

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МИНИСТЕРСТВА
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(ФГКОУ ВО РЮИ МВД России)

А. А. Тащиян, А. Т. Биналиев, Е. В. Кравченко

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебно-методическое пособие

Ростов-на-Дону
2024

УДК 796
ББК 75
Т 255

Рецензенты:

А. Н. Волков, кандидат педагогических наук, доцент
(Нижегородская академия МВД России);

А. В. Алдошин, кандидат педагогических наук, доцент
(Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова).

Тащиян, Аршак Андраникович.

Т 255 **Основы физической культуры** : учебно-методическое пособие / А. А. Тащиян, А. Т. Биналиев, Е. В. Кравченко. – Ростов-на-Дону : ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2024. – 64 с.
ISBN 978-5-89288-528-7.

Учебно-методическое пособие предназначено для курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях системы МВД России. Содержание представленного учебного материала соответствует федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования. В пособии исследованы теоретические, методологические и методические аспекты формирования физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке курсантов и слушателей, обучающихся в образовательных организациях системы МВД России. Предложены методики комплексного формирования и развития двигательных способностей, необходимых для решения оперативно-служебных задач в процессе занятий по физической культуре.

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.

ISBN 978-5-89288-528-7

УДК 796
ББК 75

© ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	5
1.1. Ведущие понятия теории и методики физической культуры	5
1.2. Связь теории и методики физической культуры с другими учебными дисциплинами.....	9
1.3. Структура и содержание физической культуры как науки и учебной дисциплины	13
1.4. Научно-методические основы физической культуры.....	19
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	23
2.1. Общая характеристика процесса обучения	23
2.2. Физические упражнения как основное и специфичное средство физического воспитания.....	30
2.3. Особенности и основные направления обучения двигательным действиям	37
2.4. Закономерности формирования двигательных навыков и умений	42
2.5. Методика воспитания физических качеств	48
2.6. Формирование здорового образа жизни	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
ЛИТЕРАТУРА	61

ВВЕДЕНИЕ

Основы физической культуры в силу своей специфики представляют многообразие фундаментальных процессов, обеспечивающих стабильное функционирование и развитие двигательных навыков и физических способностей человека. Тенденция становления теории и методики физической культуры включает в себя сконцентрированный предмет реализации, позволяющий оценить уровень знаний, навыков и умений на первичных и последующих этапах физического развития.

Необходимо сказать, что при освоении человеком различных базовых физических упражнений в его организме происходят необратимые процессы, отвечающие за механические, биохимические и психические изменения, влияющие на все структуру тела в целом. Поэтому физическая культура признается частью общечеловеческого развития как особой и самостоятельной областью культуры.

Прикладное значение и понимание физической культуры интерпретирует ее как процесс и результат деятельности человека, существующий для совершенствования своих физических способностей.

В таком случае необходимо обозначить объект исследования: формирование познавательных процессов, особенностей физической культуры на разных этапах развития человека с учетом его возраста, пола, физических возможностей, двигательной активности и физиологических особенностей.

Предметом исследования будут являться показатели теоретико-методической освоенности и эффективности систематического развития и формирования базовых физических установок как главного компонента системы физического развития.

Актуальность рассматриваемой темы позволяет оценить влияние физической культуры и спорта на продуктивность социально-физиологического развития человека с точки зрения формирования базовых физических качеств (ловкости, выносливости, быстроты и гибкости) и в последующем стимулирования физических возможностей каждого занимающегося.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Ведущие понятия теории и методики физической культуры

Предмет изучения и преподавания абсолютно каждой научной фундаментальной и прикладной дисциплины заключается в кодифицированной системе понятийного аппарата. Чтобы охарактеризовать ту или иную дисциплину необходимо обратиться к своду фундаментальных понятий и определений. Именно они придают дисциплине грамотное толкование и пошаговое изучение, освоение ее в практическом формате и характеризуют ее как сформированную науку.

В теории и методике физической культуры ключевыми понятиями являются «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «спортивная тренировка», «физическое образование», «спортивная форма», «спорт» [4]. Данные понятия неразрывно связаны друг с другом. Каждое определение исходит из предыдущего. Например, «физическая культура» – самое обширное понятие, которое подразумевает под собой одну из социальных деятельностей человека, направленную на развитие, сохранение и укрепление физических качеств под воздействием разумных двигательных навыков и возможностей. Для того чтобы не навредить своему здоровью каждому человеку необходимо осознание того, что «физическое воспитание», входящее в «физическую культуру», также имеет свою классификацию и содержит в себе понятия общей, специальной и спортивной подготовки.

В этом случае необходимо обратиться к определению «физическое воспитание», которое представляет собой педагогический процесс, специфичность которого обусловлена «зарождением» первоначальной стадии обучения физическим упражнениям и воспитанием волевых качеств человека [1]. Чтобы определить оптимальность и полезность методики преподавания и обучения, необходимо разобраться, правильно ли человек выбирает для себя

способы совершенствования своего тела посредством подготовок, перечисленных ранее. С помощью точечных характеристик каждой из них можно проследить данный процесс.

Итак, общая физическая подготовка (далее – ОФП) является многогранной деятельностью, направленной на полное и гармоничное развитие физических качеств и аккумуляцию их для достижения высоких результатов [16].

В свою очередь, специальная физическая подготовка (далее – СФП) действует с более специфическим уклоном. Она направлена на конкретное прорабатывание отдельных групп мышц и физических навыков, отвечающих максимальному развитию и степени их рациональности в определенном роде занятий или же виде спорта.

Физическая подготовка (как общая, так и специальная) познаются и достигаются в процессе проведения спортивных тренировок.

Термин «спортивная тренировка» напрямую связан с термином «спортивная подготовка». Спортивная подготовка – качественное распределение знаний, средств и методов, которое позволяет грамотно воздействовать на совершенствование и прорабатывание достигнутых результатов спортсмена и добиваться полной готовности его физических возможностей для достижения конкретных целей и задач, поставленных его тренером.

Из всего вышеперечисленного следует, что физическое воспитание подталкивает человека на изучение полного и качественного содержания всех аспектов, заключающихся в занятии физической подготовкой.

Физическое образование – процесс и результат достижения конкретными систематизированными знаниями, прикладными упражнениями, а также применения их в жизни. Овладевая движениями, имеющими важное смысловое значение для жизни или спорта, занимающиеся приобретают умение рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела и посторонних предметов.

Аккумулируя перечисленные аспекты физической культуры, стоит сказать, что соединение всех составляющих, входящих в физическую культуру, характеризуется никак иначе, как занятие спортом, если сделать анализ по отношению к каждому желающему. Согласно проведенному среди них исследованию, сейчас систематически занимаются физической культурой и спортом около 40 % россиян или 58,6 млн граждан. Поэтому спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную морфофункциональную и психическую подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях [10]. Следовательно, спорт в широком понимании – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические межличностные отношения и установление в сфере этой деятельности, ее общественные результаты, взятые в целом [25].

Естественно, теоретическая основа очень важна для достижения поставленных целей и усовершенствования физиологических качеств. Безусловно, теоретическую составляющую невозможно внедрить в эксплуатацию без практической деятельности. Поэтому, стоит оговорить методологию.

Методы физической культуры имеют свойство подразделяться на общепедагогические и специфические. Общепедагогические методы заключаются в способах и приемах познания объективных закономерностей обучения, воспитания и развития.

К ним стоит отнести методы:

- словесные методы (инструктирование, беседа команды и т. п.);
- наглядные методы (показ упражнений, демонстрация учебных видеофильмов).

Каждый из них имеет свое место в процессе обучения, а конкретно – при занятии физической культурой и спортом. Ведь это помогает наладить контакт

между тренером и спортсменом, между преподавателем и обучающимися, т. к. на базовых методах строится контакт во взаимоотношениях и укрепляется дисциплина не только в коллективе, но и внутренняя дисциплина спортсмена или же обучающегося, а также формируется физическое воспитание каждого из них [17].

Если говорить о специфических методах, то их также необходимо охарактеризовать, т. к. каждый из них вносит свою лепту в образовательный и тренировочный процесс. Они основаны на соблюдении строгой регламентации обозначенных упражнений (двигательных действий, специально организованных для соответствия физическому воспитанию). К ним стоит отнести:

- 1) метод строго регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств);
- 2) игровой метод;
- 3) соревновательный метод;
- 4) комбинированный метод.

Каждый из перечисленных методов по-своему индивидуален. Например, первый – заключается в точном и беспрекословном выполнении заданных упражнений, т. к. без соблюдения установленных правил выполнение конкретных физических упражнений будет считаться неэффективным.

Игровой метод больше всего приветствуется в коллективе. Он помогает более качественно прорабатывать двигательные навыки, т. к. присутствует соревновательный аспект. При его использовании у человека формируются и усваиваются не только физические качества, но и закаляется характер – это в большей степени проявляется в упорстве, в творчестве, а именно: в возможности нестандартно мыслить и проявлять инициативу.

Соревновательный метод позволяет обеспечивать максимальную физическую нагрузку, выявлять и оценивать способности спортсменов. Так как при участии в соревнованиях на локальном, региональном и федеральном уровне у спортсмена формируется персональная ответственность, ведь по итогам успешного преодоления и выполнения поставленных задач спортсмен

будет поощрен, что будет побуждать его к более усиленному совершенствованию своих навыков.

Комбинированный метод представляет собой соединение нескольких методов одновременно, что, в свою очередь, также эффективно отражается на физическом воспитании спортсмена.

Подводя итог, стоит сказать, что практическую составляющую невозможно осуществлять без теоретической, т. к. в ней заключены базовые свойства овладения какой-либо дисциплиной, родом деятельности или же занятием спортом.

1.2. Связь теории и методике физической культуры с другими учебными дисциплинами

Любая наука не может полноценно развиваться, ограничившись результатами только собственного предмета исследования. Теория и методика физической культуры решает специальные педагогические проблемы, находящиеся на стыке нескольких научных дисциплин [22].

Теория физического воспитания и развития человека связана с комплексом научных дисциплин. Одни из них изучают социальные закономерности развития и организации физической культуры, влияние физических упражнений на организм и психику, а также применение средств и методов педагогического воздействия [18].

Анализ теории и методике физической культуры и их непосредственной связи с другими науками позволяют говорить о многофункциональности физической культуры как науки и учебной дисциплины, где теория и методика затрагивают определенную совокупность наук, которые переплетаются как косвенно, так и непосредственно. Определение дисциплины, как взаимосвязующей науки, раскрывает ее круг развития и действия функционалов.

Закономерности развития, а также непосредственно взаимосвязь теории и методике физической культуры с другими дисциплинами имеет специфично-

фундаментальный характер, это обуславливается широким функционалом распространения и влиянием на группы.

Первая группа дисциплин – гуманитарные науки: педагогика, психология физической культуры и спорта, социальная психология.

Вторая группа дисциплин – медико-биологического цикла: физиология, биомеханика физических упражнений, анатомия, нейропсихология, гигиена, медико-педагогический контроль.

