сдают с учетом медицинских показателей и противопоказаний.

На **спортивное** учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, которые имеют соответствующий уровень физического развития и физической подготовленности и желают углубленно заниматься одним (или несколькими) из видов спорта, по которым проводятся учебно-тренировочные занятия в данном высшем учебном заведении.

Деятельность кафедры, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра

В вузе общее руководство физической культурой и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями. Непосредственную ответственность за постановку и проведение учебно-тренировочного процесса, в соответствии с государственной про-

граммой и учебным планом, возложены на кафедру физического воспитания вуза. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями.

В комплекс мероприятий по организации педагогического процесса кафедры входят следующие приоритетные направления:

- патриотическое воспитание и развитие общественно значимых черт личности студентов;
- формирование их научного мировоззрения;
- организация научного контроля и оценка физической подготовленности студентов;
- поэтапное формирование спортивно-технического мастерства студентов, занимающихся на отделении спортивного совершенствования;
- организация научных исследований по решению прикладных задач физического воспитания студентов;
- материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса и его финансирование;
- оказание оздоровительных услуг студентам и населению на хозрасчетной основе.

Спортивный клуб вуза – первичная общественная спортивная организация студентов. Ее председателем выбирается один из преподавателей кафедры и работа проводится на принципах демократии, гласности, самоуправления, широкой творческой активности студентов.

Наиболее значимые цели в деятельности спортивного клуба:

- консолидация усилий администрации вуза, кафедры и спортивного актива по развитию и управлению студенческим спортивно-массовым движением;
- создание объективных предпосылок для гармонизации физического и духовного воспитания студенческой молодежи.

Спортивный клуб координирует деятельность ее членов по совершенствованию спортивной работы, оказывает информационные услуги в области физической культуры, участвует в подготовке студентов- спортсменов, проводят вузовские спартакиады, универсиады, налаживает межвузовские и международные студенческие спортивные связи.

Наметившиеся в Узбекистане тенденции к коммерциализации физической культуры, приватизации ее государственных

форм существенно трансформировали правовые и экономические механизмы в сфере студенческого спорта.

Основные направления деятельности студенческих спортивно-оздоровительных центров:

- удовлетворение потребностей студенческой молодежи, а также профессорско-преподавательского состава вуза в здоровом образе жизни и его реализация в профессиональной деятельности;
- внедрение в практику двигательных режимов, способствующих профилактике заболеваемости занимающихся;
- целенаправленные мероприятия по развитию студенческого спорта;
- планирование, организация и проведение прикладных научно-исследовательских работ, направленных на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса;
- организация учебно-методических семинаров по проблемам физической культуры и спорта;
- издательская и маркетинговая деятельность;
- организация межвузовских, республиканских и международных студенческих спортивных соревнований и участие в универсиадах;
- коммерческая деятельность по оказанию спортивно-оздоровительных услуг студентам и населению;
- финансирование оплаты труда преподавателей и тренеров, расходов на проведение соревнований;
- приобретение современного спортивного оборудования тренажеров, технических средств обучения, автоматизированных систем, экипировки и др.

Специфические особенности работы преподавателя вуза

В практической деятельности преподавателя необходимо решать целый комплекс педагогических, организационных и управленческих задач. Преподаватель физической культуры не ограничивается только проведением академических занятий со студентами. Он активно занимается тренерской работой, выступает в роли организатора спортивных соревнований, выполняет функцию спортивного судьи, инструктора-методиста, участвует в научно-исследовательской, научно-методической работе, а также в хозрасчетной работе кафедры и спортивного клуба.

Профессиональные обязанности преподавателя кафедры дифференцированы в соответствии с его квалификацией, статусом.

К основным формам физической подготовки относятся: учебные занятия, утренняя физичекая зарядка, спортивно-массовая работа, тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, самостоятельная подготовка.

Все они имеют специфическую направленность, содержание, методику, особенности организации, обеспечения и проведения.

В процессе физического совершенствования военнослужащих вычленяются относительно самостоятельные стороны, как обучение, развитие, воспитание и сплочение.

Обучение – формирование прикладных навыков, приобретение теоретических знаний и организационно-методических умений.

Развитие – совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Воспитание – формирование убежденности в важном значении физической подготовки для повышения боеспособности войск, потребности в систематическом выполнении физических упражнений, а также совершенствовании различных социально-психологических качеств.

Сплочение - повышение уровня взаимосвязи личности и коллектива, взаимосвязи и согласованности действий военных подразделений, формирования навыков слаженности коллективных действий военнослужащих.

На практике все это осуществляется в тесном единстве.

Необходимо четко управлять процессом совершенствования, оптимального функционирования физического состояния и здоровья личного состава.

Управление – непременный атрибут любой человеческой деятельности, в том числе и физической подготовкой войск. Управление осуществляется путем воздействия как на физическую подготовку в целом, так и на различные стороны, составные части и по своей структуре представляет собой совокупность средств, методов и форм.

Основное средство управления – информация, доводимая до личного состава по техническим, документальным, устным и другим каналам.

В числе основных методов управления выделяются командные, экономические и социально-психологические.

Формами управления физической подготовкой можно считать линейную, функциональную и линейно-функциональную (смешанную).

В качестве относительно самостоятельных сторон управления процессом физического совершенствования военнослужащих (отраслей управленческой деятельности) выделяются: руководство, организация, обеспечение, проведение.

Руководство направлено на выработку и принятие решений, постановку задач исполнителям и координацию их действий, анализ результатов выполнения поставленных задач, подведение итогов по физической подготовке.

Организация включает планирование, подготовку руководителей, контроль и учет физической подготовки.

Обеспечение состоит из материального, финансового, медицинского, методического и агитационно-пропагандистского обеспечения физической подготовки.

Проведение заключается в непосредственном практическом осуществлении различных мероприятий по физической подготовке.

Система физической подготовки одновременно является подсистемой более крупной, например, системы боевой подготовки военнослужащих, боевого совершенствования войск.

Цель и задачи действующей системы физической подготовки армии и военно-морских сил сформулированы на основе анализа объективных специфических и неспецифических требований учебно-боевой и боевой деятельности к физическому состоянию военнослужащих.

Цель физической подготовки:

- обеспечить физическую готовность военнослужащих к боевой деятельности, к овладению оружием и боевой техникой и эффективному их использованию, к перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений в экстремальных ситуациях, а также способствовать решению задач обучения и воспитания.

Задачи формулируются с учетом особенностей военно-профессиональной деятельности личного состава различных видов вооруженных сил, родов войск, военно-морских сил и специальных войск.

Все задачи по степени их значимости можно разделить на три группы:

- задачи, направленные на обеспечение должного уровня развития элементов физической готовности военнослужащих к боевой деятельности, т.е. физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности;

- задачи, направленные на привитие военнослужащим знаний и соответствующих умений, позволяющих усилить их активность, сознательность и компетентность в процессе своего физического совершенствования;

- задачи, отражающие роль физической подготовки в повышении уровня развития других составляющих боевой готовности военнослужащих, ее содействие достижению всех необходимых качественных параметров дееспособности личного состава армии и военно-морских сил.

Общие задачи физической подготовки военнослужащих:

- развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости;

- овладение навыками передвижения по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодоление препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания;

- улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов среды и военно-профессиональной деятельности.

Специальные задачи физической подготовки – это отражение специфических требований к физическому состоянию военнослужащих, а также наиболее важных особенностей их военно-профессиональной деятельности. Эти требования обусловлены тем, что учебно-боевая и боевая деятельности различных видов Вооруженных Сил Узбекистана (Сухопутные войска, Военно-Воздушные Силы, Силы Противовоздушной обороны), а также родов войск (механизированных, танковых, артиллерийских, ракетных, зенитных, аэромобильных, разведовательных и т.д.) по большинству параметров значительно отличаются друг от друга.

Сухопутные войска Вооруженных Сил Узбекистана

Специальными задачами физической подготовки являются:

- для личного состава механизированных частей и подразделений, частей и подразделений радиационной, химической и бактериологической защиты и курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей и подразделений: преимущественное развитие общей выносливости и способности к совершению длительных маршей на лыжах и марш-бросков по пе-

ресеченной местности; совершенствование навыков в преодолении горных и водных препятствий; воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок;

- для личного состава танковых, самоходно-артиллерийских, инженерных частей и подразделений, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей и подразделений: преимущественное развитие силы, силовой выносливости и ловкости; воспитание сплоченности и коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок;

- для личного состава артиллерийских, ракетных, зенитно-артиллерийских, зенитно-ракетных частей и подразделений, частей и подразделений войск связи и курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей и подразделений: преимущественное развитие силы, силовой и скоростной выносливости; воспитание сплоченности и совершенствование навыков коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок;

- для личного состава аэромобильных и разведовательных частей и подразделений специального назначения и курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей и подразделений: преимущественное развитие общей выносливости и ловкости, способности к совершенствованию длительных марш-бросков и маршей по пересеченной местности; совершенствование навыков преодоления горных и водных препятствий, формирование готовности к рукопашной схватке с численно превосходящим противником; воспитание сплоченности и коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок.

Военно-Воздушные Силы Узбекистана

Задачами физической подготовки личного состава основных специальностей являются:

- для летного состава истребительной, штурмовой авиации и курсантов военно-учебных заведений, готовящих летчиков для этих родов авиации: преимущественное развитие ловкости, стойкости к укачиванию и перегрузкам; развитие и совершенствование пространственной ориентации, тонкой двигательной координации, дыхания при повышенном давлении и эмоциональной стойкости;

- для летного состава бомбардировочной, военно-транспортной авиации и курсантов военно-учебных заведений, готовящих летчиков (штурманов) для этих родов авиации: преимущественное развитие ловкости и устойчивости к перегрузкам и кислородному голоданию; развитию стойкости организма к неблагоприятным воздействиям ограниченной двигательной активности и поддержанию работоспособности в длительном полете;

- для летного состава армейской авиации, курсантов военно-учебных заведений, готовящих летчиков для этих родов авиации: преимущественное развитие силы и силовой выносливости, стойкости к укачиванию и перегрузкам, вибрациям, тонкой двигательной координации движений;

- для инженерно-технического состава авиационных частей, частей обеспечения, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров (младших специалистов) для этих частей преимущественное развитие силы, силовой и скоростной выносливости.

Силы Противовоздушной Обороны

Специальными задачами их личного состава является преимущественное развитие общей, скоростной выносливости и быстроты. Физическая подготовка должна способствовать поддержанию высокой работоспособности личного состава при несении боевого дежурства в условиях ограниченной двигательной активности и действию других неблагоприятных факторов.

Военно-Морские Силы

Специальными задачами являются:

- для личного состава надводных кораблей, подводных лодок и курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для них: преимущественное развитие ловкости; развитие и совершенствования навыков действий на корабле и его устройствах, совершенствование устойчивости к кислородному голоданию;

- для личного состава морской пехоты: преимущественное развитие выносливости и способности к совершению длительных марш-бросков по пересеченной местности, преодоление препятствий и военно-прикладного плавания, формирование готовности к рукопашной схватке с противником; воспитание сплоченности и коллективных действий на фоне больших физических и психических нагрузок;

- для личного состава береговых частей: преимущественное развитие силы, силовой выносливости и ловкости.

Формы физической подготовки военнослужащих

Занятия и выполнения нормативов по физической подготовке военнослужащих проводятся в следующих формах:

- учебные занятия по физической подготовке;
- утренняя физическая зарядка;
- физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности;
- спортивно-массовая работа;
- самостоятельная подготовка.

Учебные занятия по физической подготовке занимают важное место в общей системе боевой подготовки военнослужащих. Официально это выражается в признании за физической подготовкой статуса одного из основных предметов боевой подготовки войск.

Особенности учебных занятий:

1. Приоритетность в решении задач физического совершенствования военнослужащих.

Учебные занятия по физической подготовке располагают наибольшими возможностями по воздействию на личный состав. Им присущи практически все функции, которыми обладает физическая подготовка в целом как составная часть системы боевого совершенствования войск.

2. Обязательность учебных занятий для всех категорий военнослужащих независимо от возраста, пола, служебного положения, звания и состояния здоровья привлекаются к регулярным занятиям по физической подготовке. Они проводятся:

- для солдат, сержантов и старшин, военных частей и подразделений – 4 часа в неделю в учебное время, остальные 3 часа в неделю;
- для курсантов (слушателей) военно-учебных заведений – 4 часа в неделю в сетке расписания занятий;
- для офицеров – 4 часа в неделю в служебное время.