Связь физической культуры и педагогики полностью связан с правильно подобранным процессом физического воспитания, который считается базовым направлением развития, представляющий комплекс взаимосвязанных и взаимосогласованных системных элементов образовательного процесса. Производство физического воспитания считается самым трудоемким, т. к. закладывает в себе многофункциональные показатели. Дополнительное физическое воспитание происходит при разработке специализированных методических основ, направленных на укрепление и систематизацию полученных базовых навыков и умений.

При непосредственном сочетании основного и дополнительного процесса физического воспитания разрабатывается программа, которая согласует все элементы выполнения тренировок и занятий. Такая методическая разработка должна непосредственно отвечать всем требованиям многопрофильного уровня воспитания с учетом законодательно-выработанных систем регулирования, а именно: тщательно подобранная многофункциональная система обучения в процессе, которая выполняется путем подсчета часов проведенного учебного занятия, дополнительных кружков в пределах учреждения или иной организации и соответственно тренировок профессионального уровня занятия спортом.

Подбор квалифицированных специалистов, которые в свою очередь будут не только разрабатывать методические рекомендации и основные планы проведения занятий, но также модернизировать и на высшем уровне усовершенствовать свои навыки, умения, знания и внедрять в систему физического воспитания новые технологии.

Учет физиологических особенностей и возможностей, как неотъемлемый элемент физического воспитания, позволяет полностью оценить обстановку непосредственного влияния на организм человека и его физического воздействия, при этом выработать оптимальную нагрузку, не навредив самому обучающемуся.

Выработка системы тактико-технических направлений в процессе физического воспитания включает в себя непосредственно функциональное выполнение техники упражнений с учетом тактики поэтапного и систематического преобразования, строящейся на специально выработанной квалификацией и предрасположенностью педагога к занятиям физической культурой, что позволяет выявить тенденцию, характеризующую физическую культуру не только как деятельность, направленную на поддержание здоровья и развитие двигательной активности, но и как результат человеческой деятельности по совершенствованию себя и своих возможностей.

Теория и методика физической культуры полностью достигается путем сопоставления физической культуры с психологией, которая дает оценку целенаправленного изучения сознательного и бессознательного уровня физического развития и воспитания.

Главной целью и задачей психологии во взаимосвязи с физической культурой является не только борьба с психологическими барьерами по достижению поставленных результатов в спортивной деятельности, но также и создание индивидуальной программы, позволяющие с точность до мельчайших деталей разработать методику проведения тренировок и занятий по физической культуре [2].

Связь физической культуры с философией выражается в предписаниях философии, которая дает для теории и методики физической культуры методологическую основу, опираясь на которую, ученые получают возможность объективно оценивать действие социальных законов в области физической культуры, проникать в сущность проблемы, анализировать и вскрывать закономерности развития. На основе теории познания специалисты

разрабатывают наиболее прогрессивные методы обучения двигательным действиям [19].

Связь физической культуры с дисциплинами медико-биологического цикла обусловлена детальным изучением анатомических особенностей строения человека, что обуславливает его предрасположенность к физическому развитию, а также иных индивидуальных особенностей, которые позволяют точно указать на предрасположенность к определенному виду спорта.

Специфика предмета медико-биологического цикла обучения обуславливает воздействие не только на организм обучаемого, но и на личность в целом. Только с учетом анатомических, физиологических и биохимических закономерностей можно эффективно управлять процессом физического воспитания. Роль анатомии и биологических дисциплин является базовой и основополагающей. Как отмечал П.Ф. Лесгафт, «анатомия есть основа физической культуры и воспитания», поскольку позволяет:

- дать оценку изучаемой особенности строения человеческого тела;
- определить возможность и предрасположенность заниматься физической культурой в рамках нормы;
- сформировать методику, ориентированную на поддержание физического здоровья и гигиены, путем подбора профилактических, оздоровительных и лечебных мероприятий;
- развивать способность к изучению физиологии человека, т. е. индивидуализировать строение человека для укрепления физических особенностей человека.

Связь теории и методики физической культуры с гуманитарными дисциплинами и дисциплинами медико-биологического цикла позволяют с точностью описать систему функционирования и реализации физической культуры.

1.3. Структура и содержание физической культуры как науки и учебной дисциплины

Физическая культура по структуре своего развития рассматривается как наука, которая представляет собой самостоятельно существующую часть культуры общества, со своими нормами, использующими и создаваемыми в целях физического и интеллектуального развития, путем познания научно-методической основы ее регулирования, принципами формирования представлений о физической культуре, источниками зарождения и регулирования.

Физическая культура как учебная дисциплина является частью образовательного процесса, направленной на теоретическое и практическое познание физической культуры путем формирования здорового образа жизни, развития физических способностей человека, социальной адаптацией на основе физического воспитания и развития.

Физическая культура в силу своей многогранности и существования в научной и учебной системе позволяет сформировать структуру влияния, не только на базовые, но и на социальные функции, такие как образование, нравственность и этику.

Содержание физической культуры многогранно и разнонаправлено. К ее основным элементам относят: физические упражнения и их комплексы; соревнования; закаливание организма; гигиену труда и быта; активно-двигательные виды туризма; физический труд как форму активного отдыха для лиц, преимущественно занимающихся умственным трудом.

Физические упражнения, действуя на кору больших полушарий головного мозга и подкорковые центры, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости. В основу физического воспитания положены принципы систематичности занятий и постепенного увеличения нагрузки [8].

Физическая активность имеет значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья [12]. Наряду с занятиями физкультурой и спортом прекрасным средством для этого является закаливание.

Оказывая благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, физическая культура продлевает жизнь, молодость, красоту [5]. Подобно резцу скульптора физические упражнения «шлифуют» фигуру, придают грациозность движениям, создают запас сил.

Пренебрежение к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости, гибкости.

Деятельность – активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий свои потребности. В самом общем смысле деятельность можно представить как специфически человеческую форму отношения к окружающему миру, содержание которого составляет целесообразное изменение и преобразование этого мира на основе освоения и развития наличных форм культуры (Э.Г. Юдин). Деятельность меняет и преобразует действующего индивида.

Физическая культура как род деятельности имеет своей специфической основой целесообразную двигательную активность человека [23]. Иначе говоря, она представлена рациональными формами двигательной деятельности (деятельности, существенными моментами которой являются движения, организованные в систему активных, мышечно-двигательных действий). Причем в физическую культуру входят не всякие, а лишь такие формы рациональной двигательной деятельности, которые позволяют сформировать нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности. В системе своего развития деятельность спортсмена – это, как известно, форма целенаправленной внутренней и внешней активности, связанной с интересами, психологической

направленностью спортсмена и проявляющаяся как в психофизиологических процессах, так и в двигательных действиях.

В процессе непосредственного существования физическая культура, представляя специфичный содержательный характер, имеет комплекс задач, направленный на: всесторонность реализации физических возможностей, сопровождающуюся достижением целей физической культуры; регенерацию первичных физических навыков человека; овладение и познание теоретико-практических навыков и умений; поддержание базовой физической культуры; освоение профессиональных физических качеств; разработку индивидуальных методов и способов в изучении и познании физической культуры [29].

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности всегда имеют исторически сложившуюся форму организации или структуру, под которой понимается, во-первых, состав того или иного явления, т. е. его компонентов (частей, видов), и, во-вторых, строение – связи и отношения между этими компонентами, их внутренняя организация, упорядоченность.

Структура физической культуры представляет собой основополагающие направления, обеспечивающие: достоверность – как несомненность и многосторонность изучения подходов объяснения базовых понятий физической культуры; относимость – как соотнесенность предмета изучения к исследуемой науке; доступность широкому кругу людей на разных этапах становления личности и возможности физического развития относительно своих способностей и возраста; достоверность данных описываемой теории и практике физической культуры.

В процессе изучения зарубежной и отечественной литературы исторический показатель структуры физической культуры имеет разные подходы к онтогенезу, но в силу значимости и современного этапа познания выделяется следующая структура физической культуры.

Базовая физическая культура представляет собой основополагающие и первичные элементы физической культуры, направленные на поддержание

здоровья, гигиены, развития двигательных навыков, путем выполнения двигательных упражнений на оптимальном для человека уровне с учетом его физического состояния, возраста и иных особенностей. Система развития базовой физической культуры представляет многосложный процесс, который включает в себя: непосредственную подготовку к проведению мероприятий, направленных на поддержание и развитие двигательных приемов и навыков, путем планирования, с точки зрения технических и тактических характеристик, выполняемых упражнений; рабочий этап, затрагивающий процесс выполнения физических действий, и заключительный – закрепление результата и исправление допущенных ошибок.

В силу своей значимости базовые навыки и умения являются первым и необходимым условием формирования физической культуры каждого человека, поскольку направлено на овладение необходимым минимумом знаний и умений в области целенаправленного физического развития людей. В его содержание входит совокупность знаний и связанных с ними двигательных навыков и умений, физических способностей, приобретенных в процессе самообразования, в семье, в учебных заведениях.

В процессе физкультурного образования осуществляется и физическое воспитание, т. е. формирование отношения к физической культуре. Воспитание (в широком смысле слова) включает в себя весь комплекс воздействия общества на личность, весь процесс формирования личности, подготовки ее к жизни, к труду. В более узком (педагогическом смысле слова) воспитание – это воздействие на ум, чувства, волю человека с целью формирования у него мировоззрения, нравственного облика, качеств, необходимых обществу. Оно находится в органическом единстве с обучением, в процессе которого не только усваиваются знания, но и формируются убеждения, моральные качества, черты характера. Другими словами, воспитание – это формирование отношения личности к фактам, явлениям, видам деятельности. Отсюда физическое воспитание есть формирование положительного и активного отношения к физической культуре как одному из средств и способов собственного гармонического

развития человека, формирование осознанной потребности в занятиях различными видами и формами физических упражнений.

Спортивная физическая культура – высший уровень физического развития, раскрывающий способности человека путем достижения наивысших результатов в спортивной деятельности. Каждый рекордсмен, чемпион исполняет роль первопроходца, показывающего остальным людям возможность достижения результата, который когда-то казался невысшимым [26]. Люди находят в спорте один из способов самоутверждения, возможность победы над временем, соперником, а главное – над самим собой.

Спорт дает возможность расширить масштабы общения людей, возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, возможность решать общеполитические, социальные, педагогические, научные задачи. На международном уровне он способствует установлению взаимопонимания народов разных стран.

Рекреационная физическая культура затрагивает потребность человека в преобладании активного вида спорта, характер производства оказывает одностороннее и вместе с тем весьма сложное и очень противоречивое влияние на человека [27]. Неблагоприятное влияние труда на человека может проявляться в связи с воздействием производственной среды (загазованность, шум, вибрация и т. п.), характером самого труда (тяжелый физический, монотонный), особенностью рабочей позы, воздействием метеорологических, географических условий и другими факторами. Все это неблагоприятно отражается на психике и самочувствии человека, вызывает необходимость смены вида деятельности, активного отдыха, релаксации.

Реабилитационная физическая культура направлена на физическое и психологическое восстановление человека после операционных вмешательств и травм, профилактику посттравматического синдрома [13].

Адаптивная физическая культура способствует восстановлению и поддержанию физической активности, лиц с ограниченными возможностями, физической реабилитации, а также развитию физических способностей на уровне первичных возможностей [6]. Удовлетворяет потребности инвалидов

и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации и адаптации к нормальной социальной среде, преодолении психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознании необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Физическая реабилитация и социальная адаптация осуществляются в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях [24].