Продолжительность учебных занятий в воинских частях 50-100 мин, в военно-учебных заведениях – 45-90 мин.

3. Содержание и распределение учебного времени определены программой боевой (физической) подготовки. Основной вид занятий – практические, которые проводятся по разделам физической подготовки: гимнастике, преодолению препятствий, рукопашному бою, ускоренному передвижению и легкой атлетике, военно-прикладному плаванию, спортивным и подвижным играм.

Инструкторско-методические занятия проводятся в целях повышения знаний, совершенствования умений командиров подразделений в организации и проведении занятий по физической подготовке личного состава. В ходе этих занятий уточняются задачи и содержание предстоящего этапа физического совершенствования личного состава, проверяются знания требований нормативных документов, проводится разбор организации и методики проведения отдельных частей занятия, методика обучения упражнениям, приемам и действиям, осуществляется демонстрация наиболее сложных моментов организации и проведения физической подготовки, дается оценка теоретической, практической и методической подготовленности командиров подразделений к проведению предстоящих занятий.

Формы физического совершенствования личного состава армии

Утренняя физическая зарядка проводится в целях систематической физической тренировки военнослужащих. Она направлена на быстрое приведение организма после сна в активное состояние, повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание привычки к ежедневному выполнению физических упражнений, укреплению здоровья и закаливанию организма.

Утренняя физическая зарядка – обязательный элемент распорядка дня. Она проводится через 10 минут после подъема военнослужащих (продолжительность от 30 до 50 минут) и включает в себя ранее изученные физические упражнения. Варианты физический зарядки разрабатываются специалистом по физической культуре и утверждаются командиром воинской части. Чередование вариантов осуществляется с учетом общих и специальных задач физической подготовки, учебно-материальной базы и особенностей боевой подготовки военнослужащих, и при этом не должна превышать 160 уд.мин. С целью закаливания и предупреждения переохлаждения в зависимости от температуры воздуза и силы ветра назначается форма одежды для проведения утренней зарядки.

Спортивно-массовая работа это средство воспитания у военнослужащих воли к победе и стойкости в действиях при максимальных физических нагрузках и психических напряжениях.

Как форма физического совершенствования личного состава армии и военно-морских сил спортивно-массовая работа характеризуется:

- сочетанием обязательности занятий спортом с добровольностью в выборе видов спорта для спортивного совершенствования;
- перенесением максимальных физических нагрузок и психических напряжений;
- предоставлением возможности общественному спортивному активу организовать и провести спортивно-массовую работу, которая проводится в форме учебно-тренировочных занятий, спортивных и военно-спортивных соревнований, смотров спортивно-массовой работы и спортивных праздников, вечеров и др. мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся: в сборных командах воинских частей 3-4 раза в неделю по 2 часа; в составе подразделений по упражнениям программы физической подготовки, Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации — в часы спортивно-массовой работы; учебно-тренировочные сборы для подготовки сборных команд воинских частей — на протяжении 2-х недель.

Спортивные и военно-спортивные соревнования в воинских частях по своему содержанию в основном решают специальные задачи физической подготовки. Поэтому наибольшее распространение в армии получили военно-спортивные соревнования с использованием наиболее прикладных для военнослужащих соответствующего рода войск физических упражнений из программ физической подготовки, видов спорта, входящих в Военно-спортивную классификацию, а также военно-профессиональных приемов и действий.

Смотры спортивно-массовой работы проводятся ежегодно по упражнениям военно-спортивного комплекса, военно-прикладным видам спорта и по их результатам определяется место каждому подразделению и воинской части.

Спортивные праздники и вечера приурочиваются к официально установленным праздникам и знаменательным датам. Они содействуют пропаганде физической культуры и спорта, организации культурного досуга военнослужащих, членов их семей, рабочих и служащих, снятию психического утомления, вызванно-

го напряженной боевой службой, укреплению дружественных связей с гражданским населением.

Основные виды физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности – это физические упражнения в условиях дежурства, попутная физическая тренировка, физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами.

Физические упражнения в условиях дежурств выполняются в виде специально разработанных комплексов, включающих в себя упражнения для отдельных групп мышц, на внимание и координацию, для предупреждения или снятия неблагоприятного воздействия на организм характера дежурства, монотонной работы, однообразной позы, ограничения двигательной активности, некоторых факторов внешней среды.

Поэтому предусматривается возможность выполнять комплекс физических упражнений до, во время и после дежурства.

Перед заступлением на дежурство выполняется специальный комплекс упражнений в течение 8-10 минут за 10-15 минут до заступления на дежурство. В процессе дежурства упражнения выполняются самостоятельно через каждые 2 часа по 5-8 минут на те группы мышц, которые были в статическом напряжении или подвергались сдавливанию. После окончания дежурства физические упражнения выполняются в виде комплекса в течение 8-10 минут в виде потягиваний в поясничной части в сочетании с глубоким дыханием, бег на месте с поворотами, наклоны, круговые движения тазом, туловищем, головой, приседания, подскоки с различными движениями рук и др.

Попутная физическая тренировка направлена на совершенствование военно-прикладных навыков и полевой выучке военнослужащих к быстрому и эффективному передвижению на разнообразной местности в пешем строю с преодолением препятствий, развитие общей выносливости, повышение военно-специальной подготовленности, совершенствование навыков использования техники и оружия в условиях значительных физических нагрузок, в защитной одежде и в условиях ограниченной видимости, формирование навыков коллективных действий, воспитание коллективизма и взаимной помощи.

При передвижениях к местам по боевой подготовке (тактические поля, полигоны, стрельбища и т.д.) используются ускоренная ходьба на местности с оружием и снаряжением, преодо-

ление естественных препятствий, водных преград вброд и с помощью подручных средств, приемы ориентирования на местности, в условиях риска, приемы рукопашного боя, приемы нападения и защиты, восточные единоборства, штыковой бой, на фоне утомления, большого физического напряжения и т.д. Преодолевая насыпи и рвы с колючей проволокой, огонь и воду, канатные дороги и щиты, личный состав попутно огнем и штыком поражает мишени и формирует в себе полезные качества (решительность, взаимовыручка и др.), используются «партизанские» упражнения (перенос партнера различными способами, передвижения по-пластунски, гусиным шагом и др.).

Готовят войска и к действиям в горах, пустынях и др. Так, например, в горах личный состав будет испытывать не только физические нагрузки и нервно-психическое напряжение, но и недостаток кислорода, воздействие холода, влаги и других факторов. Поэтому, кроме овладения навыками преодоления горных препятствий и развития скоростной, силовой выносливости, ловкости, особо необходимо тренировать устойчивость к перенесению неблагоприятных факторов среды.

Во многих армиях мира утвердилась особая разновидность подготовки – «Школа выживания». Солдат приучают действовать длительное время на значительном удалении от своей части, в условиях жестких лишений, при постоянной физической и психической напряженности. Солдат бросают посреди пустыни, леса, джунглей и они должны за 3 дня добраться до лагеря.

Например, в Италии горные стрелки осуществляют «подъемы-выживания» по отвесным ледяным скалам при морозе 25 градусов в маскхалатах, с боевыми автоматами.

Особой тщательностью отличается физподготовка в парашютной школе, где периодически в полной выкладке проводятся «марши-выживания» - 200 км за 5 дней. Нормативы бега на 1500 м – 6 мин 30 сек, 5000 м – 24 мин.

Боевая и специальная подготовка личного состава специальной авиационной службы (САС) Великобритании включает тактику диверсионно-разведывательных действий, прыжки с парашютом, скалолазание, ориентирование, способы скрытого и быстрого передвижения по труднопроходимой местности, плавание с аквалангом, греблю на надувных лодках, владение различными видами огнестрельного и холодного оружия, курс вы-

живания в экстремальных условиях, а также изучение иностранных языков.

В содержание занятий главное место занимают кроссы и маршброски днем и ночью по труднопроходимой местности со значительным грузом, причем дистанция и вес постоянно увеличиваются, таким образом, чтобы каждая тренировка заканчивалась на пределе физических возможностей солдат.

Практикуется, например, такой метод: отдельных солдат или небольшие группы сбрасывают на машинах или вертолетах в незнакомую местность на расстоянии до 50 км и назначают время, за которое необходимо добраться до пункта прибытия. Опоздание на сборный пункт более, чем на 2 минуты, влечет за собой наказание, вплоть до отчисления из полка.

В целях адаптации личного состава к характеру предстоящих нагрузок перед началом военных учений проводятся специальные курсы для совершенствования прикладных навыков (в учебных центрах до 3-х недель). Нормативы специальных курсов, как правило, значительно выше требований физической готовности. В эти курсы входят изометрические упражнения, степ-тест, кросс с ориентированием и преодоление специальной полосы препятствий (в полевой форме, с оружием и снаряжением).

К примеру во Франции, «Школу выживания» по программе «командо» проходят все офицеры. Она представляет собой комплекс приемов и действий, выполняемых в условиях повышенной опасности и риска. В содержание курса «командо» входят: «полоса риска», отдельные участки которой проходят под действительным огнем; скалолазание – «основы альпийской техники»; переправы вплавь на подручных средствах через водную преграду с быстрым течением; «побег из плена» - скрытый выход из лабиринта подземных сооружений с преодолением сложных препятствий, например, проволочного заграждения под током; действия со взрывчатыми веществами и метание боевых гранат; «борьба с танками» - «обкатка» танками, метание противотанковых гранат, установка противотанковых заграждений; «рейд» - скрытое передвижение по труднопроходимой местности в составе подразделения с попутным решением тактических задач; «бой в населенном пункте» - перебежки, переползания, метания гранат, стрельба на вскидку, рукопашный бой; «выживание в сложных условиях» - приемы и действия, обеспечивающие сохране-

ние жизни и боеспособности в разнообразных условиях местности, климата и погоды.

Данные учения проводятся в течение 3-х недель по 12-18 часов в сутки.

Физические упражнения при передвижениях войск транспортными средствами (железнодорожным, водным, воздушным, автомобильным – на боевых машинах бронетранспортерах и др.) обусловливаются задачами предстоящей деятельности войск, специфическими особенностями транспортных средств, временем передвижения, метеорологическими условиями и др.

Самостоятельная подготовка, как правило, проводится в удобное время занимающегося.

3.20. Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности

С окончанием общего и профессионального образования, в последующий основной период многолетней трудовой деятельности физическое воспитание приобретает характер самодеятельного использования физической культуры. Это не значит, что физическая культура становится сугубо личным делом и теряет социально упорядоченные формы. Она организуется в рамках добровольных спортивных обществ и других формах, в том числе и государственных (физическая культура в системе НОТ, «Ватан парвар», военно–прикладная подготовка и др.).

Массовое общественное движение в сфере физической культуры постоянно пользуется поддержкой государственных, профсоюзных и молодежных организаций и направляется ими на достижение гуманной цели – построение демократического общества.

На современном этапе образа жизни перестройка, намеченная в решениях Кабинета министров Республики Узбекистан - это настоящая революция во всей системе отношений в обществе, в психологии и понимании современного периода и прежде всего задач, выдвигаемых научно–техническим прогрессом. Вся работа по перестройке начинается в первую очередь с самого человека, с определения его гражданской позиции, с активизации политической и трудовой деятельности, с усиления ответственности за порученное дело. Задача ускорения темпов роста

экономического развития вполне реальна, если в центре всей работы поставить интенсификацию экономики и ускорение научно-технического прогресса, перестроить управление структурной и инвестиционной политики, повсеместно повысить организованность и дисциплину, коренным образом улучшить стиль деятельности. Для того чтобы добиться ускорения социально-экономического развития, надо быстрее освободиться от повторения общеизвестных, давно усвоенных истин и ликвидировать отрыв от современной жизни.

Президент РУз. И.А. Каримов считает, что среди экономических и социальных резервов страны большое значение имеют физическая культура и спорт, которые давно стали важнейшим фактором воспитания подрастающего поколения. Поэтому в настоящее время практики и научные работники должны сосредоточить свое внимание на проблемах, связанных с ускорением развития физической культуры и спорта. Основное внимание следует обратить на перестройку отношения к физической культуре, на развитие спортивного движения на научной основе. Внедрение эффективных форм, методов и средств физической культуры, оздоровительной и спортивной работы в повседневную жизнь людей, наиболее полное удовлетворение их потребностей – главная задача деятельности физкультурных организаций, методистов, тренеров, ученых.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это вид специализированного процесса физического воспитания, направленного на развитие физических, психических качеств личности, а также на формирование двигательных умений и навыков применительно к конкретным особенностям трудовой и военной деятельности.