Профессионально-прикладная физическая культура представляет специфично-рациональный элемент структуры, который включает в себя подготовку и освоение профессии.

Совокупность всех этих форм функционирования физической культуры полностью удовлетворяет все личные и общественные потребности в физической подготовке людей к разным видам производственно-трудовой, военно-профессиональной, боевой и бытовой деятельности, в укреплении здоровья, восстановлении сил, во всестороннем и гармоническом развитии.

Рациональное изучение физической культуры, ее содержания и структуры позволяют выделить основную тенденцию спортивной и физической подготовки и выявить еще одну классификацию системы, рассматриваемой науки [14]:

1. Общая физическая культура представляет собой процесс физического развития и его качественных показателей: силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации движения, а также способности поддержания здоровья человека, спортивной гигиены.

2. Специальная физическая культура – процесс физического развития, направленный на познание широкого круга характеристик науки, позволяющий выявить тенденцию к увеличению устойчивости организма, а также к развитию спортивно-профессиональных физических способностей человека.

В силу адаптационных особенностей и структурированного механизма физической культуры относительно ее развития вырабатывается методика

и тактика познания и изучения физической культуры, как науки и учебной дисциплины, что включает в себя [31]:

– теоретическую направленность, ориентированную на изучение базовых, специально-профессиональных, спортивно-ориентированных, а также научно-методических направлений физического развития. Путем постоянной эволюции познавательного процесса увеличивается уровень знаний и теоретическая подготовленность;

– практическую направленность, имеющую устойчивый характер и выработанную тенденцию проведения тренировочного процесса с дозировкой физических нагрузок, относительно изменения темпа силовых нагрузок, увеличения времени тренировочного процесса, а также становления прикладных физических качеств: ловкости, выносливости, гибкости, быстроты.

Путем изучения теории и методики физической культуры вырабатывается стратегия физического развития, закладываемая в ее содержании и структуре, которая состоит из двух частей: теории физической культуры и методик физической культуры: методики общей и профессиональной физической подготовки в основных звеньях системы физического воспитания и методики спортивной подготовки [32]. Подобное деление обусловлено тем, что любой процесс физического воспитания может иметь одну из трех перечисленных преимущественных направленностей. Преимущественная направленность выражается в решении, прежде всего, ведущих для данного направления задач. Ведущие задачи отражают специфику физического воспитания, осуществляемого в тех или иных учреждениях и организациях.

1.4. Научно-методические основы физической культуры

Научно-методические основы как система физической культуры раскрываются через положения по физическому воспитанию и соответствующим рекомендациям по реализации принципов обучения и воспитания, использованию средств, методов и форм организации.

Процесс возникновения, развития и функционирования систем физического воспитания исследует ряд социальных, психологических и педагогических наук, а также медицинских и биологических наук. Так как все вышеперечисленные аспекты аккумулируются в исследуемой дисциплине, стоит сказать, что на основе исследований различных научных отраслей наук создаются единые государственные программы и учебно-методические пособия. Они используются во всех образовательных организациях всей страны как материал для разработки преподавателями собственных методических рекомендаций и учебных пособий для занятий физической культурой и спортом. Помимо этого, разрабатываются общие нормативные показатели физического развития и физической подготовленности индивидуально для каждого возрастного периода, в зависимости от специализации различных учебных заведений. Немало важно, что в реализуемых образовательными организациями программах устанавливаются требования к инвентарю для занятий физической культурой, одежде, обуви, а также к общеразвивающим физическим упражнениям для разминки и занятий.

Перед исследователями стоит задача разработки такого универсального материала для учебного процесса, чтобы его можно было использовать на всех уровнях образования. Данная задача осуществляется с помощью комплекса взаимодополняющих методов:

- теоретических методов по анализу отечественной и зарубежной педагогической теории, практики и опыта в области физкультурного образования и образовательных стандартов;

- общенаучных – классификации, моделирования, сравнения, сопоставления и обобщения;

- научно-научных – системно-структурного и системно-деятельностного синтеза целей и содержания общей физической подготовки студентов и учеников;

- экспериментальных – привлечение диагностического инструментария.

Целью научно-методических исследований и рекомендаций в физической культуре и спорте является разработка новых общих знаний, выявление закономерностей целенаправленного использования возможностей организма

человека с целью повышения физического развития, формирования высокого уровня здоровья и устойчивости его к внешним воздействиям окружающей среды, повышению спортивных результатов, которые способствуют гармоничному развитию личности. Однако необходимо помнить и о уже сформированных общих теоретических положениях в области физической культуры, образования и спорта, т. к. они являются основоположниками современной физической культуры.

Целесообразно говорить о том, что студенты, спортсмены или же любители занятий физической культурой и спортом должны рационально распределять свои силы и возможности при занятии тем или иным видом спорта, непосредственно под четким и грамотным руководством наставника. Данная деятельность ни в коем случае не должна пойти в ущерб здоровью человека, поэтому, как ранее было сказано, присутствует медицинский показатель, отвечающий за возможность приступить к выполнению базовых физических упражнений.

Например, в нашей стране установлены конкретные критерии выполнения и оценивания физической деятельности для педагогов и тренеров, в зависимости от типа учебных заведений. У каждого квалифицированного сотрудника имеется свой тематический план проведения занятий, рабочая программа, в которой тезисно изложена цель занятия и краткая структура его проведения, а также краткая характеристика темы с основными понятиями.

Если говорить о профессиональной подготовке относительно спортсменов или кандидатов, стремящихся обрести такой статус, то стоит сказать, что ключевое значение в их подготовке имеет тренер. Он, в свою очередь, обеспечивает стабильное психологическое отношение, как к положительным, так и к негативным потрясениям, что напрямую относится к волевой составляющей индивида. Данный подход также подкрепляется методическими разработками и рекомендациями.

Тренер, смотря на физическую подготовленность и физиологические особенности, подбирает определенную методику подготовки спортсмена.

Например, чтобы научиться задерживать дыхание на длительное время, необходимо практиковать глубокое дыхание в течение 5 секунд, при этом задерживая дыхание на 1 секунду, затем выдыхая в течение 10 секунд. Но это должно сопровождаться правильной техникой выполнения, поэтому необходимо глубоко дышать в течение 2 минут, убедившись, что на выходе весь воздух покидает организм, чтобы еще больше насытить легкие кислородом.

Такие базовые, но ключевые требования, которые необходимо соблюдать, приводят в дальнейшем к высоким результатам и дают большую эффективность усвоения приобретенных навыков и возможность достигать новые.

Говоря о любителях, занимающихся спортом на примере тренажерных залов или спортивных площадок, стоит сказать, что даже новичок обращается к методическим рекомендациям с целью познать первоначальные навыки и овладеть методами, которые позволяют скоординировать его действия и повысить качество выполняемых упражнений.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1. Общая характеристика процесса обучения

Познание любой науки происходит за счет процесса обучения, при этом тактика и техника самого обучения полностью зависят от дисциплины.

Обучение как система познания представляет собой последовательную совокупность взаимосвязанных двухсторонних отношений и направленно на получение: теоретических знаний всего содержания и особенностей физической культуры; развитие двигательных навыков и умений, направленных на реализацию комплекса двигательных действий [15].

Основными системными составляющими процесса обучения считаются: сущность, цели, методика и формы проведения занятий физической культуры.

Сущность обучения физической культуры раскрыта в рациональном распределении сил и средств, а также разработке и планировании проведения занятий и всего тренировочного процесса в целом. Распределение и организация обучения считаются основополагающим функционалом, определяющим разработку методических рекомендаций, планов проведения тренировок и занятий по физической культуре.

Цель как компонент системы физической культуры заключается в:

- развитию физических возможностей человека;
- достижении наивысших результатов в физической культуре и спорте, а также постановке рекордов, участии в Олимпийских играх, чемпионатах и т. д.;
- поддержании здоровья, а также реабилитации и развитию адаптивной физической культуры;
- поддержании и развитии комфортного физического состояния лиц с ограниченными возможностями в физической культуре.

Процесс обучения осуществляется с применением определенных средств обучения (учебники, различные технические средства, компьютерная техника,

использования дополнительных тренажеров). От наличия средств и их качества во многом зависит и качество процесса обучения, его результат.

Вся разрабатываемая специфика процесса обучения включает в себя: укрепление здоровья; достижение наивысших целей в своей спортивной деятельности; формирование нравственно-психологических качеств, способствующих укреплению выносливости, стрессоустойчивости, а также способности контролировать свои эмоции путем выработки выдержки. На основе построения такой системы образования происходит синтез всех направлений развития и регулирования: воспитание в образовательных учреждениях, адаптивная и восстановительная физическая подготовка, дополнительное физическое развитие.

Рассматривая вопрос использования средств и методов в физическом воспитании, необходимо уделить внимание тому, что существуют традиционные и усовершенствованные способы регулирования образовательного процесса.

В свою очередь, методы обучения – действия педагога и учащегося, посредством которых передается и осваивается содержание обучения.

Систематическая направленность развития традиционных методов и средств процесса обучения представляет собой оценочный способ регулирования физического воспитания, выработанного согласно всем нормам и требованиям стандарта. Учитывая все показатели регулирования, к традиционным методам и средствам физического воспитания относятся:

- словесно-наставнический метод направлен на воздействие специалиста-профессионала правильно подобранными способами на обучающегося путем применения не только подробного разбора правильности выполнения двигательных действий и упражнений, но и собственным наглядным примером;

- организационный метод создается в результате непосредственного проведения занятий и включает себя правильно расставленные приоритеты проведения тренировочного процесса с учетом всех особенностей и требований;

– физическо-оздоровительный метод представляет одну из главных целей, а именно – поддержание физической активности и соответственно здорового образа жизни на всех этапах своей жизнедеятельности путем использования многочисленных особенностей воспитания;

– профилактический метод имеет в своем характере исправление и поэтапный разбор совершенных ошибок в процессе физического воспитания с последующим усовершенствованием правильности выполнения физической деятельности.

В ходе исследования средств физического воспитания отмечается тенденция групповой принадлежности, которая разделяется следующим образом:

– первая группа – гигиеническое воспитание, которая включает в себя непосредственно соблюдение режима жизнедеятельности (сна, бодрствования и питания) и соответственно гигиенические мероприятия по уходу;

– вторая группа – средства выполнения двигательных действий и упражнений, которые выполняются с определенной периодичностью, дополнительными нагрузками и в команде;

– третья группа средств направлена на окружающую обстановку, способствующую увеличить потенциальные особенности и качества занимающегося.

Формы организации обучения объединяют и интегрируют все компоненты, придают учебному процессу логическую завершенность и целостность.

Процесс обучения как часть педагогического процесса имеет ряд характерных свойств, к которым большинство исследователей относят: активно-деятельностный характер, бинарность, целостность, цикличность, управляемость. Рассмотрим их подробнее.

Основным условием успешности учения является активность познавательной деятельности. Как отмечает академик РАО А.М. Новиков, активность следует рассматривать как качество учебной деятельности учащихся, которое проявляется в его отношении к содержанию и процессу

учения, в стремлении к эффективному овладению знаниями и умениями, в мобилизации усилий и воли на достижение учебно-познавательных целей, формировании умений получать эстетическое наслаждение и удовлетворение от достижения целей.

Важной особенностью и характеристикой процесса обучения является его бинарность, проявляющаяся во взаимодействии педагога и обучаемых, единстве преподавания и учения. Говоря о взаимодействии и единстве преподавания и учения, необходимо подчеркнуть то обстоятельство, что определяющую, направляющую и руководящую роль играет педагог. Он выполняет функцию сообщения знаний, организует работу учащихся по решению задач и выполнению упражнений с целью формирования у них соответствующих умений, оказывает воспитывающее воздействие через использование различных педагогических средств, через личный пример и т. п.

Целостность процесса обучения – это его важнейшая характеристика. В философии целостная система – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих устойчивое единство, обладающее интегративными свойствами.

Дело в том, что изучение учебного материала осуществляется, как правило, циклично: учебный материал делится на небольшие части и затем усваивается, результаты усвоения каждой части контролируются, корректируются, после чего переходят к усвоению следующей части и т. д., т. е. цикл повторяется, но на более высоком уровне. Причем каждый цикл включает определенную последовательность действий – актуализацию, введение нового, закрепление, контроль и имеет определенную цель, средства реализации и результат (уровень обученности и воспитанности).

Управляемость является еще одним свойством процесса обучения. Она проявляется в том, что учитель управляет обучением, воспитанием, развитием учащихся. С этой целью он планирует процесс обучения, создает необходимые и достаточные условия для активизации познавательной

деятельности учащихся, направляет ее, корректирует, контролирует ход и результаты процесса, используя для этого нужные средства.

Основу системы обучения физической культуре составляет методика и принципы организации и развития познавательного процесса. Относительно принципов обучения физической культуры в отечественной и зарубежной литературе выделяется множество теорий и мнений по поводу классификации деления принципов, которые позволяют достичь результатов в формировании и развитии занятий по физической культуре.

Согласно выдвинутой теории и методике в обучении физической культуре выделяются принципы, которые относительно рационального выполнения порождают совокупность компонентов, которые в силу их взаимосвязанности и научной рассредоточенности организуют процесс обучения таким образом, чтобы он содержал в себе [11]:

- результативность;
- заинтересованность обучаемого и обучающего;
- объективность относительно возможностей обучаемого и методическим разработкам физического развития;
- комплексное использование и сочетание различных техник выполнения двигательных навыков.

Исходя из теории, принцип обучения в силу значимости и компонентного составляющего функционального развития физической культуры представляет собой совокупность согласованного и взаимосвязанного между собой элементов, которые позволяют оценить физическую культуру как науку, имеющую свою методику производства. Так, принцип процесса физического воспитания систематизируются и распределяются следующим образом:

1. Принцип наглядности заключается в практической части реализации процесса обучения физической культуры, путем комплексного восприятия упражнений, посредством воздействия на анализаторы и различные органы чувств. Наглядность (как принцип познания физической культуры) реализуется путем: визуального восприятия, содействующий

в пространственно-образном характере выполнения упражнений, оценивающийся по критерию качества и техники выполнения. Слуховое восприятие считается дополнительным способом познания относительно к визуальному восприятию, т. к. именно анализаторы слуха способствуют уточнению техники и ритмики выполнения комплекса упражнений, что обеспечивается особенностью слухового восприятия, включающим возможность полного и тщательного познания двигательных навыков.

2. Принцип систематичности, согласно базовым направлениям обучения физической культуры, согласуется в регулярном повторении упражнений, которые в силу системного изучения реализуются в нескольких направлениях: односложном и моноструктурированном повторении движений при соблюдении требований и условий выполнения. Приведение в действие и использование на практике принципа систематичности достигается путем:

- соразмерности повторений относительно временного промежутка и техники;
- определимости границ и необходимости применения системных подходов в процессе занятий и тренировок;
- результативности показателей процесса обучения.

3. Принцип индивидуализации. Согласно методическим разработкам и плану проведения процесса обучения физической культуре главным характерным признаком при их разработке считается – учет физических возможностей, а также пола, возраста, периодов физической активности, степени развития мышц, противопоказаний и отклонений, именно эти показатели позволяют индивидуализировать процесс обучения. Специфика выполнения данного принципа заключается в типовой и персональной индивидуализации, что характеризует особенности человека и позволит выбрать правильный путь достижения результата. В типовой индивидуализации оцениваются первичные синтезирующие показатели (пол, возраст и возможности), что позволяет определить степень нагрузки, выбрать необходимый комплекс упражнений и сформировать круг превентивных

и профилактических мероприятий. Персональная индивидуализация – напротив, позволяет оценить противопоказания, период физической активности и подобрать восстановительную и поддерживающую методику, а также в силу многогранности – определить и расширить двигательные навыки.

4. Принцип доступности в теории физической культуры представляет собой научную обоснованность оптимально-выработанной методики для широкого круга понимания. Данный принцип реализуется в постепенном и поэтапном изучении и познании физической культуры, переходу от теоретической обоснованности к практической, а также переходу от упрощенного к сложному обучению. Практическая мера доступности определяется:

– программно-нормативными требованиями доступности для различных контингентов занимающихся. Считается, что при грамотном построении занятий заложенный в программы учебный материал окажется доступным для соответствующего контингента занимающихся;

– индивидуальными возможностями (индивидуальная доступность) конкретной личности.

В связи с этим учебный материал либо усложняется (чтобы не сдерживать роста подготовленности), либо упрощается (чтобы привести учебный материал в соответствии с реальными возможностями занимающихся, но с перспективой их развития). Соответствие между индивидуальными возможностями и программно-нормативными трудностями и означает оптимальную меру доступности. Методические условия доступности:

– преемственность физических упражнений должна реализовываться по правилам от известного к неизвестному или освоенного к неосвоенному;

– постепенность в переходе от одних заданий к другим – согласно правилам – от простого к сложному, от легкого к трудному.

5. Принцип постепенности. В физическом воспитании данный принцип заключается в прогрессивном повышении требований к занимающимся, которое выражается в постоянном обновлении и усложнении применяемых упражнений, методов, условий занятий, а также величины нагрузки, ее

объема и интенсивности. Усложнение двигательных действий и увеличение нагрузки приводят к повышению психофизиологической нагрузки занимающихся. Следовательно, закономерности воздействия нагрузок должны учитываться при определении средств и методов физического воспитания. Из физиологии известно, что величина ответной реакции организма пропорциональна силе воздействия («закон силы», И.П. Павлов). Однако при чрезмерно сильных воздействиях величина ответной реакции не увеличивается, а, наоборот, снижается («закон оптимума-пессимума», Н.Е. Введенский). Большая нагрузка может быть для новичка непосильной, однако и очень слабое воздействие не вызовет необходимой функциональной перестройки организма. Поэтому важно выбрать оптимальную нагрузку, понимая под этим ту минимальную величину интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме. Величина оптимальной нагрузки не является постоянной величиной. Она изменяется с ростом подготовленности. При низком уровне физической подготовленности наибольшее сверх восстановление вызывают малые нагрузки, в то время как большие нагрузки вообще могут его не вызвать. С повышением уровня подготовленности малые нагрузки становятся привычными (феномен адаптации) и перестают оказывать развивающее влияние. Для сохранения реакции организма на высоком уровне нужно увеличить нагрузку. Но со временем организм адаптируется и к ней. Приходится вновь повышать нагрузку.

2.2. Физические упражнения как основное и специфическое средство физического воспитания

Чтобы грамотно выполнять поставленные задачи все спортсмены и «любители» основательно подходят к выбору конкретных примеров и методов, ведь от них напрямую зависит желаемый результат. Необходимо определить, какие средства и методы при подготовке и выполнении физических упражнений стоит учесть.

Первое место в данной иерархии занимают физические упражнения, характеризующиеся рядом факторов:

1. Физические упражнения заключаются не только в активной двигательной деятельности, но и в формировании ряда личностных качеств, проявляющихся в таком эквиваленте как эмоции, мысли, желания и, в конечном итоге, базовые потребности. Человек при помощи физических упражнений способен «отвлекаться» от всех материальных и нематериальных аспектов жизни при занятии физической культурой и спортом.

2. Также стоит сказать о том, что физические упражнения – это один из неординарных способов передачи общественно-культурного и исторического опыта в области физического воспитания, а также основоположников, которые поспособствовали продвижению такой специфической деятельности, ведущей за собой научное и практическое применение и достижение конкретных целей. Как говорил Аристотель, «жизнь требует движения» [9].

3. Физические упражнения имеют способность воздействовать не только на многогранность функциональных навыков человека, но и на саму личность, которая в большей или меньшей степени выполняет их. В этом случае говорится о единстве физического и психического отражения деятельности индивида.

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

Для решения конкретной задачи физического воспитания необходимо разграничить физические упражнения и определить, по какому правилу они подбираются. Стоит сказать, что ключевыми критериями является содержание и форма. Рассмотрим каждый из них:

1. Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (движения, операции) и те основные процессы, которые

развертываются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие.

При рассмотрении содержания физических упражнений с педагогической точки зрения особенно важным является то, что они целенаправленно развивают способности человека в единстве с формированием определенных умений и навыков.

Чтобы понять, каким образом физические упражнения способствуют развитию и совершенствованию базовых навыков у человека, необходимо выяснить, какие именно процессы протекают в организме у занимающегося и их значимость. Ведь во время занятий формируются физиологические возможности, происходят биохимические трансформации и даже развивается способность критически мыслить в нестандартных ситуациях.

К содержанию физических упражнений также стоит отнести их систематику. Например, подходя к любому из упражнений, необходимо грамотно выполнять все последовательные действия для достижения поставленной цели. Так, для того чтобы правильно выполнить упражнение «отжимания» необходимо занять позу «планки» и выполнять повторения в режиме: опускание-поднятие тела с помощью рук от пола, скамьи и т. д. При полном соблюдении всех требований, сопровождаемым базовым упражнением, достигается эффективный результат, который задействует колоссальную часть мышц тела, развивает ее и приводит в тонус. Также подобные базовые или же профессиональные упражнения, относимые к конкретному виду спорта, в совокупности являются мощной как внешней, так внутренней трансформацией функциональных возможностей организма. При этом вышеперечисленные аспекты являются взаимодополняющими составляющими физического содержания.

Таким образом, содержание физического упражнения аккумулирует в своей структуре действия и процессы, которые протекают в организме индивида во время выполнения упражнения, при этом указывая на точечные изменения и определяя их эффективность.

Форма физического упражнения также содержит в себе структуру, которая подразделяется на внешнюю и внутреннюю. Внутренняя структура физического упражнения обуславливается взаимосвязью процессов, оказывающих воздействие на организм человека. Естественно, что при занятиях акробатикой процессы, отвечающие за биологические, механические, психические качества, будут совершенно противоположны, нежели при занятиях легкой атлетикой.

Внешняя форма упражнений раскрывается с более открытой стороны, т. к. характерными для ее признаков является динамика, амплитуда, временная определенность и пространственная ориентация. К основным аспектам внешней формы физических упражнений стоит отнести положение тела, темп, скорость, быстроту движений и количество повторений. Ведь в стабильном и умеренном соблюдении всех требований и заключается эффективная работа над собой, своим телом и физическими возможностями.