В современном обществе огромное значение придается внедрению физической культуры в научную организацию труда и быт трудящихся, более эффективному использованию её средств, для повышения производительности труда, укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, упрочения трудовой дисциплины, формирования сознательного отношения к труду, а также в целях борьбы с дурными бытовыми привычками.

Конкретная направленность и формы использования физической культуры зависят от характера трудовой деятельности людей, индивидуальных особенностей, склонностей и возможностей, от наличия материально–технической базы и др.

Выделяются следующие направления, по которым физическая культура используется в жизни трудящихся:

- бытовая физическая культура – гигиеническое направление (физкультурная реабилитация – использование средств физической культуры для восстановления и укрепления здоровья);
- массовое оздоровительно – рекреативное направление (использование средств физической культуры при коллективной организации досуга, здорового отдыха в отпускной период или в выходные дни и т.д.);
- общеподготовительное направление (ОФП в форме планомерных секционных групповых или индивидуальных занятий);
- спортивное направление (специализированные занятия спортом в секциях или индивидуальные);
- профессионально-прикладное направление (использование средств физической культуры в режиме рабочего дня и специальные формы профессионально – прикладной физической подготовки);
- лечебная физическая культура – реабилитационное направление (использование средств физической культуры в системе лечебных мер по восстановлению органов или отдельных функций в результате заболевания или травмы).

Первое и второе направления отличаются от типичных видов физического воспитания, поскольку ряд их методических закономерностей соблюдаются частично, неполно, с теми или иными ограничениями (например, не обеспечивается регулярное обучение или совершенствование новым формам движений, применяются ранее освоенные формы, не происходит нарастания физических нагрузок, эпизодичность занятий и т.д.). Третье и четвертое направления строятся в полном соответствии с общими закономерностями спортивной тренировки, 5-е направление реализуется в форме производственной гимнастики и профилактических пауз, 6-е – лечебная физическая культура охватывает узкий круг людей, формируемых по медицинским показаниям.

Физическая культура - ее гигиеническое и оздоровительно-реабилитационное направление

В условиях повседневного быта трудящихся с помощью средств физической культуры создаются оптимальные условия для восстановления работоспособности и укрепления здоровья, обеспечивается гигиенически оправданный двигательный и общий режим жизни.

Использование физической культуры в быту чаще всего выражается в регулярном выполнении упражнений гигиенической гимнастики, закаливающих процедур и оптимизации режима домашних занятий и отдыха в соответствии с требованиями гигиены. Наряду с этим в быт трудящихся все шире внедряются оздоровительные прогулки, бег, ходьба на лыжах, плавание и другие физические упражнения (с выходом в парк, бассейн, на стадион и др.).

В режиме дня используются:

- гигиеническая гимнастика, которая может выполнять различные функции (утром способствует быстрому переходу организма от сна к активному деятельному состоянию; в дневное время – предупреждает или отодвигает утомление, обеспечивая активный отдых; перед сном – благоприятствует нормальному сну);
- оздоровительные прогулки желательно включать в режим дня. Прогулки можно совершать по пути на работу, днем или вечером перед сном, пешком, на велосипеде, лыжах. Нагрузка регулируется дальностью маршрута и скоростью передвижения;
- оздоровительный бег – бег трусцой – это средство направлено на улучшение жизнедеятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, важный фактор противодействия бытовой и производственной гиподинамии.

Группы здоровья, которые создаются в коллективах физической культуры, на спортивных базах и центрах общественного отдыха, комплектуются с учетом здоровья, уровня физической подготовленности, желания и др. Физические упражнения подбираются по признаку их общего оздоровительного эффекта, в том числе и упражнения из тестов комплекса «Алпомиш» и «Барчиной». Методика занятий в группах характеризуется строгой регламентацией нагрузки.

Занятия в группах проводятся 2-3 раза в неделю по 1 часу.

Использование средств физической культуры при организации отдыха и досуга

В выходные дни и отпускное время средства физической культуры используются как фактор послерабочего восстановления, укрепления здоровья и организации культурного досуга трудящихся.

Оздоровительно-рекреативные формы организации досуга целиком основаны на применении средств физической культуры и очень разнообразны. Это туристские походы, физкультурные ме-

роприятия, включающие подвижные игры, спортивные развлечения, открытые состязания и т.п., выезд за город. Понятно, что они приобретают оздоровительный эффект при условии разумного выбора предмета занятий, не противоречащего методическим и гигиеническим требованиям нормирования нагрузок и целесообразной подготовки.

Наиболее благоприятные возможности для рационального использования средств и методов физического воспитания в выходные дни и в отпускное время создаются в оздоровительных лагерях и профилакториях при предприятиях, местными государственными учреждениями и др. Существуют одно, двух или многодневные лагеря, они могут быть летними, зимними, стационарными и передвижными. В распорядке дня представлены организованные занятия физическими упражнениями, разнообразные формы активного отдыха, закаливающие процедуры и другие физкультурно–гигиенические мероприятия.

Общеподготовительное, спортивное и профессионально-прикладное направление

Характеризуется многообразием форм. Секции общей физической подготовки являются одной из основных форм организации физического воспитания населения. Зачисляются в них все желающие (с разрешения врача), занятия проводятся 2-3 раза в неделю продолжительностью до 2-х часов. В содержание входят нормативные тесты комплекса «Алпомиш» и «Барчиной». Занятия проводятся согласно методическим требованиям и принципам, используется большое разнообразие средств, исключается монотонность, создаются положительные эмоции.

Годичный цикл начинается осенью (после отпусков). Занятия строятся по урочной форме в группах по 20-25 человек.

Кроме постоянных секций общей физической подготовки создаются группы начального обучения отдельным видам упражнений, группы здоровья. По решению государственных органов при спортивных базах, туристских станциях и др, при физкультурных учреждениях функционируют пункты приема нормативных тестов комплекса «Алпомиш» и «Барчиной». Подготовка к сдаче норм осуществляется самостоятельно.

Существует также и система массовых соревнований. В их программу входят отдельные виды нормативных тестов и многобо-

рья. Массовые старты приурочиваются к открытию и закрытию сезона.

Углубленные занятия спортом

Спорт в качестве средств и методов физического воспитания позволяет обеспечить наиболее значительное развитие определенных способностей, навыков и умений. Спортивная деятельность взрослого населения организуется ДСО. Задача – достижение определенных спортивных результатов.

Спортивные секции создаются при коллективах физической культуры по основным видам спорта. При организации низовых спортивных секций учитывают характер трудовой деятельности, в большей степени культивируют виды, имеющие профессионально–прикладное значение. Тренировочные группы по видам спорта комплектуются по возможности из спортсменов одинаковой квалификации и одинакового возраста. Численный состав колеблется от 20 человек для новичков, по 15 – для спортсменов по третьему разряду и по 10 – в группы старших разрядов.

Содержание занятий определяется типовыми государственными программами.

Важным принципом, воплощенным в программу спортивных секций, является единство общей и специальной физической подготовки в соответствии со всеми закономерностями спортивной тренировки.

Профессионально–прикладное использование физической культуры

В основной период трудовой деятельности возрастает роль прикладного использования средств физической культуры в сфере труда и для оптимизации работоспособности во внерабочее время. Внедрение физической культуры в НОТ и быт трудящихся имеет социально – экономическое значение, так как способствует существенному уменьшению потери рабочего времени по болезни, возрастанию производительности труда, обеспечению творческого долголетия работников.

В процессе профессионально–прикладного использования физической культуры решаются задачи повышения работоспособности, укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, предупреждения травматизма и т.д.

Задача использования средств физической культуры в профессионально–прикладной подготовке обусловлена следующим: многие современные виды труда характеризуются гиподинамией или относительно односторонним требованием к функциональным возможностям организма человека, а средства физической культуры позволяют:

- предупредить нежелательные отклонения в физическом развитии;

- в современном производстве не везде устранены условия, способствующие профессиональным заболеваниям и травмам;

- любой трудовой процесс имеет фазу врабатывания, а при достаточно большой продолжительности – фазу снижения работоспособности. Производственная гимнастика ускоряет процесс врабатывания, предупреждает снижение производительности труда.

Нет такого вида труда, успешность которого не зависела бы от общей физической подготовки и крепкого здоровья человека. Чтобы уточнить задачи и формы использования средств физической культуры для конкретной формы труда, составляются специальные профессиограммы, которые включают в себя:

- общие сведения о профессии;

- данные об особенностях трудовой деятельности и ее условиях, специфически воздействующих на организм; о степени физических и психических усилий, темп, степень монотонности и порядке чередования рабочих фаз и отдыха, температуре микросферы, ее загрязненности, производственном шуме, вибрации, толчках и т.д.;

- профессиональные заболевания;

- специфические отклонения в физическом развитии, вызываемые характером труда;

- специфические физические и психические качества, необходимые для данной профессии;

-необходимые двигательные навыки профессионально-прикладного характера.

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

Для характеристики различных видов труда пользуются понятиями физическая тяжесть и нервно-психическая напряженность, которые определяют степень эмоциональной нагрузки. Труд подразделяют на физический и умственный, а также смешанный.

Примерами физического труда являются профессии строителей, горняков, сталеваров и др. Умственным трудом занимаются счетные работники, операторы ЭВМ и программисты, ученые, творческие работники и др.

С развитием техники на различные механизмы перекладываются тяжелые производственные операции, на доли же человека остаются функции управления и контроля. Однако доля физического труда вспомогательных рабочих, техников по наладке, регулировке, монтажу, ремонту оборудования еще достаточно велика. Развитие же автоматики, комплексной механизации, электроники, робототехники предъявляют к человеку повышенные требования устойчивости к психическим напряжениям, к срочному восприятию и осмыслению большого потока информации о ходе производства и т.д.

Если тяжесть физического труда измерить и оценить относительно легко (по пульсу, потреблению кислорода, энергетическим затратам в ккал и кдж), то гораздо труднее измерить и классифицировать эмоционально-психическую напряженность умственного труда. К примеру, известно, что летчик-испытатель за один час полета на новом самолете теряет от 3 до 4 кг массы тела, а его пульс в критических ситуациях поднимается до 200 уд в мин. При полете на сверхзвуковых самолетах, где часто меняется траектория (виражи, развороты, пикирование) и особенно при выведении самолета из пике, нагрузки увеличиваются в несколько раз (вес тела при этом увеличивается в 7-8 раз), происходит перераспределение крови, возникает кислородная недостаточность и т.д. Требуется высокая реактивность нервной системы, психическая устойчивость, сила воли, дисциплина и др. Изменение же доли физического труда при этом относительно невелика.

Смешанные виды труда предъявляют к организму человека различные требования в зависимости от преобладания компонентов физической тяжести или нервно-психической напряженности. К смешанным видам труда относится преимущественно труд специалистов среднего звена, выпускников средних учебных заведений.

Рассмотрим несколько примеров об условиях труда некоторых специальностей и характер их операций.

Труд в подземных выработках сопровождается длительными передвижениями и выполнением трудовых операций в вынуж-

денных неудобных позах (согнувшись, в приседе, на коленях, лежа), солнечным голоданием и кислородной недостаточностью, повышенным сопротивлением дыханию, загазованностью воздуха, низкой освещенностью, вибрациями, большим объемом различной информации (звуковой, световой и др.). Утомление вызывается по преимуществу физической тяжестью труда и его нервной напряженностью, запыленностью, повышенной влажностью и температурой воздуха. Такой характер труда требует от рабочего в подземных выработках крепкого здоровья, высокого уровня общей и специальной физической подготовки.

Труд специалистов сельского хозяйства, в том числе агрономов и зоотехников, характеризуется следующими особенностями: значительной продолжительностью рабочего дня и недостатком перерывов для отдыха, постоянной высокой двигательной активностью, сезонной неравномерностью общей рабочей и двигательной нагрузки в течение года, работой в полевых и смешанных условиях, использованием разнообразных средств передвижений (пешком, на лошади, на мотоцикле, на автомашине), большой нагрузки на опорно-двигательный аппарат, значительной физической усталости и умственно-эмоциональным утомлением к концу рабочего дня, меняющейся метеорологической обстановкой и необходимостью в связи с этим менять рабочую одежду, обувь и др.

Такой характер труда требует от специалистов знаний о рациональном режиме труда и отдыха, о технике безопасности при использовании различных машин и механизмов, средствах передвижения, об основных способах укрепления нижних конечностей, об использовании средств физкультуры и спорта для борьбы с производственным утомлением, для активного отдыха рабочих.