Содержание характеризуется непрерывно изменяющейся, динамичной и активной стороной физических упражнений. Оно играет ведущую роль по отношению к своей форме. Если изменить содержание или его компоненты, то они непосредственно оставят свой отпечаток на изменении формы физического упражнения. Если в физическом упражнении изменить содержательную сторону, то тогда данный маневр может обратиться успехом при выполнении упражнения. Но не стоит забывать и о самой форме физического упражнения, т. к. эти составляющие взаимообусловлены. Так, несовершенная спортивная техника, т. е. форма физического упражнения, препятствует максимальному проявлению физических качеств. И, напротив, совершенная форма способствует наиболее эффективному проявлению физических способностей.

Известно, что одно и то же физическое упражнение может привести к разным эффектам или же не привести к результату. Это является доказательством того, что физические упражнения сами по себе не наделены какими-то постоянными свойствами, позволяющими во всех случаях достигать равной эффективности. Следовательно, правильный и постоянный учет

факторов, определяющих влияние физических упражнений, позволит педагогу методически рационально организовывать и проводить занятия, успешно решая задачи физического воспитания. Все многообразие факторов и условий можно сгруппировать следующим образом:

1. Научные факторы, характеризующие меру познания человеком закономерностей физического воспитания. Чем глубже разработаны педагогические, психологические, физиологические и биохимические особенности физических упражнений, тем эффективнее можно их использовать для решения педагогических задач.

2. Личностные характеристики учителя и учеников. Процесс обучения двусторонний – учитель учит, ученики учатся. Поэтому воздействие физических упражнений в равной мере зависит от того, кто учит, и от того, кто учится: от нравственных качеств и интеллекта, от уровня знаний, умений и физического развития, от заинтересованности и активности (индивидуальные особенности).

3. Методические факторы объединяют обширную группу требований, подлежащих реализации при использовании физических упражнений: 1) максимальный эффект от физических упражнений может быть достигнут лишь при их оптимальной дозировке, которая зависит от ряда моментов: продолжительности выполнения двигательного действия; его интенсивности, т. е. сложности отдельных движений и их сочетаний, скорости, весовой нагрузки и т. п.; частоты повторений упражнения или количества интервалов отдыха; длительности отдыха между повторениями; характера отдыха (активный, пассивный); исходного положения. При регулировании дозировки следует учитывать взаимодействие всех перечисленных моментов; 2) результативность физических упражнений зависит от следовых явлений после упражнения. Каждый вид упражнений оставляет после себя определенное физиологическое и психическое последствие. Оно может положительно или отрицательно влиять на эффективность выполнения последующего физического упражнения; 3) результативность физических упражнений зависит от способа его исполнения. Например, лазание по

канату в три приема более экономично, чем лазание произвольным способом, а поэтому позволяет влезть на большую высоту.

4. Особенности самих физических упражнений, т. е. их сложность, новизна, эмоциональность и т. д.

5. Гигиенические факторы являются решающими в реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания. Положительное влияние на человека физические упражнения оказывают только тогда, когда применяются с учетом режима труда, питания, отдыха и с соблюдением санитарных норм мест занятий (освещенности, вентиляции и т. д.). Гигиенические факторы представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяются на две группы:

– средства вне процесса физического воспитания: нормы личной и общественной гигиены труда, учебы, быта, отдыха, питания, т. е. все то, что обеспечивает предпосылки для полноценных занятий физическими упражнениями;

– средства, включаемые в процесс физического воспитания: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами; специальное питание на дистанции; создание внешних условий (чистота воздуха, достаточная освещенность, удобство одежды и обуви и т. п.); активизация восстановительных процессов (массаж, баня, ультрафиолетовое облучение и т. п.).

6. Метеорологические условия (температура воздуха, влажность, атмосферное давление, сила ветра) составляют группу факторов, которыми человек управлять не может. Но, познав закономерности воздействия этих факторов на организм занимающихся, можно определить оптимальные условия для достижения наибольшего эффекта от физических упражнений. Человек находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой: влияет на нее и приспосабливается к ней. Поэтому необходимо учитывать и специально организовывать влияние внешних факторов на ученика при выполнении им физических упражнений. В процессе физического воспитания естественные силы природы используются по двум направлениями:

– естественные силы природы как сопутствующие факторы, создающие при грамотном учете их действия наиболее благоприятные условия для физических упражнений. Например, выполнение упражнений на выносливость в условиях местности, богатой кислородом, содействует повышению дыхательных (аэробных) возможностей организма. Одним из ярких примеров использования климатических условий являются тренировки в среднегорье;

– естественные силы природы как относительно самостоятельные средства. Закаливание солнцем, воздухом и водой не только укрепляет здоровье, но и обеспечивает физическую, психическую и волевою подготовленность к жизни в неблагоприятных условиях, с которыми человек может встретиться в быту, в трудовой и оборонной деятельности.

7. Материальные факторы (спортивные сооружения, инвентарь, одежда и пр.) в большей мере влияют на решение спортивных задач (быстрее пробежать, больше поднять и т. д.) и в меньшей – на решение общеобразовательных и оздоровительных задач, технику физических упражнений.

При соблюдении всех условий занятия и развития физических упражнений наибольшую эффективность будет иметь возможность роста массы мышц, при соблюдении скоростных показателей занятий спортом:

– средняя скорость – повторения спокойно, в точке паузы в промежутке 1–2 секунд;

– быстрая скорость – выполнения упражнения без отдыха с сочетанием круговой деятельности 20–30 секунд;

– медленная – полная амплитуда выполнения упражнений с темпом 3–5 секунд;

– очень медленная – метод паузного формирования 30–40 секунд.

При этом показатели истощения АТФ будут колебаться от 15 до 30 секунд восстановления.

Максимальное развитие и выработка силы будет сопровождаться 2 способами:

- классический способ 1–3 круга повторений физических упражнений (комбинация различных видов, включающие в себя приседание + масса; выпады; растяжка; берпи) с сочетанием паузы в промежутках 20–30 секунд;
- модернизированный способ 5–16 кругов повторений с паузой в 10–15 секунд.

2.3. Особенности и основные направления обучения двигательным действиям

История зарождения и появления процесса обучения двигательных действий гласит о том, что главный аспект развития и освоения темы заключается в понятийном аппарате, согласно которому двигательные действия есть приемы и способы, направленные на выполнение совокупности упражнений относительно их техники и механического воздействия.

Свойство обучаемой направленности двигательных действий соответствует прикладным составляющим всего двигательного процесса в целом, что характеризуется динамикой и статистикой типовых показателей таких как:

- односоставной (первичный) комплекс действий с использованием базовых направлений развития первоочередных двигательных действий, не сопровождающийся потерей большого количества структурированной энергии, в качестве примера необходимо привести разминочный процесс и его отдельно существующее двигательное упражнение либо удар;

- циклический показатель характерен для систематического выполнения с применением поэтапно-последовательных движений относительно центра опоры, к таким видам показателей относится бег, плавание;

- смешанные показатели существуют в комплексе своего происхождения и в сочетании с многосложным применением силовых возможностей, которые позволяют комбинировать совокупность двигательных действий, например,

занятие фигурным катанием, художественной гимнастикой, спортивными художественными танцами.

Закономерность обучения двигательным действиям в силу специфики характера представляет собой непрерывное развитие движения. Сущность обучения двигательным действиям заключается в механизме преобразования основополагающих как превентивных, так и познавательных норм, определяющих систему изучения базовых навыков двигательного процесса.

Овладение комплексом движений обусловлено задачами и компонентами системного подхода обучения и выработки тактических приемов познания соответствующих требований.

Особенности изучения направлений двигательных действий имеют полномасштабный функционал, заключающийся в формировании основных устоев и характеристик процесса обучения, к таковым относятся: формирование целей и мотивационных задач к познавательному процессу.

Согласно анализу статистических показателей, мотив в 90 % является составляющим положительного результата развития общей и специальной физической культуры. Только правильно организованная и поставленная мотивационная составляющая предопределяет цели и задачи всего процесса обучения физической культуре, в частности двигательным действиям.

Последующим компонентом системы овладения двигательными действиями считается: получение и освоение теоретических основ комплекса упражнений, от которых полностью зависит техника выполнения и успех формирования физических качеств.

Исследование практической основы обеспечивается тщательным изучением теории и методики развития физических способностей и качеств, а также совокупностью подобранных методов обучения. Методологическая основа, согласно анализу отечественной литературы, развивается за счет:

- визуального восприятия;
- осязательного и обонятельного восприятия, как дополнительного элемента уточнения выполнения двигательных действий;
- логической основы сопоставления визуального, обонятельного и осязательного образа окружающей действительности, для преобразования полученных теоретических знаний в практическую основу;
- динамичности образа, создающегося на основе статистических показателей освоения упражнений, способствующих разработке физических способностей человека. Упражнения выполняются с отягощением до 30–35 %, в серии от 10 до 25 повторений, отдых между которыми от 2 до 4 минут;
- непрерывность в повторении составляет 70 % от максимального объема упражнений, которые могут выполняться от 10 до 12 повторений, отдых между ними составляет в среднем 4 минуты;
- максимальной выполняемых упражнений, при этом выполняется 85 % от максимально возможного, в серии 2–4 повторения с промежутками 5–7 минут.

Регулирование тенденциальных способностей обучения двигательным действиям сопровождаются рядом последовательных этапов, направленных на тщательное и грамотное познание теоретических и практических основ выполнения упражнения.

Первый этап процесса обучения упражнениям заключается в первоначальной подготовке, которая заключается в разучивании движения. Данный этап характеризуется физиологическими и физическими способностями обучаемого, что в дальнейшем приводит во исполнение основных положений и требований:

- формирование логических смысловых процессов, требующих развития двигательных действий;
- познание тактико-технических характеристик выполнения упражнений;
- систематичность повторений и освоенность путем познания методов наглядности и целостности комплекса двигательных действий;
- сохранение амплитуды и опорной точки упражнения.

Освоение базовых направлений процесса обучения двигательных действий происходит за счет выработанного механизма и методики преподавания, а также проведения тренировочного процесса в целом.

Поэтапное распределение комплекса двигательных действий происходит путем индивидуализации с сочетанием и подбором ряда подходов их выполнения. Учитывается также, что каждое последующее действие сопровождается опорой на прежде изученные элементы движений.

Процесс развития двигательных действий включает в себя подбор способов познания, исключая отрицательные действия, нарушающие систему формирования двигательных действий. Характер особенностей способов имеет индивидуально-физиологическую направленность изучения закономерностей выполнения этих действий. Структура проведения мероприятий по обучению движениям имеет динамическую цепочку с последовательной схематичностью преодоления этапов обучения с оптимизацией теоретических и практических знаний.

Толкование направлений обучения двигательных действий включает в себя методику познания, которая, в первую очередь, представляет подбор приёмов и методов двигательных действий, во вторую – их совершенствование и закрепление.

Диапазон подбора направлений двигательной активности исходит от подобранной тактики обучения.

Распределение и систематизация групповой принадлежности движений, т. е. разделение на простые (первоначальные) и второстепенные (комплексные) двигательные действия. Координация развития и воздействия на группы мышц с чередованием.

Система обучения двигательным действиям представляет совокупность основополагающих элементов, образующих комплекс способов и приемов познания. Пространственно-образующие элементы системы определяют и координируют положения частей тела, касательно расположения и выполнения физических упражнений, при этом учитываются односложные,

последовательные и поочередные действия, сопровождающиеся своей системностью.

Возникающие с определенной периодичностью элементы характеризуют: фазы, цикл, подходы – круговые систематизировано-повторяющиеся комплексы упражнений.

Энергообеспечивающие образные элементы представляют совокупность:

– энергоснабжающих баз, обеспечивающих энергию для производства двигательных действий путем накопления белков, жиров и углеводов;

– энергокорректирующих баз, распределяющих энергию по звеновому составу процесса обучения.

Тенденция выработанности и формирования смысловой и логической цепочки обучения двигательным действиям, а также накапливающих негативных последствий разучивания движений является ведущей основой познания физической культуры относительно компонентов двигательной направленности.

Добиться комплексного выполнения двигательных действий можно только при детальном и тщательно подобранном плане тренировочного процесса, который будет реализовываться с учетом направлений действий, высококвалифицированного преподавательского состава, производящего процесс обучения и подготовленности обучаемого.

В своем существовании процесс обучения двигательных действий в системе физического воспитания регулируется на основе нескольких направлений, которые включают в себя нормативно-правовую базу, затрагивающую конкретные нормы упорядочивания системы по разработке и развитию процесса обучения. Так, в основе непосредственного изучения правовой базы обучения двигательных действий формируются ключевые элементы, обращенные не только на теоретическую направленность обучения физических действий, но также и на практическую.

В своей системе развития практическая основа имеет специализированный и индивидуальный принцип подбора способов, методов, тактических и технических характеристик, выполняемых приемов;

планомерный и поэтапный процесс изучения и иные организационные мероприятия, используемые в процессе обучения двигательным действиям.

Аналитическая основа практической базы приводит к выявлению ряда ошибок, которые пагубно влияют и в дальнейшем оказывают отрицательный характер на занятие физической культурой: получение травм, ранений, нарушений двигательной активности.

Выделяют следующие виды ошибок:

- несоблюдение техники выполнения движений и включение лишних элементов упражнений;
- искажение двигательных действий (амплитуды, точки опоры);
- нарушение ритмичности и координированности двигательных действий.

Таким образом, реализация познавательного процесса о сущности двигательного действия и особенностей направлений обучения формирует наблюдение и выделяет в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения и сопутствует индивидуализации нормотворческой базы регулирования.

2.4. Закономерности формирования двигательных навыков и умений в процессе обучения

Эффективность и устойчивость формирования двигательных навыков могут развиваться посредством различных факторов, как внутренних каких-либо барьеров и установок, так и факторов извне, поэтому в данном случае необходимо проследить причинность данного процесса. Как двигательные умения, так и двигательные навыки представляют собой определенные функциональные образования (своеобразные формы управления движениями), которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий. Вместе с тем двигательное умение и двигательный навык имеют существенные различия, вытекающие, прежде всего,

из характера управления движениями и выражающиеся в неодинаковой степени владения движением. Дело в том, что те навыки и умения, которые были приобретены ранее, могут препятствовать развитию нового навыка и наоборот – способствовать более ускоренному развитию. Данная динамика прослеживается в тех случаях, когда техника выполнения различных физических двигательных упражнений имеет некое сходство в выполнении. Данный процесс именуется как положительный перенос. Например, игра в баскетбол, стритбол или же гандбол. Не стоит забывать о негативной составляющей (отрицательном переносе), она заключается в одновременном разучивании движений, сходных по своей технике выполнения, но в конечном итоге результат значительно разнится и имеет различные финальные фазы. В таком случае и рекомендуется не обучать одновременно, например, прыжкам в высоту и в длину с места.

Если говорить о формировании двигательных навыков и умений, то стоит сказать, что ключевое значение зависит от физических возможностей обучающегося, поэтому оно происходит в симбиозе с развитием физических качеств и возможностей. Например, с развитием ловкости, мускульной составляющей и быстроты улучшается техника метания мяча или гранаты, вместе с этим увеличиваются количественные показатели, как по конечному результату, так и в целом: количество повторений за одно практическое занятие.

Особое внимание также стоит уделить и процессу формирования, а именно – его продолжительности. Здесь определяются 3 важнейших качества, необходимых для построения движений:

- вовлечение в работу десятков мышц, осуществляющих движение;
- способность стройно и слаженно вести движение во времени;
- способность к чеканной повторяемости движений.

Это неустойчивый показатель, т. к. физические возможности и физическое здоровье, а также выдержка для каждого обучающегося индивидуальны. Тем более, если это нелюбительские физические упражнения, а конкретный алгоритм упражнений, относимый к профессиональному виду

спорта. Любой механизм выполнения двигательных упражнений имеет свою сложность. Например, челночный бег, бег на 60 м. и кросс на 3 км. Базируются на точном и грамотном распределении мышечных возможностей, равномерном дыхании и понимании, как распределить свои возможности во времени и в пространстве, чтобы достигнуть желаемого результата. И этот процесс внутреннего баланса между двигательной и интеллектуальной деятельностью может потребовать длительного времени.

Значение при оценке навыков и умений имеют показатели: ловкости, выносливости, силы и гибкости. Так, для оценки быстроты можно использовать беговые тесты. Это может быть бег на 60 метров. Результат измеряется в секундах. Так, отличным можно считать результат менее 7,5 сек.

Также оценить быстроту как способность выполнять движения с максимальной скоростью в заданное время можно по следующему тесту: выполнять быстрый бег на месте в течение 10 сек., высоко поднимая бедра и хлопая в ладони под коленом маховой ноги. Результат оценивается по количеству хлопков. Для женщин: минимум – 12 хлопков, удовлетв. – 16 хлопков, хорошо – 20, очень хорошо – 25 и отлично – 35 хлопков за 10 сек. Показатели для мужчин соответственно: 15, 20, 25, 30 и 40 хлопков в заданное время.

Для оценки силы часто используют тест «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Для мужчин 18–20 лет нормой является результат 16–26 раз, для женщин – 10–12 раз.

Уровень развития общей выносливости можно оценить различными способами. В зависимости от возраста и пола используют в качестве контрольного задания бег или ходьбу на заданную дистанцию. Так, например, при выполнении бега на 1 000 м нормой для женщин (18–20 лет) является показатель 5,5 мин. и ниже, для мужчин – 4,5 мин. и ниже.

Оценить уровень развития ловкости как комплексного проявления координационных способностей человека можно по результату «челночного» бега – например, бег 4 x 10 м, бег со сменой направлений и т. д.

Значение двигательных навыков определяется их отмеченными чертами и имеет значение для координации в пространстве индивида и правильном подходе освоения навыков, индивидуализированных для конкретного человека. Стоит обозначить некоторые из них.

Автоматизированное управление движениями – определяющая и ценная особенность двигательного навыка. Автоматизация движений существенно помогает выполнению двигательного действия. Сознание освобождается от необходимости постоянного контроля за деталями движений, что, во-первых, облегчает функционирование высших механизмов управления движениями и, во-вторых, позволяет переключать внимание и мышление на результат и условия действия. Автоматизированное управление движениями при навыке не означает их неосознанность. Освобождаясь от участия в контроле за выполнением каждого отдельного движения в сложном двигательном акте, сознание выполняет пусковую, контролирующую и регулирующую роль (при навыке проявляется в легкости, взаимосвязанности и устойчивой ритмичности двигательного действия).

Надежность двигательного действия при навыке характеризуется повышенной способностью сохранять его эффективность при различных неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх); сниженных физических возможностях (устомление, недомогание); неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, плохие метеорологические условия) и других помехах.

Естественно, познание новых двигательных навыков и умений не смогли бы найти свое качественное отражение в деятельности спортсмена, обучающегося или любителя без точного и квалифицированного подхода к выполнению конкретных упражнений. Ведь в данном случае предпочтительно необходимо отдать грамотному выбору методов и приемов обучения и применения в последующем.

Конечно, методика выполнения двигательных навыков неоспоримо важна, но также не стоит забывать о тактике выполнения упражнений. В этом случае ведущие позиции занимают психологические установки и особенности

человеческого характера. Обучающийся способен распланировать ход своих действий и в мысленном образе прийти к положительному результату, но в конечном итоге ему не хватает мотивации и все обернется поражением. Поэтому стоит четко формулировать задачи, которые необходимо осуществить, учитывая свои физические возможности, положительно настраиваться и запрограммировать себя на успех.

Вообще в формировании двигательных навыков и умений стоит выделить три лидирующих стадии:

1. Иррадиация – распространение нервных процессов (возбуждения или торможения) в головном мозге от первоначального очага на соседние и отдаленные. Процесс иррадиации помогает приспособиться к схожим ситуациям по аналогии, совершенствовать ответные реакции благодаря задействованию сразу нескольких отделов мозга в ответ на один стимул (делает условный рефлекс обобщенным).

2. Специализация заключается в постоянном повторении однотипного упражнения, в результате чего улучшается его правильность.

3. Стабилизация условно-рефлекторного акта – формирование навыка, уточнение динамического стереотипа. Движения становятся экономными, свободными, точными. Она осознает двигательную задачу, творчески выполняет двигательные действия в игровой и жизненной ситуации: варьирует упражнениями, переносит их в новые ситуации.

Все вышесказанное необходимо объединить в самостоятельный процесс и проследить закономерность соблюдения ряда условий на каждой из обозначенных стадий формирования навыков и умений.

Чтобы реализовать обозначенные стадии по отношению к конкретному индивиду, тренеру или же преподавателю, требуется провести аналогию теоретической и практической составляющей и дать понимание двигательным умениям. В свою очередь, двигательные умения трактуются как степень владения техникой, которая реализуется благодаря повышенной концентрации и упорству, при этом обращая внимание на сопутствующие манипуляции и нестандартные способы решения двигательной задачи. Из этого и выделяют

постепенное разучивание конкретных двигательных навыков, которые проходят через ключевые этапы, необходимые для реализации поставленной цели. Сюда стоит отнести:

- первоначальное разучивание – создание целостного представления о каждом элементе техники движения, выработка умения грамотно и под четким руководством выполнять их;

- углубленное разучивание – создание правильного представления о каждом элементе техники движения, выработка умения четко и слитно выполнять их;

- закрепление навыка и усовершенствование техники – закрепление приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуация.

Следовательно, перечисленные этапы имеют дисциплинированное сопровождение со стороны тренеров и преподавателей, т. к. это некий педагогический процесс взаимной деятельности, направленный на освоение двигательных навыков и действий как в игровой, любительской или же соревновательной деятельности.

Двигательные навыки составляют фундамент для дальнейшего совершенствования в жизни или же в спортивной карьере и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в различных сферах жизнедеятельности. В процессе формирования двигательных навыков у занимающихся вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и разными видами деятельности. Формирование двигательных навыков способностей индивида происходит в соответствии с законом роста и развития организма.

Правильно организованное развитие двигательных умений и навыков способствует развитию мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических навыков, активно содействует формированию таких социально ценных морально-волевых качеств личности, как социалистический патриотизм и интернационализм, коллективизм, целеустремленность, стойкость, смелость, решительность.