Кроме теоретических знаний по своей специальности, специалисту сельского хозяйства необходимы здоровье, общая выносливость, закаленность, тренированность мышц нижних конечностей, таза, умение организовывать восстановление, свой быт и отдых в полевых условиях.

Труд специалистов литейных цехов, доменного и прокатного производства протекает в условиях подготовки сырья и плавки металла, формовочных и обрубно-очистных операций по металлу при резких колебаниях температуры окружающего воздуха,

инфракрасных излучениях, запыленности, загазованности воздуха, различных шумах, местных и общих вибрациях. В процессе трудовой деятельности этих специалистов важное место занимают визуальные и инструментальные наблюдения за технологическим процессом, работающими машинами и агрегатами; большое количество активных однотипных движений и операций, монотонность которых приводит к быстрому утомлению, большое количество передвижений (возле формовочной машины на плацу); перемещение грузов с помощью вспомогательных механизмов или вручную; а также работа в непосредственной близости от расплавленного металла, работа в респираторах, защитной одежде и обуви. Для работы в горячих цехах необходима общая выносливость, большая физическая сила, высокий уровень ловкости, развитое чувство равновесия и вестибулярная устойчивость, хорошее состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выносливость к резким колебаниям температуры воздуха, высокий уровень волевых качеств — смелости, решительности, упорства.

Труд специалистов плавсостава в судовых условиях характеризуется тем, что с ростом автоматизации и механизации судовых работ доля физического труда уменьшается, работа многих судовых специалистов не связана с систематическими физическими нагрузками. Это требует большого внимания к физическим упражнениям как средству компенсации недостатка двигательной активности в труде и быту моряков. Важными прикладными навыками для моряков являются плавание, ныряние, прыжки в воду, гребля и другие действия в воде, на воде, у воды. Необходимыми физическими качествами для моряков являются ловкость и координация движений, быстрота и точность сенсомоторных (чувствительно-двигательных) реакций, устойчивость к укачиванию, адаптация к перемене климата и тепловым нагрузкам. Из морально-волевых качеств важными признаются дисциплинированность, эмоциональная устойчивость.

Средствами воспитания всех этих качеств моряков является физический труд, физкультура и спорт.

Труд специалистов АСУ, ЭВМ имеет свою специфику, связанную с длительными наблюдениями и контролем за работой различных приборов, с воспроизведением и срочной переработкой большого потока информации, с выполнением быстрых и

точных движений, зачастую сложных по координации, при значительном эмоционально–волевом напряжении.

Существует немало профессий, связанных с постоянным напряжением пальцев рук и кисти (машинистки, пианисты, телеграфисты, операторы счетных машин и другие). Регулярные нагрузки у представителей таких профессий часто приводят к появлению болей в мышцах рук, сухожилиях кисти и пальцев. Надежными профилактическими средствами в таких случаях являются самомассаж, специальная физическая подготовка. Они способствуют развитию выносливости, гибкости и подвижности пальцев, повышают работоспособность человека.

Явления гиподинамии отрицательно сказываются на здоровье и закаленности многих специалистов. В этих условиях повышается роль физических упражнений, специально организованных для ликвидации дефицита двигательной активности работающих, для их профессионально–прикладной физической подготовки.

Вот почему важно учащимся средних специальных учебных заведений, будущим техникам, педагогам, медицинским сестрам и другим специалистам знать основы ППФП, уметь организовывать необходимые занятия с коллективом, в котором придется работать после учебы.

Помимо использования физических упражнений в массовых видах спорта следует использовать специальные прикладные виды спорта.

Для пожарников – это пожарно-прикладной спорт, профессиональные навыки, встречающиеся при борьбе с огнем, бег с бухтой пожарного шланга или огнетушителем, быстрое приведение средств пожаротушения в рабочее состояние, преодоление с помощью подсобных средств и без них высокой стены, оконного проёма, лестничного марша и других препятствий, имитация спасательных операций на большой высоте (на карнизе дома, на крыше), пребывание в загазованном или задымленном помещении в условиях ограниченной видимости и др.

Для водолазов, гидрологов, исследователей морских глубин, мостостроителей и др. таким прикладным видом будет подводный спорт -погружение на заданную глубину, поиск и перемещение грузов под водой, подъем различных предметов на поверхность, ориентирование в водной среде при помощи специальных средств и без них, имитация аварийных ситуаций и спаса-

ельных работ, владение аквалангами и другими приспособле-иями и т.д.

В специальных учебных заведениях учащиеся совершенству-от прикладные умения и навыки. В сельхоз- кооледжах — совер-ленствование навыков верховой езды; в речных — обучают пла-анию в одежде, нырянию, приемам спасания из воды. В строи-ельных колледжах, готовящих монтажников—высотников, уста-авливаются сооружения с горизонтальными балками для воспи-ания чувства равновесия, для тренировки навыков работы на ысоте. Созданы и применяются подвесные, качающиеся и вра-ающиеся снаряды, тренажеры.

На промышленных предприятиях создаются цехи здоровья, осстановительные центры, кабинеты активного отдыха и реа-илитации, где рабочие могут выполнять комплекс профессио-ально — прикладных упражнений, принять сеанс аппаратного ассажа, послушать функциональную музыку.

3.21. Научная организация труда (НОТ) с использованием физической культуры

На современном этапе развития общества в условиях научно-хнической революции все большее значение приобретает ши-окое внедрение физической культуры в НОТ во всех его формах руд на промышленном и сельскохозяйственном производстве, режденческие, учебные и другие формы труда). Этого требуют к интересы всестороннего гармонического развития личности, к и закономерности прогресса общественного производства.

НОТ, основываясь на постоянном использовании достиже-ий науки и передового опыта, предусматривает оптимальное аимодействие людей и техники в едином производственном оцессе, который обеспечивает наиболее эффективное исполь-вание трудовых ресурсов и непрерывное повышение произво-тельности труда. Но суть НОТ в обществе не сводится лишь к ому. Обязательное требование к НОТ — содействие укреплению оровья трудящихся, их разностороннему духовному и физичес-му развитию, развитию трудового творчества и превращению уда в первую жизненную потребность.

Подлинное свое воплощение НОТ получает лишь в обществе, строенном на демократических началах.

Основные задачи НОТ рассматриваются в экономическом, психофизиологическом и социально-гуманитарном аспектах.

В экономическом аспекте предусматривается обеспечение экономии и рационального использования материальных и др. трудовых ресурсов, роста производительности и эффективности труда (путем сокращения и ликвидации неоправданных потерь времени, внедрения передовых методов труда, лучшего использования рабочей силы, ликвидации простоев машин и оборудования, повышения степени их использования, сокращения сроков освоения мощностей и т.д.).

Психофизические и гигиенические аспекты НОТ касаются создания на производстве наиболее благоприятных условий для нормального функционирования и воспроизводства рабочей силы, сохранения и укрепления естественных предпосылок работоспособности трудящихся.

Социально-гуманитарные (в том числе воспитательные) аспекты НОТ предусматривают оптимизацию процесса и условий производства, содействующих постоянному росту культурно—технического уровня трудящихся, их всестороннему гармоническому развитию, расцвету трудового творчества, а вместе с тем повышению привлекательности труда и превращению его в первую жизненную необходимость.

Внедрение физической культуры в НОТ имеет существенное социально—экономическое значение. Это определяется ролью физической культуры как неотъемлемого фактора достижения высокой физической подготовленности, содействующего повышению производительности труда, уменьшению пропусков по болезням, увеличению трудового долголетия, а наряду с этим росту трудовой и общественной активности трудящихся, повышению сознательного творческого отношения к труду и трудовой дисциплине.

Внедрение производственной гимнастики положительно влияет на трудовую дисциплину, способствует формированию атмосферы товарищества и благожелательной атмосферы в трудовом коллективе.

Все это характеризует теснейшие связи физической культуры с трудом и указывает на основные направления, по которым реализуются эти связи.

Итак, цель внедрения физической культуры в систему НОТ — содействовать повышению производительности труда в единстве

с укреплением здоровья трудящихся и их гармоническим всесторонним развитием. Специфические задачи при этом состоят в следующем:

1. В сфере профессиональной подготовки – обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности;

2. В процессе труда – способствовать оптимальной динамике работоспособности (ускорению врабатывания, поддержанию высокой работоспособности, её оперативному восстановлению);

3. В сфере послерабочего восстановления и профилактики – содействовать восстановлению работоспособности в послерабочий период, устранению сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда, предупреждению профессиональных заболеваний (оздоровительно – реабилитационные функции).

Эти задачи конкретизируются в зависимости от характера труда (умственный или физический труд), тяжести (с подъемом и переноской грузов), напряженности и длительности, рабочих усилий и их особенностей (технологических, гигиенических и др.), вредности (загазованность, резкие перепады температуры воздуха, вибрация, шумовые эффекты, повышенная влажность, пониженная освещенность и др.), особенностей реакций организма на требования, предъявляемые трудовой деятельностью и их условиями (характер функциональных сдвигов в основных системах организма, степень утомления и т.д.). При концентрации задач и форм направленного использования физической культуры в системе НОТ учитываются также возрастные и половые особенности контингента, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и общие условия жизни.

Рассматривая в целом место физической культуры в системе НОТ, можно выделить четыре сферы её целесообразного использования:

- непосредственно в рамках трудового процесса;
- в непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок;
- вне производства, но в связи с его требованиями (в системе профессионально–прикладной подготовки, широких физкультурно-реабилитационных мер и т.д.);
- переходная сфера, связывающая производственную и другие формы физической культуры.

Физическая культура используется непосредственно в процессе труда и определяется логикой этого процесса, его закономерностями, условиями оптимальной организации. В процессе труда находят применение лишь такие факторы физической культуры и лишь такие методы её использования, которые содействуют повышению производительности и эффективности труда, и не мешают этому.

Это относиться и к нормированию физических нагрузок, связанных с включением физической культуры в процесс труда: здесь оправданы лишь такие нагрузки, которые способствуют оптимизации трудового процесса, а не препятствуют ему. При этом, подбор средств и методов физических упражнений и порядок их использования зависят от особенностей трудового процесса.

В рамках трудового процесса физическая культура представлена производственной гимнастикой, которая имеет три формы: вводная гимнастика, физкультурные паузы и физкультминутки. Для понимания их сути и отличительных особенностей требуется рассмотреть динамику работоспособности в течение рабочего дня, поскольку непосредственный смысл всех форм производственной гимнастики заключается в оптимальном управлении, в содействии росту производительности труда без ущерба здоровью работающих (табл. 8).

Таблица 8

Схема динамики работоспособности в процессе рабочего дня (по Г.Г.Савяну)

Ведь работоспособность человека претерпевает чередование 3 периодов:

- период вырабатывания (1-2 часа работы), когда на основе «настраивания» регуляторных процессов и активизации функции организма увеличиваются внешние показатели работоспособности, растёт производительность труда;
- период стабилизации, когда наблюдаются устойчивые высокие показатели работоспособности;
- период относительного прогрессирующего падения работоспособности (период утомления).

А1 – период начального врабатывания;
Б1 – период появления высокой и устойчивой работоспособности;
В1 – период первого снижения работоспособности;
А2 – период повторного врабатывания;
Б2 – период относительно устойчивой работоспособности;
В2 – нарастающее снижение работоспособности;
Г – период «конечного порыва»;
Д – период относительного прогрессирующего падения работоспособности (период утомления).

Представленная динамика в различных условиях трудового процесса видоизменяется. Иногда на фоне снижения работоспособности (перед перерывом или концом рабочего дня) показатели производительности труда повышаются, это явление получило название «конечного порыва».

С точки зрения физиологии труда смена фаз в процессе работы объясняется взаимодействием процессов врабатывания, поддержания оптимального функционального состояния органов и систем, играющих ведущую («ключевую») роль в данной трудовой деятельности и утомлений. В основе врабатывания лежит, по-видимому, активизация нервно-регуляторных связей, образующих рабочий динамический стереотип (суммация следов возбуждения по мере повторения рабочих или аналогичных действий) повышения связи с этим уровнем функциональной активности, обеспечивающим органы и системы. Устойчивость достигнутого функционального состояния зависит от факторов выносливости по отношению к данной трудовой деятельности, а также от режима работы и других условий, способствующих мобилизации функциональных резервов организма или препятствующих этому. Утомление развивается по мере увеличения длитель-

ности работы. Это связано, вероятно, с нарушениями в нервно-регуляторных процессах в результате многократного воздействия раздражителей (уменьшается возбудимость и лабильность нервных центров, появляются функциональные помехи), затем сказываются ограничения, возникающие в результате исчерпания энергетических ресурсов и других функциональных сдвигов в организме, которые усугубляются по мере продолжения работы и лимитируют её длительность.