2.5. Методика воспитания физических качеств

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны человека, преобладающие у него еще с рождения посредством двигательных способностей. Любое двигательное действие должно нести рациональный характер и отвечать некоторым критериям: силе, скорости, выносливости, гибкости и ловкости. Обозначенные критерии уникальны в том, что они являются некими «координаторами» в жизнедеятельности человека, т. к. способны определить: склонен ли человек к занятию спортом или же нет.

Не стоит забывать и о биологической основе проявления и изменения уровня развития физических качеств. Они напрямую зависят от процессов, протекающих в организме, или же от условий окружающей среды и непосредственной адаптации в ней.

Процесс развития физических качеств подчинен не только наследственной, но и социальной тенденции. Дело в том, что данный процесс в значительной степени зависит от условий жизни и двигательной деятельности индивида. Поэтому, если говорить об управлении этим процессом, то надо иметь ввиду рационально организованную двигательную деятельность.

За положительной и отрицательной динамикой и амплитудой развития физических качеств стоят морфологические, физиологические и биохимические перестройки в функциональных системах организма, и в первую очередь, в мышечной. Значение в этих процессах занимает интеллектуальная и волевая сфера человека.

Абсолютно все физические качества тесно взаимосвязаны. Они целесообразны только при аккумулированном применении в двигательной деятельности. Поэтому одиночное их рассмотрение актуально только при разучивании каких-либо отдельных движений [21].

К основным физическим (двигательным) качествам относят: силу, быстроту и выносливость.

Чтобы данные физические качества эффективно отражались на двигательной деятельности человека, необходимо соблюдать определенные требования и последовательность их развития. Это напрямую зависит от индивидуальных возможностей организма, поэтому необходимо обозначить некоторые аспекты методологии.

Например, сила – это способность человека противодействовать внешним факторам посредством мышечных усилий. Для этого и выделяют группы воспитания силы, такие как: упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, направленные на противодействие внешним факторам, отягощенные весом собственного тела или же факультативным спортивным инвентарем.

Наиболее распространенными методами силовой подготовки являются:

- метод максимальных усилий;
- метод повторных усилий;
- метод динамических усилий;
- метод статических (изометрических) усилий.

Рассматривая динамический и статический методы развития силы, необходимо отметить, что при динамическом режиме работы мышц происходит достаточное кровоснабжение, а во время статического усилия мышцы постоянно напряжены и непрерывно давят на кровеносные сосуды. В результате они не получают кислород и питательные вещества. Это ограничивает продолжительность работы мышц.

Использование силовых упражнений позволяет одновременно с развитием силы увеличивать мышечную массу. Рост мускулатуры – следствие интенсивной силовой работы, характеризующейся определенными параметрами.

Этим условиям отвечает работа с отягощением, позволяющим выполнить упражнение 6–10 раз. Продолжительность работы в одном подходе 30–60 сек. В зависимости от подготовленности занимающихся количество подходов и повторений будет варьироваться. Например, количество подходов на одно упражнение от 4 до 10, а количество упражнений – около 10. В этом случае

не стоит забывать о выносливости занимающегося, т. к. из-за неправильной техники или перегрузки организма данный процесс может найти негативное отражение на организме.

Если говорить о методологии такого критерия, как быстрота, то стоит сказать, что быстрота – это способность человека выполнять движение за минимальный промежуток времени.

Данная детерминанта в отличие от других физических качеств практически не поддается развитию, т. к. носит унаследованный характер. Ведь она отвечает таким характеристикам как: время реакции, частота движения, темп. Чтобы усовершенствовать данное физическое качество, занимающемуся предлагается на систематической основе выполнять скоростные упражнения и засекают время с целью оценки своих и прослеживанию результата.

Поэтому среди методов развития быстроты наибольшее распространение в практике физического воспитания получили повторный, переменный и соревновательный методы.

При этом упражнения должны отвечать следующим требованиям:

- выполнение движений на предельных скоростях;
- тщательное освоение техники упражнения, чтобы не требовалось волевого усилия для их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость не снижалась вследствие утомления (20–22 сек.).

Основным средством отработки является бег с максимальной скоростью. Такой бег выполняется 5–6 раз по 30–40 м. В тренировке можно чередовать бег в обычных, облегченных (с горки, угол 4–5 градуса) и затрудненных (в горку или с сопротивлением) условиях.

Для развития скоростной выносливости рекомендуется пробегать большую дистанцию (120–150 м), когда очередная пробежка начинается при пульсе 120 уд/мин.

Для тренировки в беге на 100 метров следует использовать кроссы (6 км за 30 мин.), повторный бег на отрезках 200 м на 75 % от максимально

возможного. Наряду с беговыми упражнениями рекомендуется использовать спортивные игры (баскетбол, футбол).

Для ощутимого сдвига в подготовленности такие тренировки рекомендуется проводить 3–4 раза в неделю.

Вышеперечисленные физические качества неразрывно связаны с таким качеством, как выносливость, она характеризуется способностью к большим нагрузкам.

В сравнении с силой и быстротой выносливость более сложное качество. Ее проявление напрямую зависит от взаимодействия всех групп мышц, систем тела и поддержания их в тонусе. Ведь выносливый организм должен иметь способность рационально распоряжаться всеми ресурсами, поступающими в организм за счет уже проработанной физической нагрузки, полезных веществ, поступающих из продуктов и тех веществ, которые вырабатывает сам организм.

Поэтому выделяют две фазы выносливости: выполнение физических упражнений до чувства усталости и проработка упражнений на фоне чувства усталости, где человек за счет волевой составляющей поддерживает необходимый уровень интенсивности своих действий и их качественное исполнение.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную выносливость к статическим усилиям.

Для повышения уровня выносливости в циклических движениях (бег, плавание, бег на лыжах и т. д.) занимающимся рекомендуется применять интервальный, равномерный и переменный методы.

При использовании интервального метода необходимо руководствоваться следующими параметрами нагрузки:

- продолжительность отдельного упражнения не более 1–2 мин.;
- интервал отдыха – 45–90 сек.;
- ЧСС к концу работы 170–180 уд/мин; к концу паузы – 120–130 уд/мин.

Тренировочная работа при равномерном методе проводится при ЧСС 145-175 уд/мин. Продолжительность от 10 до 60–90 мин. Упражнение выполняется равномерно без ускорений и пауз.

При выполнении упражнений посредством переменного метода чередуются отрезки с переменной скоростью. ЧСС к концу интенсивного отрезка 170–175 уд/мин., а к концу низко интенсивного – 140–145 уд/мин.

Процесс методики развития физических качеств в силу своей направленности, наряду с вышеуказанными основами реализации, имеет практически-значимый характер, который реализуется в образовательном процессе в результате проведения занятий, что имеет свою специфику. Наглядный метод реализации выработки физических качеств показывает, что занятие должно проходить таким образом, чтобы были учтены все требования ранее разработанных программ и планов проводимого мероприятия, что включает в себя:

- во-первых, непосредственную подготовку места проведения занятия с учетом его особенностей, а именно – спортивный зал необходимо соответственно оборудовать, привести в готовность все средства выполнения двигательных действия для дальнейшего развития физических качеств;

- во-вторых, подбор и выработка тактики выполнения соответствующего комплекса упражнений, позволяющего полностью развить выносливость, увеличить силу и быстроту, при этом учитывается интенсивность специально подобранных двигательных действий;

- в-третьих, разработка и сочетание различных комплексов выполнения двигательных действий, также на основе этого направления учитывается все показатели выполнения упражнений: темп, скорость, техника, амплитуда;

- в-четвертых, организация безопасного проведения учебного занятия, который непосредственно будет обеспечивать сохранность здоровья и жизни обучающимся, снарядам и средств, использующихся при проведении занятий.

Таким образом, воспитание и развитие таких физических качеств как сила, быстрота и выносливость носят довольно сложный объемный характер и при выборе техники и методов их выработки стоит отдать предпочтение индивидуальному подходу. Ведь развивать вышеперечисленные качества необходимо не в ущерб организму занимающегося и согласно требованиям, обозначенным в различных рекомендациях публичного характера, наставлениях в сети Интернет, если нет возможности проконсультироваться с квалифицированным специалистом.

2.6. Формирование здорового образа жизни

Исторические предпосылки развития и формирования понятийного аппарата здорового образа жизни выделяют ряд подходов, что раскрывает многогранность и структурированность системы. Так, формирование здорового образа жизни представляет совокупность направлений развития физической культуры, имеющей своей целью поддержание и улучшения здоровья.

В основе формирования здорового образа жизни лежат общепризнанные принципы, требования и правила, которые носят объективный характер применения. Обеспечение здорового образа жизни при соблюдении правил способны к развитию путем деления и проекции по направленности.

Производство двигательной активности, что заключается в развитии первичных физических действий, направленных на усовершенствование и регенерацию физических качеств, а также адаптация в ритмическом образе жизни (ходьба, бег и иное сочетание физических действий). Процесс активности обусловлен развитием физиологических и биологических возможностей, характеризующийся базовым прогрессом, способствующим поддержанию здорового образа жизни.

Правильное питание сопровождается накоплением и использованием в рационе равного или приближенного к норме количества калорий, содержащих жиры, белки, углеводы. Организм в достаточном объеме производит

определенное количество компонентов и имеете правильно сбалансированный режим питания, что обеспечивает поддержание здорового образа жизни.

Отказ или снижение вреда здоровью за счет негативных привычек. К наиболее отрицательному воздействию на организм можно отнести не только употребление алкоголя, наркотиков, токсикоманию, курение, но также и образ жизни, исключающий в своем развитии активность, употребление и нарушение рациона питания. Статистические данные борьбы с негативными привычками показывают, что к основным способам и методам относится занятие спортом и физической культурой, способствующие как прекращению пагубного воздействия на организм, так и его восстановлению.

Распределение энергообеспечивающих факторов трудовой деятельности способствует синтезу работы и физической активности, что представляет рациональное распределение ключевых элементов развития физической культуры для обеспечения здорового образа жизни.

Личная гигиена (как источник обеспечения и формирования здорового образа жизни) представляет рациональное распределение жизнеобеспечивающих компонентов по суточному режиму с учетом поддержания опрятного и чистого вида.

Обеспечение здорового образа жизни считается установленным производством развития физической культуры, имеющим специфическую заинтересованность ряда субъектов. К таковым относятся, как сам человек, так и органы здравоохранения, образования. Исходя из субъектного состава следящего за формированием здорового образа жизни, отмечается неограниченность временных рамок установленного периода и возраста поддержания здоровья человека. Начиная с раннего возраста, необходимо следить за жизнеобеспечением и жизнедеятельностью человека, при этом применять различные направления и вариации поддержания и формирования здорового образа жизни с использованием физической культуры, а точнее: ранняя детская гимнастика, физически-развивающие кружки, общеобразовательное развитие и поддержание активности в школах и в дальнейшем в вузах, а также профессиональное занятие спортом.

Интегральный функционал поддержания здорового образа жизни основывается на упорядоченном соблюдении вышеперечисленных правил и предпосылок по поддержанию физической активности, что регламентируется нормами, имеющими в своем направлении восстановление, сохранение и усовершенствование за счет научно-правовой базы.