Динамика работоспособности зависит не только от внутренних факторов, но и от режима труда, его общей организации и ряда других условий, в том числе – от направленного использования физической культуры, от которой требуется:

-на протяжении всего рабочего дня сохранять высокую работоспособность;

-обеспечить ускоренный процесс врабатывания;

-во время коротких перерывов создать условия быстрого восстановления работоспособности.

Исследования показали, что при рациональной организации труда и отдыха с использованием производственной гимнастики можно существенно увеличить производительность труда.

Одно из правил производственной гимнастики – адекватность содержания комплекса упражнений трудовым действиям и фазе динамики работоспособности.

Для соблюдения этого правила требуется внимательный анализ специфики трудовой деятельности и её компонентов.

Также соблюдается правило контрастности, предусматривающее включения упражнений, резко отличающихся по форме и характеру от трудовых действий и обеспечивающие тем самым эффект «переключения» - активного отдыха.

Существует правило «умеренности нагрузки», которое заключается в том, что она должна вызывать не утомление, а восстановление, создавать рабочий тонус, бодрое, деятельное настроение.

Производственная гимнастика подразделяется на вводные, физкультурные паузы и физкультминуты.

Вводная гимнастика проводится перед началом работы, состоит из 6-8 упражнений и ей могут сопутствовать идеомоторные, психорегулирующие упражнения, музыкальное сопровождение.

Физкультурные паузы вводятся в режим рабочего дня для активизации текущего восстановления работоспособности по меха-

низму активного отдыха (первая – через 3 часа после начала рабочего дня, вторая - за 2-2,5 часа до окончания его). Выполняется 5-7 упражнений, способствующих снятию утомления, вызывающих эффект восстановления работоспособности в результате «переключения» - смены характера деятельности или чередования работы различных звеньев двигательного аппарата (эффект активного отдыха, который был открыт в некоторых своих формах И.М. Сеченовым).

Согласно закономерностям активного отдыха, часть упражнений в физкультурных паузах должна иметь подчеркнуто контрастный характер по отношению к трудовым действиям (например, работникам тяжелого физического труда рекомендуются упражнения с мышечным расслаблением, работникам умственного труда – интенсивные упражнения).

В заключительной части паузы должны быть упражнения «настраивающие» на трудовую деятельность.

Физкультминутки являются сокращенной формой физкультпаузы. Разовая продолжительность – 1-3 мин. За это время выполняются 2-3 упражнения, преимущественно на расслабление, растягивание. Сейчас наряду с физкультминутками используют «микроприемы» восстановительного и профилактического характера. Сюда входят отдельные локальные движения с элементами «потряхивания» конечностей, смены поз, кратковременные водные процедуры и другие восстановительные операции.

Производственная гимнастика сочетается с аэрацией (управляемая вентиляция), аэроионизацией (насыщение воздуха отрицательно заряженными ионами), ультрафиолетовым облучением, водными процедурами (обтирание, душ, локальные ванны и др.), специализированными приемами массажа, функциональной музыкой, психорегулирующими упражнениями.

При этом происходит взаимное расположение эффекта различных факторов, благодаря чему усиливается воздействие каждого из них.

Физическая культура на производстве внерамок процесса труда

Формы физической культуры должны использоваться в дорабочее время (в виде утренних физических упражнений) с пользой для последующего труда и здоровья трудящихся. Специалистам

предстоит определить их содержание, оптимальные нормы нагрузок и порядок их применения.

То же самое можно отнести к использованию форм физической культуры во время обеденного перерыва. При правильном использовании времени половину его можно использовать для активизации восстановительных процессов и общей оптимизации состояния организма. Здесь используется прогулочная ходьба, непродолжительные игры и развлечения спортивного характера, не связанные с большой нагрузкой (настольный теннис, бадминтон, волейбол).

Самое большое распространение получили компоненты физической культуры в послерабочее время с восстановительной, корригирующей и общеоздоровительной направленностью. Перечень их велик: бег умеренной и переменной интенсивности, плавание, спортивные и адаптированные игры, гимнастические и другие упражнения. Например, для борьбы с вредными последствиями производственных шумов практикуют «сеансы» неинтенсивных ритмичных упражнений, выполняемых в изолированных от шума помещениях в сопровождении тихой мелодичной музыки.

Нагрузка в физкультурных занятиях после работы лимитируется не жестко, однако необходимо учитывать последействие работы.

Связь производственной и смежных форм физической культуры

В систему НОТ включаются только определенные, специально профилированные компоненты физической культуры. Сюда кроме производственной физической культуры входят средства профессионально–прикладной подготовки.

Используются факторы физической культуры и в условиях отдыха (выходные дни, отпуск, пребывание в профилакториях и на физкультурно-оздоровительных базах), физкультурно-реабилитационные меры здесь направлены на снятие не только текущего, но и кумулятивного утомления. Средства восстановления должны подбираться эмоционально привлекательные (туристские походы, охота, рыбная ловля и другие).

Таким образом, физическая культура в системе НОТ далеко выходит за рамки собственно трудовой деятельности и её непосредственных условий. Систему НОТ следует рассматривать как

один из каналов внедрения физической культуры в повседневную жизнь трудящихся, гарантирующей здоровье, повышенную работоспособность - как важные предпосылки повышения производительности труда.

3.22. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста

Некоторые инволюционные изменения в организме могут наступать ещё до завершения его возрастного созревания. При неблагоприятных условиях (болезни, неоптимальные производственные и бытовые условия, неполноценное физическое развитие и т.д.) процесс возрастания увядания организма ускоряется. Обычно существенные инволюционные изменения выявляются к 60 годам. Однако степень этих изменений не находится в прямой связи с паспортным возрастом. Немало людей пожилого возраста обладают хорошей работоспособностью.

Следует различать понятия «старение» и «старость». Старение - это длительный процесс постепенного снижения функциональных возможностей организма, начинающийся задолго до наступления старости и варьирующийся в зависимости от индивидуальных особенностей. Старость же – это неизбежная стадия онтогенеза. Существенной особенностью стареющего организма является замедленное приспособление организма к изменяющимся условиям. Но старение – это не просто увядание отдельных функций, а качественно новое их состояние, когда формируются новые приспособительные механизмы, охраняющие от глубоких патологических изменений жизненно важные органы и системы. Познание этих механизмов позволит определить наиболее целесообразные пути воздействия на различные функции организма, оказать влияние на процессы инволюции, т.е. управлять процессом старения. Причинами преждевременного старения могут быть болезни, наследственные факторы, гиподинамия и адинамия, неблагоприятные бытовые и производственные условия, травмы, вредные привычки и т.д.

Продолжительность жизни человека зависит от социального строя, материально-бытовых и культурных условий жизни, организации здравоохранения, развития физической культуры в стране. При феодализме средняя продолжительность жизни достигала

21 года, в дореволюционной России – 32, сейчас у нас в стране – около 70 лет (мужчины – 65, женщины– 74 года). Предполагают, что в XX1 веке – продолжительность жизни достигнет в среднем 80-90 лет (в Республике Узбекистан долгожителей – за 100 лет – насчитывается свыше 22 тыс. человек).

К числу важнейших факторов противодействия преждевременному увяданию организма относится физическая культура при условии использования её средств в зависимости от особенностей организма.

Старение характеризуется следующими функциональными изменениями: изменяется баланс тормозных и возбудительных процессов, затрудняется образование новых навыков, двигательных координаций, ухудшается точность движений, слабеет сократительная функция миокарда, понижается эластичность кровеносных сосудов (оболочка их утолщается, просвет сужается), ухудшается кровоснабжение сердечной мышцы, появляются признаки гипертонии. Снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы затрудняет восстановительные процессы после работы.

В дыхательной системе ухудшается эластичность легочной ткани, слабеет дыхательная мускулатура, снижается подвижность грудной клетки, уменьшается легочная вентиляция.

Мышечная система и связочный аппарат ухудшают свои эластические свойства, физические нагрузки могут привести к разрыву мышечных волокон и связок, уменьшается величина силы и скорости мышечных сокращений. Наблюдается атрофия: мышцы уменьшаются в объеме, становятся дряблыми.

С возрастом сужаются суставные полости, разрастаются образования по краям эпифизов кости, разрыхляется костная ткань (остеопороз), кости становятся хрупкими. Часто наблюдается искривление позвоночника, деформация костей.

Изменяется обмен веществ, замедляются окислительные процессы, ухудшается пищеварение. Из-за нарушения обмена веществ, как правило, наблюдается ожирение особенно к 50 годам, затем вес начинает падать. С возрастом нарушается теплорегуляция, снижается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Все эти возрастные изменения проявляются в ухудшении работоспособности и состояния отдельных физических качеств.

Однако уровень предварительной физической подготовки и систематичность занятий позволяют не только приостановить возрастную инволюцию физических качеств, но и намного продлить поступательное развитие отдельных двигательных способностей.

Особенно хорошо сохраняются качества силы и выносливости.

Основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте заключаются в том, чтобы:

- содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья, задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечить расширение функциональных возможностей организма и сохранение работоспособности;
- не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их и формировать новые;
- пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физической культуры.

Содержание и организационно-методические основы занятий

Характерные средства, применяемые в зрелом возрасте, можно использовать и в последующие периоды жизни. Предпочтение необходимо отдавать гигиеническим и естественным факторам оздоровления, а также тем физическим упражнениям, которые предъявляют невысокие требования к организму и легко могут дозироваться по нагрузке. К числу таких средств можно отнести гигиеническую, основную и лечебную гимнастику, специальные комплексы гимнастических упражнений, разработанных для этого возраста: без снарядов, с предметами, со специальными устройствами и строго дозированные на снарядах.

Широко используются дозированная ходьба, бег, лыжные прогулки, езда на велосипеде, плавание и другие циклические упражнения, а также игры: теннис, бадминтон, городки, нагрузка в которых строго регламентируется по самочувствию. Можно рекомендовать кроссовый бег, выездку в конном спорте, стрельбу и др.

Одним из действенных факторов сохранения здоровья и противодействия возрастным инволюционным процессам служит труд на открытом воздухе (огородничество, садоводство, полевые работы и т.д.).

В целом удельный вес двигательной активности в режиме жизни пожилых людей может не только не уменьшаться по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но и значительно увеличиться с уходом на пенсию; человек получает возможность больше отдавать себя физическим упражнениям, активному туризму и др.

Формы организации занятий

Занятия физической культурой с людьми пожилого возраста проводятся на самодеятельных началах с помощью физкультурных организаций. Самостоятельные занятия сочетаются с групповыми, которые организуются в коллективах физической культуры, на спортивных базах, по месту жительства, в центрах общественного отдыха (дворцах, домах и парках культуры и отдыха, зонах здоровья). Для тех, кто нуждается в лечении – в физкультурных диспансерах, профилакториях, санаториях и др.

Многие занимаются в «группах здоровья», в секциях ОФП (группы по 20-25 человек).

Группы делятся на три медицинские подгруппы:

1 – люди, практически здоровые, с небольшими возрастными изменениями;

2 – с незначительными возрастными изменениями функционального характера, или начальными формами заболеваний, физически слабо подготовленные;

3 – люди со сниженными приспособительными возможностями, с отклонениями в здоровье, слабой физической подготовкой.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю.

Типичные черты методики

Для большинства занятий в «группах здоровья» и секциях ОФП характерно комплексное применение различных физических упражнений.

Занятия проводятся круглогодично и на протяжении многих лет с частичными изменениями средств в зависимости от возраста занимающихся. По мере старения нагрузка снижается.

Она меняется по форме, но сохраняет свою направленность, при этом удельный вес нового материала снижается. Продолжительность занятий 40-45 минут, в некоторых группах - до 90. Основная задача – обеспечить постепенное повышение функциональных возможностей вегетативной системы и двигательного

аппарата, особенно мышц, слабо функционирующих. В пожилом возрасте занимающиеся должны сдавать нормативные тесты комплекса «Алпомиш» и «Барчиной» 3-ей ступени.

Занятия строятся с учетом принципов доступности и индивидуализации. В пределах отдельных занятий и периодов может выдерживаться тенденция возрастания нагрузок, но постепенно в отношении объема. Особой осторожности требуют упражнения на скорость, силу, с резким изменением положения тела (кувырки, перевороты, висы вниз головой и другие). Однако совсем их исключать не желательно.

Упражнения локального характера следует выполнять ежедневно. Важно уделять внимание упражнениям, предохраняющим от изменений в позвоночном столбе.