Преодоление барьера негативного воздействия на организм имеет затруднительный характер, что приводит к увеличению заболеваний у людей, поэтому применяется процесс планирования и распределения сил и средств, направленных на поддержание главной ценности человека – здоровья.

Разработка мероприятий по формированию здорового образа жизни носит прогностический и профилактический характер, направленный на саморазвитие, самоорганизацию и непосредственно мобилизацию сил. Согласно экспертным оценкам, воздействие на человека происходит за счет массового распространения информации:

- о полезных свойствах формирования и поддержания здорового образа жизни путем соблюдения суточного режима и рациона распределения трудовой деятельности и занятия спортом;

- об угрозе возникновения хронических заболеваний, происходящих на фоне гиподинамии и в дальнейшем сокращения уровня жизни.

Оперативное, тактическое и стратегическое прогнозирование и профилактика формирования здорового образа жизни предопределяет возрастной ценз массового распространения:

- увеличение профилактических мероприятий за счет учреждений общеобразовательного и организационного вида, таких как: школа, внешкольные спортивные кружки, вузы, спортивные учреждения, а также организации, производящие работу с личным составом путем проведения спортивно-массовых мероприятий.

Процесс планирования (прогнозирования) имеет фоново-профилактический характер формирования здорового образа жизни и представляет систему: предвидения и проецирования деятельности по разработке способов и методов снижения за здоровьем; использование

локального процесса познания и выявления масштабов проблемы борьбы с заболеваниями; расширение предписывающих и запрещающих мер по развитию здорового образа жизни; анализ практической деятельности и оценка показателей уровня заинтересованности в формировании положительного образа жизни.

Здоровый образ жизни в силу своей возможности является профилактической основой всей системы организма против болезней путем укрепления здоровья. Несмотря на всеобъемлющие положительные действия здорового образа жизни, существуют статистические данные, указывающие на существующие негативный характер образа жизни. Такая структура указывает на неуправленную трактовку основных положений правильного питания, выполнения двигательных действий. Именно при изнурительной и постоянной тренировке, неправильно подобранном рационе питания, без соблюдения указаний и условий тренировочного процесса, возникает истощение организма и таким образом формируется отрицательный характер на здоровый образ жизни.

Таким образом, тема формирования здорового образа жизни стала более актуальной. Это связано с тем, что плохая экология, развитие технического прогресса, который способствует меньшей активности человека, угрозы техногенного характера и множество других негативных факторов с каждым днем все больше вредят организму человека.

Органы здравоохранения и государственные структуры активно пропагандируют здоровый образ жизни, однако результатов пока достигнуто мало [7]. Дело в том, что для формирования здорового образа жизни необходима личная мотивация каждого индивида, а также возможность его реализации, как в материальном плане, так и в плане социальной оценки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие основ физической культуры закладывает в себе многофункциональный и многосложный процесс, сопровождающийся выработкой механизма познания за счет системного изучения базовых направлений культуры. Первоочередным таким направлением постижения сущности физической культуры признается изучение ведущих понятий теории и методики физической культуры, а также выявление закономерностей роли в системе общепедагогических наук.

В теории и методике физической культуры ключевыми понятиями являются «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «спортивная тренировка», «физическое образование», «спортивная форма», «спорт». Данные понятия неразрывно связаны друг с другом. Каждое определение исходит из предыдущего. В своей специфике «общая физическая подготовка» является многогранной деятельностью, направленной на полное и гармоничное развитие физических качеств и аккумуляцию их для достижения высоких результатов. Физическая подготовка (как общая, так и специальная) познаются и достигаются в процессе проведения спортивных тренировок. Спортивная подготовка – качественное распределение знаний, средств и методов, которое позволяет грамотно воздействовать на совершенствование и прорабатывание достигнутых результатов спортсмена и добиваться полной готовности его физических возможностей для достижения конкретных целей и задач, поставленных его тренером. Физическое образование – процесс и результат достижения конкретными систематизированными знаниями, прикладными упражнениями, а также применения их в жизни.

Теоретическая основа очень важна для достижения поставленных целей и усовершенствования физиологических качеств. Безусловно, теоретическую составляющую невозможно внедрять в эксплуатацию без практической деятельности. Поэтому, стоит оговорить методику.

Методы физической культуры имеют свойство подразделяться на общепедагогические и специфические. Общепедагогические методы заключаются в способах и приемах познания примитивных и объективных закономерностей обучения, воспитания и развития.

К ним стоит отнести методы:

- словесные методы (инструктирование, беседа команды и т. п.;
- наглядные методы (показ упражнений, демонстрация учебных видеофильмов).

Каждый из них имеет свое место в процессе обучения, а конкретно – при занятии физической культурой и спортом.

Все вышесказанное лишь подтверждает неразрывную связь физической культуры с другими науками. Из-за того, что в мире все циклично, можно проследить еще одну взаимосвязь: складывается тенденция тесной связи физической культуры и педагогики, которые переплетаются на стыке первоначального развития и формирования личности человека, а именно его физиологических особенностей, что способствует выявлению способностей и правильной интерпретации непосредственно при занятии спортом. Синтез познания связи психологий (нейропсихологии) с физической культурой дает оценку целенаправленного изучения сознательного и бессознательного уровня физического развития и воспитания. Связь физической культуры с философией выражается в предписании рекомендаций физической культуры на основе использования природы философии смежных прикладных знаний в сочетании с эволюционным преобладанием философских законов физической культуры. Связь физиологии с развитием физической культуры и спорта представляет многогранную и поэтапную познавательную деятельность, которая выявляет теоретически-обоснованные направления развития и формирование навыков и умений путем детального изучения способностей, строения и иных физиологических преобладающих.

Физическая культура как род деятельности имеет своей специфической основой целесообразную двигательную активность человека. Иначе говоря, она представлена рациональными формами двигательной деятельности

(деятельности, существенными моментами которой являются движения, организованные в систему активных, мышечно-двигательных действий). Причем в физическую культуру входят не всякие, а лишь такие формы рациональной двигательной деятельности, которые позволяют сформировать нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности. В системе своего развития деятельность спортсмена – это, как известно, форма целенаправленной внутренней и внешней активности, связанной с интересами, психологической направленностью спортсмена, и проявляющаяся как в психофизиологических процессах, так и в двигательных действиях.

Теория и методика физической культуры выделяет определенную тенденцию, которая представляет физическое воспитание, как неотъемлемую часть образовательного процесса в целом. Регулирование всего физического воспитания осуществляется только с помощью традиционных и новых (усовершенствованных) методов и средств воспитания, которые имеют подобранную характеризующую систему.

Чтобы овладеть минимальным багажом навыков и умений, необходимо понять специфику процесса обучения физической культуры. Обучение как система познания представляет собой последовательную совокупность взаимосвязанных двухсторонних отношений, направленно на получение: теоретических знаний всего содержания и особенностей физической культуры; развития двигательных навыков и умений, направленных на реализацию комплекса двигательных действий.

Грамотное применение методики в образовательном процессе дает рациональное зерно, т. к. оно направлено на точечное определение специфики проведения занятий.

Наглядный метод реализации выработки физических качеств показывает, что занятие должно проходить таким образом, чтобы были учтены все требования ранее разработанных программ и планов, проводимого мероприятия. Это включает в себя:

– непосредственную подготовку места проведения занятия с учетом его особенностей, а именно, спортивный зал – необходимо соответственно оборудовать, привести в готовность все средства выполнения двигательных действия, для дальнейшего развития физических качеств;

– подбор и выработка тактики выполнения соответствующего комплекса упражнений, позволяющего полностью развить выносливость, увеличить силу и быстроту, при этом учитывается интенсивность специально подобранных двигательных действий;

– разработка и сочетание различных комплексов выполнения двигательных действий (также на основе этого направления учитываются все показатели выполнения упражнений: темп, скорость, техника, амплитуда);

– организация безопасного проведения учебного занятия, за счет которой непосредственно будет обеспечиваться сохранность здоровья и жизни обучающихся, снарядов и средств, используемых при проведении занятий.

Исследования значений физических двигательных действий, а также навыков и умений показали, что эффективность и устойчивость формирования двигательных навыков могут развиваться посредством различных факторов, как внутренних каких-либо барьеров и установок, так и факторов извне, поэтому в данном случае необходимо проследить причинность данного процесса. Как двигательные умения, так и двигательные навыки представляют собой определенные функциональные образования (своеобразные формы управления движениями), которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий.

Правильно организованное развитие двигательных умений и навыков способствует развитию мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических навыков, активно содействует формированию таких социально ценных морально-волевых качеств личности, как социалистический патриотизм и интернационализм, коллективизм, целеустремленность, стойкость, смелость, решительность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Оренбург, 2020.
2. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. 2020. № 6.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 2018.
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. М., 2017.
5. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров). М., 2018.
6. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М., 2019.
7. Белкина Н.В. Здоровье формирующая технология физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2.
8. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура: учебник. М., 2020.
9. Бородай С.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Использование физических упражнений для улучшения работоспособности человека в режиме дня // Международный студенческий научный вестник. 2021. № 5-4.
10. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (постатейный). М., 2019.
11. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М., 2019.
12. Быков Е.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7.
13. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров). М., 2017.
14. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. М., 2020.

15. Волошина Л.Н. Современные стратегии регулирования двигательной активности растущего человека в образовательном пространстве России / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2018. № 2.
16. Германов Г.Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО. В 3-х т. Т. 1. Игры олимпиад. М., 2019.
17. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры: метод, пособие и программа. М., 2018.
18. Горелов А.А., Третьяков А.А., Лотоненко А.А. Влияние занятий физическими упражнениями // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2.
19. Горобий А.Ю., Кондаков В.Л., Третьяков А.А. Двигательная активность в жизни // Культура физическая и здоровье. 2019. № 2.
20. Зайцев А.А., Зайцева В.Ф., Луценко С.Я. Физическая культура. Практическая подготовка. М., 2020.
21. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. ФИСМ. 2021.
22. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры. М., 2020.
23. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник. М., 2020.
24. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. М., 2020.
25. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство. 2019. № 11.
26. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура студента: учебное пособие. М., 2018.
27. Пельменев В.К., Конеева Е.В. История физической культуры. М., 2019.
28. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М., 2020.

29. Рубанович В.Б. Контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие. М., 2019.

30. Теория и методика обучения предмету «физическая культура»: учебное пособие / под ред. Н.Ж. Булгакова. М., 2019.

31. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре. М., 2019.

32. Ягодин В.В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М., 2019.

Учебное издание

ТАЩИЯН Аршак Андраникович,
кандидат юридических наук;
БИНАЛИЕВ Азалхон Тамалович, доцент;
КРАВЧЕНКО Елена Владимировна

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебно-методическое пособие

Редактор *Н.А. Чуб*
Корректор *Н.А. Чуб*
Компьютерная верстка – *Е.Е. Пелехатой*

Подписано в печать 26.06.2024.
Формат 60x84/16. Объем 4 п. л. Набор компьютерный.
Гарнитура Times New Roman. Печать лазерная.
Бумага офисная. Тираж 40 экз. Заказ № 95.
Редакционно-издательское отделение НИиРИО
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.
Отпечатано в ГПиОП НИиРИО
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.
344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83.

ISBN 978-5-89288-528-7