Следует использовать упражнения на растягивание, но в разумных пределах.

Борьба с ожирением. Наряду с соблюдением диеты рекомендуются упражнения местного и общего воздействия, продолжительные (длительный бег, ходьба на лыжах и т.д.) упражнения с большим количеством повторений.

Занятия урочного типа с комплексным содержанием строятся по общепринятой структуре, сохраняя значимость каждой части урока. Особое внимание следует уделять дозировке, характеру отдыха. Моторная плотность варьируется в широких пределах.

Врачебно-педагогический контроль за адекватностью нагрузок возрастным особенностям и состоянию здоровья особенно необходим в группах с неодинаковым составом. Необходимо научить занимающихся методам самоконтроля (по количеству PS, дыхания и др.). Медицинское обследование проводится каждые 3 месяца, врач участвует в текущем контроле.

Проверка сдвигов в физической подготовленности осуществляется с помощью контрольных упражнений, которые должны быть простыми, не требующими функциональных нагрузок. «Прикидки» проводятся 3-4 раза в год. В состав тестов входит ряд постоянных упражнений на протяжении нескольких лет, с тем чтобы судить о многолетней динамике показателей.

3.22. Спорт в детско-юношеских спортивных школах

В детско-юношеских спортивных школах осуществляется учебная работа по подготовке юных спортсменов, инструкторов-об-

щественников и судей по спорту. В зависимости от условий работы в этих школах создаются отделения по одному (специализированные) или по нескольким видам спорта (комплексные школы). Занятия в отделениях спортивных школ ведутся по учебным группам, комплектуемым с учетом возраста и подготовленности юных спортсменов.

Учебно-воспитательная работа спортивных школ строится на основе специальных программ по видам спорта, утвержденным Министерством народного образования. Основными формами работы в спортивных школах являются: групповые занятия по расписанию, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных состязаниях и мероприятиях, а также помощь образовательным школам и махаллям в организации и проведении спортивных занятий и соревнований.

Помимо учебной работы в стационарных условиях в летний период многие ДЮСШ организуют спортивные лагеря, в которых учебно-тренировочная работа сочетается с общественно полезным трудом спортсменов.

Подробное освещение структурного и методического принципа работы ДЮСШ представлено в положении.

Приложение

ПОЛОЖЕНИЕ

о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮСШОР)

1. Общий раздел

1. Настоящее Положение распространяется на детско-юношеские спортивные школы и специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва независимо от ведомственной принадлежности.

2. Детско-юношеские спортивные школы (в дальнейшем ДЮСШ) являются внешкольным учреждением.

2.1. ДЮСШ создаются по решению и на средства учредителей в порядке, предусмотренном законодательством Республики Узбекистан. Учредителем могут быть государственные организации, осуществляющие переданные им государственные полномочия собственника и предприятия, объединения, организации, основанные на любых формах собственности.

2.2. Условия открытия ДЮСШ являются наличие собственной и арендуемой спортивной базы, необходимой для проведения учебно-тренировочного процесса, квалифицированного руководящего и тренерско-преподавательского состава, административных помещений, материально-технической базы, финансовых средств, в том числе фонда оплаты труда в объеме не менее 8 ставок тренеров-преподавателей по спорту.

2.3. ДЮСШ является юридическим лицом, имеет самостоятельный баланс, расчетный и иные счета в учреждениях банков, печать со своим наименованием и паспорт.

2.4. Задачами ДЮСШ являются:

- гармоническое развитие личности;
- укрепление здоровья занимающихся средствами физической культуры;
- осуществление физкультурно-оздоровительной и духовно-просветительной работы среди детей и подростков;

- развитие их способностей в избранном виде спорта;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом в школах-интернатах и специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва;
- приобретение учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также элементарными приемами оценки своего состояния.

2.5. ДЮСШ представляет детям и подросткам, не имеющим медицинских противопоказаний и отклонений в состоянии здоровья для занятий спортом, равные условия для поступления и обучения в спортивной школе, а имеющим перспективу для спорта высших достижений-необходимые условия для их спортивного совершенствования.

2.6. На основании указанного Положения каждая ДЮСШ может разрабатывать свою программу деятельности с учетом избранного направления в работе, специфики вида спорта, материально-технического и финансового обеспечения, а также сложившихся традиций. Программа деятельности разрабатывается педагогическим коллективом и утверждается Учредителем ДЮСШ. Указанной программой определяется направленность работы (спортивно-оздоровительная, массовый спорт, спорт высших достижений), формы и методы работы, продолжительность обучения, начало и окончание учебного года в зависимости от индивидуальных способностей занимающихся и периодизации вида спорта.

2.7. Количество отделений по видам спорта в ДЮСШ устанавливается вышестоящей организацией, в ведении которой находится спортивная школа.

2.8. Количество учебных групп в ДЮСШ устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, но не ниже минимального количества, определенного настоящим Положением не менее 8 ставок тренеров-преподавателей на одно отделение по виду спорта.

2.9. Порядок комплектования, наполняемость учебных групп, режим учебно-тренировочной работы ДЮСШ устанавливается в соответствии с постановлением Министерства по делам культуры и спорта РУз.

2.10. ДЮСШ осуществляет учебно-тренировочный процесс с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными. Учеб-

но-тренировочные группы открываются из расчета одна учебно-тренировочная группа на две группы начальной подготовки.

2.11. Основными показателями работы ДЮСШ является количество учащихся, поступивших по конкурсу в школы-интернаты спортивного профиля, специализированные школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства. При невозможности поступления выпускников в СДЮСШОР, ШИСП и ШВСМ - ДЮСШ по решению вышестоящей организации, под методическим руководством областной или республиканской спортивной школы, может создавать группы спортивного совершенствования. Необходимым условием для этого является наличие контингента учащихся, условий позволяющих выполнить режим учебно-тренировочной работы (квалифицированные тренерско-преподавательские кадры, материально-спортивная база).

2. Комплектование и деятельность ДЮСШ и СДЮСШОР

1. ДЮСШ и СДЮСШОР комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, колледжей, лицеев, средних специальных и высших учебных заведений, работающей молодежи и военнослужащих, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом.

2. Минимальный возраст детей, подростков и молодежи для зачисления в спортивные школы и максимальный возраст спортсменов, учащихся расписан в положении и зависит от вида спорта.

3. Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом.

4. Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную спортивную подготовку и выполнивших переводные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

5. Группы спортивного совершенствования комплектуются из числа спортсменов, прошедших этап учебно-тренировочной подготовки и выполнивших переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке.

6. Группы высшего спортивного совершенствования комплектуются из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап

подготовки и соответствующих требованиям к кандидатам в сборную команду Республики Узбекистан или ее резервному составу.

7. Спортивные школы в случае необходимости могут открывать группы начальной подготовки по иным видам спота, включенным в Республиканский классификатор видов спорта, но не имеющих утвержденных разрядных требований (ЕРСК).

8. Зачисление учащихся в группы начальной подготовки ДЮСШ производится по заявлению поступающего при согласии родителей, руководства общеобразовательной школы, письменного разрешения врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача общеобразовательной школы ДЮСШ. В случае выбытия учащихся из группы, тренер-преподаватель обязан доукомплектовать группу в месячный срок.

9. Зачисление учащихся в СДЮСШОР производится по заявлению поступающего, на основании заключения врачебно-физкультурного диспансера или врача СДЮСШОР, рекомендации ДЮСШ.

10. Перевод учащихся в группы следующего года обучения производится решением тренерского совета, на основании выполнения нормативных показателей общей и специальной подготовки. Учащиеся не выполнившие эти требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме учащихся групп высшего спортивного мастерства, могут решением педагогического совета спортивной школы продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

11. Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

12. Зачисление, перевод и выпуск учащихся оформляется приказом директора спортивной школы ежегодно до 1 октября.

13. По окончании учебного года в общеобразовательной школе, количественный состав группы может составлять 50% от имеющегося.

14. Учащиеся СДЮСШОР, направленные для повышения спортивного мастерства в ШИСП, ШВСМ, команды мастеров по игровым видам спорта, не входят в количественный состав групп, но считаются воспитанниками данной спортивной школы и могут выступать за ее команду. Для доукомплектования групп в нее могут быть зачислены учащиеся с предыдущего года обучения. Режим учебно-тренировочной работы и заполняемость данной группы сохраняются до окончания каждого этапа обучения.

15. СДЮСШОР, передавшая для повышения спортивного мастерства в ШИСП, ШВСМ, команды мастеров по игровым видам спорта отдельных учащихся или учебную группу, остается в номенклатуре данных школ с сохранением группы по оплате труда руководящих работников и специалистов в течение олимпийского цикла.

16. Утверждение количества учебных групп производится организацией, в ведении которой находится спортивная школа. На основании этого администрация спортивной школы осуществляет расчет часов ежегодно до 1 октября, согласно нормативам часов учебно-преподавательской работы.

3. Организация учебно-тренировочного процесса

1. Учебный год в ДЮСШ, СДЮСШОР начинается со 2 сентября.

2. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся по учебным программам, утвержденным Министерством по делам культуры и спорта РУз. и учебным планам, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

3. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательно в группах высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах. пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях. инструкторская и судейская практика.

4. Занятия в группах начальной подготовки могут проводиться в общеобразовательных школах на протяжении учебного гола с использованием имеющегося спортивного инвентаря и сооружений. При наличии контингента учащихся в установленных для групп количествах, занятия с ними продолжаются и в летние каникулы.

5. Продолжительность одного занятия:

- в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов;

- в учебно-тренировочных группах – трех академических часов, при не менее четырехразовых тренировочных занятий в неделю;

- в группах, где нагрузка составляет 20 часов в неделю и более четырех академических часов, а при двухразовых тренировочных занятий в день – трех академических часов.

6. Один академический час составляет 45 минут.

7. Ставка тренера-преподавателя 24 часа недельной нагрузки.

8. Нагрузка тренера-преподавателя не более 2-х ставок.

9. При расчете ассигнований на занятия по современному пятиборью – учебные часы должны быть увеличены в 2 с половиной раза, по спортивной и художественной гимнастике, прыжкам в воду, синхронному плаванию, акробатике, фристайлу, по легкоатлетическому десятиборью, семиборью, пятиборью, конному спорту – 1,5 раза с учетом оплаты труда тренеров-преподавателей по видам спорта, входящих в учебную программу. Увеличение количества часов с группой основного тренера-преподавателя и тренера по смежным видам спорта.

10. В отделениях спортивной и художественной гимнастике, синхронного плавания, фигурного катания – занятия до 70% от общего количества учебно-тренировочных часов могут проводиться с музыкальным сопровождением. В отделениях акробатики, прыжков в воду, прыжков на батуте, фристайлу – ставки аккомпаниаторов предусматриваются из расчета общего количества часов, выделяемых по учебному плану на хореографию.

11. Для проведения занятий в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – в пределах количества часов учебной программы, установленных режимом учебно-тренировочной работы для данной группы – кроме основного тренера-преподавателя по всем видам спорта, может привлекаться дополнительно второй тренер-преподаватель.

12. Для подготовки команд и учащихся, допущенных к участию в областных, республиканских и международных соревнованиях, ДЮСШ и СДЮСШОР имеют право в пределах ассигнований на учебно-тренировочную работу проводить учебно-тренировочные сборы (УТС) продолжительностью до 12 дней к областным, до 15 дней к республиканским и до 20 дней к международным соревнованиям.

13. Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха учащихся в период зимних и летних каникул организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

14. Спортивно-оздоровительные лагеря создаются и осуществляют свою практическую работу в соответствии с положениями, утвержденными в установленном порядке законодательством РУз.

15. В ДЮСШ и СДЮСШОР могут создаваться бригады тренеров-преподавателей по спорту. Бригада решает вопросы отбора учащихся, организации и проведения планомерного учебно-тренировочного и воспитательного процесса в соответствии с современными требованиями подготовки спортсменов. Тренерские бригады и регламент их работы утверждается приказом по школе на основании постановлений и приказов Министерства по делам культуры и спорта РУз.

4. Духовно-просветительская работа

1. ДЮСШ и СДЮСШОР проводят духовно-просветительскую работу по единому плану, утвержденному директором школы, исходя из возраста, спортивного мастерства, общеобразовательного уровня юных спортсменов.

2. Духовно-просветительская работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время и должна формировать у юных спортсменов потребность к занятиям спортом, постоянному выполнению своих знаний, умений, навыков и творческому применению их в практической деятельности.

3. Основными организационными мероприятиями по обеспечению духовно-просветительской работы являются:

Идейно-политическое воспитание:

- знание: символов страны (герб, флаг, гимн);
- политинформация, лекции, беседы по вопросам внутренней и внешней политики страны;
- торжественные собрания, линейки, посвященные знаменательным датам, встречам с ветеранами спорта, героями войны и труда.

Нравственное воспитание:

- организация торжественных собраний и встреч;
- создание летописи спортивной школы;
- выпуск стенгазет;
- организация показательных выступлений.

Трудовое воспитание:

- проведение субботников в спортивной школе;
- уборка спортивного зала и других мест занятий;
- мелкий ремонт спортивного инвентаря;
- проведение занятий в младших классах;
- строительство простейших плоскостных сооружений;
- участие в сельскохозяйственных работах.

Эстетическое воспитание:

- экскурсии в музеи, просмотр и обсуждение видеозаписей, кинофильмов, спектаклей;
- обсуждение художественной литературы.

5. Руководство школой

1. ДЮСШ, СДЮСШОР возглавляет директор. Назначенный из числа специалистов, имеющих высшее физкультурное – бакалавр или педагогическое образование и опыт работы с детьми. Директор осуществляет общее руководство работой спортивной школы и несет ответственность за организацию и состояние всей учебно-тренировочной, духовно-просветительской, методической и административно-хозяйственной работы, за подбор и расстановку тренерско-преподавательского и административно-хозяйственного персонала. Назначает и увольняет работников в установленном порядке. Директор является распорядителем кредитов школы.

2. Заведующий учебной частью (заместитель директора) назначается из числа специалистов, имеющих физкультурное образование – бакалавр и стаж работы в области физического воспитания и спорта не менее 5 лет. Он несет ответственность за организацию учебного процесса и духовно-просветительской работы. Работу по повышению квалификации тренеров-преподавателей по спорту, обеспечивает проведение спортивных соревнований в школе и выступление учащихся в районных, городских, республиканских и международных соревнованиях, принимает меры по совершенствованию методики обучения и тренировки спортсменов. Осуществляет контроль за проведением учебно-тренировочных занятий, выполнением учебных планов, программы по видам спорта и расписанием занятий. Руководит работой по пропаганде физической культуры и спорта, распространению передового опыта. Подготавливает необходимые материалы по тари-

фикации и аттестации тренеров-преподавателей по спорту, присвоение квалификационных категорий.

3. Директор и заведующий учебной частью (зам.директора) назначается на должность и освобождается от должности в установленном порядке организацией, в ведении которой находится школа.

4. Старший тренер обеспечивает подготовку и участие команды по виду спорта в республиканских и международных соревнованиях. Формирует состав команды. Совместно с тренерами команды и другими специалистами разрабатывает комплексные программы и текущие планы подготовки команды и обеспечивает их выполнение, контролирует формирование и выполнение индивидуальных планов подготовки спортсменов в соответствии с утвержденными планами и современными научно-методическими требованиями организует и проводит учебно-тренировочную и воспитательную работу со спортсменами команды. Руководит работой тренеров и других специалистов команды, включая КНГ. Осуществляет контроль за расходованием средств и несет ответственность за правильность их использования. Вносит в установленном порядке предложения о поощрении спортсменов и тренеров, по направлению спортсменов и тренеров на работу за рубеж. Должен знать: методические и нормативные документы, определяющие направления и перспективы развития спорта в стране, достижения отечественной и зарубежной науки в методике подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва; правила техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы; основы трудового законодательства.

Квалификационные требования

Квалификационные требования: высшее физкультурное образование – бакалавр, наличие высшей, первой квалификационной категории тренера-преподавателя по спорту и стаж работы по специальности не менее 5 лет.

5. Тренер-преподаватель по спорту осуществляет набор в спортивную школу, секцию, группу спортивной и оздоровительной направленности лиц, желающих заниматься физической культурой и спортом и не имеющих медицинских противопоказаний, ведет с ними учебно-тренировочную и воспитательную работу, проводит отбор и спортивную ориентацию наиболее перс-

пективных для дальнейшего спортивного совершенствования детей и подростков. Обеспечивает повышение физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовленности занимающихся, укрепление и охрану их здоровья в процессе занятий, безопасность учебно-тренировочного процесса. Содействует исключению случаев применения спортсменами различных видов допинга. Разрабатывает годовые и текущие планы подготовки, ведет систематический учет, анализ, обобщение результатов и содержания своей работы с занимающимися. Использует в своей работе наиболее эффективные методы спортивной подготовки и оздоровления занимающихся. Должен знать: методы воспитания, обучения, физической подготовки в спортивной тренировке учащихся; правила по технике безопасности; санитарно-гигиенические нормы.

Квалификационные требования

А. Тренер-преподаватель по спорту: высшее – бакалавр, (среднее специальное) физкультурное образование без предъявления требований к стажу работы.

Б. Тренерам-преподавателям по спорту (в дальнейшем тренеры) присваиваются квалификационные категории (в дальнейшем категории) за результаты работы, оцениваемые по категориям, согласно нормативным документам.

В. Тренерско-преподавательская, организационно-методическая и руководящая работа в физкультурно-спортивных организациях дает право на присвоение категории тренера при условии выполнения требований, согласно нормативным документам.

Г. Тренерам, имеющим почетное спортивное звание «Заслуженный тренер Республики Узбекистан» присваивается высшая категория без ограничения срока ее действия.

Д. Тренеры, выполнившие требования 11 категории, имеют право на присвоение более высоких категорий за результаты подготовленных ими спортсменов, перешедших к другим тренерам, не более трех раз в течение всего срока, прошедшего после перехода. Категории присваиваются тренерам независимо от территориальной принадлежности в РУз. или ведомственной подчиненности спортивных организаций, а также видов спорта, в которых продолжают совершенствоваться подготовленные ими спортсмены.

Е. Диплом с отличием об окончании института физической культуры или факультета физического воспитания, Университетов и педагогических институтов, а также диплом об окончании указанных учебных заведений и факультетов и наличие их спортивного звания не ниже «Мастер спорта СССР», «Мастер спорта Республики Узбекистан», дает право на присвоение 11 категории. Указанные категории присваиваются с момента выдачи диплома. Категории действительны в течение 5 лет со дня присвоения.

6. Инструктор - методист спортивной школы осуществляет методическое обеспечение и координацию работы спортивной школы по отбору занимающихся, проведению их спортивной ориентации, организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Осуществляет контроль за комплектованием учебных групп, содержанием, результатами учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Организует работу по повышению квалификации тренеров-преподавателей по спорту, проведению открытых тренировочных занятий. Ведет статистический учет результатов работы спортивной школы, отделения или этапа подготовки, многолетний учет, анализ и обобщение результатов и содержания своей работы, опыта работы тренеров по спорту спортивной школы, подготавливает или участвует в подготовке статистического отчета о результатах деятельности спортивной школы. Должен знать: нормативные документы, регламентирующие подготовку спортсменов – учащихся спортивной школы.

Квалификационные требования

Инструктор-методист спортивной школы: высшее – бакалавр среднее специальное) физкультурное образование.

Квалификационные категории:

А.Высшая категория при наличии:

- первой категории инструктора-методиста спортивной школы;
- категории тренера или спортивного звания не ниже «Мастер порта Республики Узбекистан», или 1 судейская категория;
- подготовленной методической разработки, обобщающей результаты и опыт многолетней подготовки члена сборной команды республики, опубликованной или внедренной в практику работы спортивных школ, или учебной программы для спортив-

ных школ (или ее разделов), утвержденных Министерством по делам культуры и спорта республики;

- стажа работы в должности инструктора-методиста спортивной школы или в должности тренера в течение 5 лет.

Б. Первая категория при наличии:

- второй категории инструктора-методиста спортивной школы;
- категории тренера, или спортивного звания не ниже «Мастер спорта РУз.» или 1 судейская категория;
- подготовленной методической разработки, обобщающей результаты и опыт многолетней подготовки спотсмена не ниже уровня призера первенства РУз., опубликованной и внедренной;
- практику работы спортивных школ или учебной программы (программы отбора) для своей спортивной школы, внедренной в практику ее работы;
- стажа работы в должности инструктора-методиста спортивной школы, или тренера в течение 5 лет.

В. Вторая категория при наличии:

- категории тренера или спортивного звания не ниже «Мастер спорта РУз.» или 1 судейской категории;
- подготовленной методической разработки, обобщающей результаты и опыт многолетней подготовки группы спортсменов не ниже 1 разряда (1 юношеский разряд в командных игровых видах спорта) и опубликованной для внедрения в практику работы своей спортивной школы;
- стажа работы в должности инструктора-методиста спортивной школы или тренера в течение 3 лет.

Г. Тренерско-преподавательская, организационно-методическая и руководящая работа в физкультурно-спортивных организациях дает право на присвоение категорий инструктора-методиста спортивной школы при условии выполнения требований согласно нормативным требованиям.

Д. Для присвоения категории на новый срок инструктору-методисту спортивной школы необходимо представить вновь разработанную и внедренную или опубликованную методическую разработку или научную статью.

Е. Инструкторам-методистам спортивных школ, имеющим почетное спортивное звание «Заслуженный тренер РУз.» (СССР) присваивается высшая категория без ограничения срока ее действия.

Ж. Категории 1 – 11 степени действительны 5 лет с момента исвоения.

7. Должностные обязанности главного бухгалтера определяет дикор спортивной школы в соответствии с требованиями Единого эифно-классификационного справочника работ и профессий ГКС). Главный бухгалтер несет ответственность за правильность ления бухгалтерского учета и отчетности спортивной школы.

8. Должностные обязанности врача определяет директор ортивной школы в соответствии с требованиями ЕТКС. Врач ортивной школы несет ответственность за осуществление врабного контроля за учебно-тренировочным процессом, своевменное прохождение спортсменами – учащимися углубленномедицинского обследования.

9. Вопросы организации работы коллектива спортивной шкоі, права и обязанности работников и спортсменов-учащихся гулируются правилами внутреннего трудового распорядка. В лях принятия коллективных решений работники спортивной колы могут создавать педагогические и тренерские советы или угие объединения на общественных началах, определять их ава и обязанности.

Основные документы планирования в ДЮСШ

Успешное решение задач по организации и проведению учеб-тренировочного процесса в ДЮСШ находятся в прямой завиімости от четкого планирования всей работы. Необходимо чет представить цель, задачи, условия, наличие спортивной базы, атериально-техническое оснащение, сроки выполнения и др.:

- директивные указания руководящих организаций (отделы ародных образований, спортивных органов управления и др.);
- климатические и географические условия, в которых нахоится школа;
- контингент учащихся (уровень спортивной подготовленности);
- педагогические кадры, которыми располагает школа (квафикация, специализация, педагогический стаж);
- степень выполнения планов прошлых лет, традиции шкоы, спортивные связи.

Годовой план работы школы

Основным документом работы в ДЮСШ является годовой план работы школы. Он составляется на основе анализа предыдущей работы за истекший год, изучаются выводы и предложения, отчеты тренеров о выполнении индивидуальных и перспективных планов, итоги проверки качества знаний, умений и навыков учащихся, выполнение задач за предыдущий год.

Кроме того, необходимо познакомиться с календарем спортивно-массовых мероприятий районных, городских, областных, республиканских спортивных организаций, чтобы согласно им планировать работу школы.

Годовой план работы школы составляется до начала учебного года, утверждается вышестоящей организацией и должен включать в себя:

1.Введение:

а) анализ работы ДЮСШ за прошедший год;

б) конкретные задачи на новый учебный год.

2. Непосредственно план работы с разделами:

а) организационная работа;

б) учебная работа;

в) спортивно-массовая работа;

г) идейно-воспитательная работа;

д) методическая работа, повышение квалификации;

е) медицинский контроль;

ж) финансово-хозяйственная и агитационная работа.

3. Перспективный план подготовки разрядников, судей, инструкторов-общественников, роста материальной базы.

Примерные мероприятия по разделам годового плана

1. Организационная работа:

- комплектование и доукомплектование учебных групп;
- оформление личных дел учащихся ДЮСШ;
- утверждение нагрузки и закрепление учебных групп за тренерами-преподавателями, проведение тарификации;
- распределение обязанностей за участки работы среди методистов;

- определение и закрепление учебно-тренировочных баз за учебными группами;

- оформление материала на учащихся, закончивших школу и переведенных из группы в группу по годам обучения (соответствующие приказы о переводах и т.д.);

- определяются сроки совещаний при директоре и завуче.

2. Учебная работа:

- педагогические советы с повесткой дня, доклады и выступления членов педагогического коллектива, отчеты старших тренеров о работе отделений и участии в различных соревнованиях;

- мероприятия по осуществлению контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса и прохождением программного материала, выполнение взятых обязательств по подготовке разрядников, судей, инструкторов-общественников, членов сборных команд;

- мероприятия по повышению качества знаний и умений;

- определяются сроки приема нормативных требований приемных и переводных экзаменов. Определяется состав комиссии;

- составление перспективных и учебных планов, графиков, а также индивидуальных планов на спортсменов высших разрядов, организация занятий в спортивно-оздоровительном лагере;

- проведение учебно-тренировочных сборов.

3. Спортивно-массовая работа

Календарный план спортивно-массовых мероприятий составляется на год. В него входят все спортивные мероприятия, проводимые школой, а также соревнования, турниры и матчевые встречи (на каждое спортивно-массовое мероприятие или соревнование составляется «Положение»).

4. Идейно-воспитательная работа:

- идейно-политическое образование административного и тренерского состава ДЮСШ (самообразование, политзанятия, приглашение лекторов, политинформаторов);

- работа по идейно-политическому воспитанию с учащимися (беседы на политические темы, политинформации, коллективные чтения и просмотр фильмов, пропаганда славных традиций узбекского спорта, общественно-полезный труд, церемония принятия и окончания ДЮСШ, присвоение разрядов, встречи с ведущими спортсменами страны и др.).

5. Методическая работа, повышение квалификации:

- заседания тренерских советов, обмен и обобщение опыта работы;
- график проведения открытых занятий;
- взаимопосещение занятий;
- работа методических объединений;
- написание методических рекомендаций;
- учеба на курсах повышения квалификации;
- оформление методического уголка.

6. Медицинский контроль:

- участие в комплектовании групп начальной подготовки и в отборе спортсменов для основных отделений;
- диспансерное наблюдение за учащимися основных отделений;
- медицинское обеспечение учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-просветительская работа.

7. Работа с родителями и общеобразовательной школой:

- посещение занятий в общеобразовательной школе;
- беседы с родителями;
- проведение родительских собраний;
- методическая помощь учителю физкультуры;
- оказание практической помощи в организации и проведении соревнований и др.

8. Агитационная и финансово-хозяйственная работа:

- оформление интерьера ДЮСШ (стенды, фотовитрины, таблицы рекордов и др.);
- оформление мест соревнований (лозунги, плакаты, флаги, разметка дистанций и др.);
- выступление на радио, телевидение, в печати;
- показательные выступления на спортивных вечерах, праздниках и др.;
- составление сметы расходов;
- ремонт и приобретение спортивного оборудования, инвентаря, формы, изготовление эмблемы, значков, удостоверений и др.;
- заключение договоров на аренду спортивных сооружений;
- подготовка к сезону спортивно-оздоровительного лагеря.

- определение и закрепление учебно-тренировочных баз за
- ми группами;
- оформление материала на учащихся, закончивших школу и
- деленных из группы в группу по годам обучения (соответ-
ствующие приказы о переводах и т.д.);
- определяются сроки совещаний при директоре и завуче.
- Учебная работа:
2. Педагогические советы с повесткой дня, доклады и выступ-
- ления членов педагогического коллектива, отчеты старших тре-
неров о работе отделений и участии в различных соревнованиях;
- мероприятия по осуществлению контроля за состоянием учеб-
но-тренировочного процесса и прохождением программного мате-
риала, выполнение взятых обязательств по подготовке разрядни-
ков, судей, инструкторов-общественников, членов сборных команд;
- мероприятия по повышению качества знаний и умений;
- определяются сроки приема нормативных требований при-
- ов и переводных экзаменов. Определяется состав комиссии;
- составление перспективных и учебных планов, графиков, а
- индивидуальных планов на спортсменов высших разря-
дов;
- организация занятий в спортивно-оздоровительном лагере;
- проведение учебно-тренировочных сборов.
- Спортивно-массовая работа
3. Календарный план спортивно-массовых мероприятий состав-
ляется на год. В него входят все спортивные мероприятия, про-
водимые школой, а также соревнования, турниры и матчевые
встречи (на каждое спортивно-массовое мероприятие или сорев-
нование составляется «Положение»).
- Идейно-воспитательная работа:
4. Идейно-политическое образование административного и тре-
- ерского состава ДЮСШ (самообразование, политзанятия, при-
глашение лекторов, политинформаторов);
- работа по идейно-политическому воспитанию с учащимися
- беседы на политические темы, политинформации, коллектив-
ные посещения и просмотр фильмов, пропаганда славных традиций
советского спорта, общественно-полезный труд, церемония при-
ема и окончания ДЮСШ, присвоение разрядов, встречи с ве-
дущими спортсменами страны и др.).

5. Методическая работа, повышение квалификации:

- заседания тренерских советов, обмен и обобщение опыта работы;
- график проведения открытых занятий;
- взаимопосещение занятий;
- работа методических объединений;
- написание методических рекомендаций;
- учеба на курсах повышения квалификации;
- оформление методического уголка.

6. Медицинский контроль:

- участие в комплектовании групп начальной подготовки и в отборе спортсменов для основных отделений;
- диспансерное наблюдение за учащимися основных отделений;
- медицинское обеспечение учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-просветительская работа.

7. Работа с родителями и общеобразовательной школой:

- посещение занятий в общеобразовательной школе;
- беседы с родителями;
- проведение родительских собраний;
- методическая помощь учителю физкультуры;
- оказание практической помощи в организации и проведении соревнований и др.

8. Агитационная и финансово-хозяйственная работа:

- оформление интерьера ДЮСШ (стенды, фотовитрины, таблицы рекордов и др.);
- оформление мест соревнований (лозунги, плакаты, флаги, разметка дистанций и др.);
- выступление на радио, телевидение, в печати;
- показательные выступления на спортивных вечерах, праздниках и др.;
- составление сметы расходов;
- ремонт и приобретение спортивного оборудования, инвентаря, формы, изготовление эмблемы, значков, удостоверений и др.;
- заключение договоров на аренду спортивных сооружений;
- подготовка к сезону спортивно-оздоровительного лагеря.

Перспективный план

ДЮСШ обязана иметь перспективный план подготовки разрядников, судей, инструкторов-общественников, а также план количественного роста школы, ее спортивной и материальной базы.

План составляется сроком на 5 лет на основании перспективных планов учебных групп тренерско-преподавательского состава, а также принятых тренерами обязательств и предусматривает рост показателей с учетом конкретных задач школы, роста спортивного мастерства учащихся и предполагаемых результатов. На основании этих результатов планируется делегирование лучших спортсменов в сборные команды города, области, республики.

Перспективный план рассматривается на тренерском совете и утверждается директором школы.

Ежегодно перспективный план корректируется с учетом реализации годового плана.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / Системные механизмы высшей нервной деятельности. М.: Наука, 1979. 454 с.

2. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 360 с.

3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. К.: Здоровья, 1987. 224 с.

4. Введение в теорию физической культуры: Учеб.пособие / Под ред. Л.П.Матвеева. М.: Физкультура и спорт, 1983. 130 с.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 332 с.

6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 296 с.

7. Выдрин В.М. Теория физической культуры. Л.: ГДОИФК, 1988. 272 с.

8. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1986. 366 с.

9. Донской Д.Д. Теория строения действий (физических упражнений). М.: ГЦОЛИФК, 1990. 20 с.

10. Кожбахтиев И.А. Основы оздоровительной физической культуры молодежи. Ташкент, 1994. 100 с.

11. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя,1989. 160 с.

12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 544 с.

13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.

14. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. К.: Здоровья, 1988. 152 с.

15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 584 с.

16. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников.М.: Просвещение, 1988.

17. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. К.: Здоровье, 1986. 208 с.

18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт,1974. 232 с.

19. Харабуга Г.Д. Теория и методика физической культуры. Изд. Саратовский университет, 1989. 53 с.

20. Харе Д. Учение о тренировке. М.: Физкультура и спорт, 1971. 328 с.

21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 480 с.

22. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. М.: Физкультура и спорт, 1870. 136 с.

23. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников. Тернополь: Навчальна книга – Богдан, 2002. 252 с.

24. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Ташкент: Лит.фонд Союза писателей Уз, 2005. 208 с.

25. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Ташкент: Отдел УзГосИФК, 2006. 260 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие..... 3

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... 4
1.1. Физическая культура – достояние всего человечества..... 5
1.2. Теория физической культуры..... 18
1.2.1. Тенденции формирования общей теории в системе научных знаний о физической культуре..... 18
1.2.2. Методологические предпосылки и метод исследования в теории физической культуры..... 20
1.2.3. Результирующая разработка теоретических положений... 21
1.3. Основные функции и формы физической культуры в обществе..... 22
1.3.1. Функции физической культуры и её функциональные связи..... 23
1.3.2. Основные компоненты и формы физической культуры.... 26
1.4. Система физического воспитания..... 31
1.5. Научно–прикладные и программно-нормативные основы.... 34
1.6. Организационные основы..... 35

Глава 2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... 39
2.1. Историческая обусловленность развития физических упражнений..... 40
2.2. Классификация физических упражнений..... 42
2.3. Стабильность и вариативность..... 50
2.4. Основные стороны и принципы методики физического воспитания 51
2.4.1. Принцип научности обучения..... 52
2.4.2. Принцип сознательности и активности..... 53
2.4.3. Принцип наглядности..... 55
2.4.4. Принцип доступности и индивидуализации..... 56
2.4.5. Принцип систематичности..... 59
2.4.6. Принцип постепенного повышения требований (динамичности)..... 62

2.5. Методы обучения..... 62
2.6. Метод вербального (речевого) воздействия..... 64
2.7. Метод демонстрации..... 65
2.8. Практические методы обучения..... 67
2.9. Соревновательные методы..... 71
2.9.1. Игровой метод..... 71
2.9.2. Методы круговой тренировки..... 72
2.9.3. Методы дозирования нагрузки..... 72
2.9.4. Методы и приёмы исправления ошибок..... 73
2.9.5. Анализ и оценка усвоения учебного материала..... 74
2.10. Использование наглядных пособий и технических средств в теоретических занятиях..... 75

Глава 3. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. 83
3.1. Физическая культура в системе образования..... 88
3.2. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях... 88
3.3. Формы организации и методика физической культуры в школе..... 98
3.4. Методические особенности проведения уроков в 1-5-9 классах 103
3.4.1. Проведение уроков в 1-3 классах..... 105
3.4.2. Проведение уроков в 5 – 9 классах..... 111
3.5. Методы и методические приемы в процессе обучения... 130
3.6. Средства физического воспитания, используемые на уроках физкультуры..... 145
3.7. Методы организации учащихся на уроках физической культуры..... 153
3.8. Воспитание физических качеств у детей..... 166
3.9.Внеклассные формы работы по физической культуре..... 176
3.10. Документы планирования в общеобразовательной школе..... 187
3.10.1. Методика составления графика распределения учебного времени и материала по четвертям учебного года (на примере 5 класса)..... 188
3.10.2. Методика составления поурочного рабочего плана.... 193
3.10.3. Методика составления конспекта урока..... 200
3.11. Документы учета и отчетности в школе..... 215

3.12. Материально-техническое обеспечение урока физической культуры..... 218
3.13. Примерный теоретический раздел программы..... 222
3.14. Основные формы самоконтроля..... 227
3.15. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений..... 229
3.16. Оказание первой помощи при травмах..... 230
3.17. Физическая культура в колледжах и лицеях..... 235
3.18. Физическое воспитание студентов..... 244
3.19. Физическая подготовка в вооруженных силах..... 252
3.20. Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности..... 265
3.21. Научная организация труда (НОТ) с использованием физической культуры..... 276
3.22. Спорт в детско-юношеских спортивных школах..... 288

Приложение..... 290

Литература..... 307

ЮНУСОВА ЮЛИЯ МОИСЕЕВНА

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебник

Редактор Э.С. Хуснутдинова
Компьютерная верстка Х.Э.Бозорова

Подписано в печать 18.10.07. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 19,2. Уч. –изд. л. 19,8. Тираж 1000 экз.
Заказ № 297. Цена договорная.

Издательство "IQTISOD-MOLIYA".
700084, Ташкент, ул. Х. Асомова, 7.
Счет-договор №59-2007.

Отпечатано в типографии
ООО «Toshkent tezkor bosmaxonasi»
100200. Ташкент улю Радиальная, 10.