

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Т.Г. Шевченко
факультет «Физическая культура и спорт»
кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»

О.В. Трусова И.А. Спивак

Общие основы теории физической культуры

(характеристика основ и понятий в рисунках и таблицах)

Учебно-методическое пособие

Тирасполь 2015

Трусова О.В., Спивак И.А. Общие основы теории физической культуры (характеристика основ и понятий в рисунках и таблицах): Учебно-методическое пособие. – Тирасполь. 2015.

Материал учебно-методического пособия оформлен в виде таблиц, схем и графических рисунков. Включает основной понятийный аппарат теории физической культуры, основы методики развития физических способностей человека, характеристики форм и функций физической культуры.

Представленный материал предназначен для преподавателей вузов, учителям, студентам физкультурных специальностей, а также слушателям курсов повышения квалификации педагогических кадров.

Рецензенты:

Ю.Н. Емельянова, кандидат педагогических наук, доцент каф. спортивных игр ПГУ им. Т.Г. Шевченко

А.В. Мельничук, кандидат педагогических наук, доцент каф. педагогики высшей школы и СОТ, ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Утверждено Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г.Шевченко

Введение

Физическая культура — часть образа жизни человека — система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные об физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения. Массовость и всеобщность физической культуры обеспечивается обязательными программами физического развития дошкольников в детском саду; комплексной программой физического воспитания учащихся всех классов общеобразовательной и профессиональной школы; физической подготовкой в вузах, спортобществах, клубах и секциях здоровья; программами спортивных школ, секций, кружков, систематической зарядкой дома и на производстве. Широко используется многообразие национальных форм осуществления физической культуры.

В высших учебных заведениях по профилю «Физическая культура» основы теории и методики физической культуры осваивают путем изучения учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры».

«Теория и методика физической культуры» как учебный предмет включает в себя два крупных раздела:

Общие основы теории физической культуры. В этом разделе рассматривается тенденция социальной обусловленности возникновения и развития физической культуры. Определяются исходные категории (понятия), составляющие основной понятийный аппарат теории физической культуры, ее

предмет и методы исследования. Здесь же дается системная характеристика основных социальных функций и форм физической культуры. Система функционирования физической культуры, система физкультурного образования.

Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека. В этом разделе физическая культура рассматривается как общественное явление в различных слоях населения. Согласно возрастной периодизации, начиная от дошкольного возраста и до старшего пожилого возраста, изучаются возможности физической культуры в формировании и становлении личности. Таким образом, курс теории и методики физической культуры включает в себя обширный комплекс знаний, входящих в теоретический фундамент профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту. Курс дает возможность будущему специалисту осмыслить суть профессиональной деятельности во всей сфере физической культуры, раздвигает кругозор студента за рамки узкой специальности, связывает с общим делом всех работников физкультурного фронта и этим содействует формированию широкого профессионального мировоззрения, которым должен обладать специалист нового типа.

Цель данного учебно-методического пособия представить общие основы теории физической культуры в форме схем и рисунков, систематизированных по принципу причинно-следственных связей между теоретическими блоками, определениями и основными аспектами функционирования физической культуры. Обеспечить глубокое теоретическое знание основ физической культуры.

Материалы учебно-методического пособия могут быть использованы для подготовки к государственным квалификационным экзаменам.

Раздел I. Общие основы теории физической культуры

Тема 1. Введение в теорию физической культуры

Основные понятия в теории физической культуры



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - органическая часть (отрасль) культуры общества и личности; основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития; к ней относятся: целесообразно выработанные формы такого рода деятельности, ее результаты, имеющие культурную ценность, а в широком смысле и вся совокупность достижений общества в создании специальных средств, методов и условий направленного развития физической дееспособности подрастающих и взрослых поколений. В условиях подлинно гуманного общества физическая культура является одним из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, действенным социальным фактором продвижения каждого человека по пути физического совершенствования.

Спорт – вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Неспециальное физкультурное образование – вид образования, конкретный вид физической культуры личности, соответствующий уровню общей культуры личности.

Физическая рекреация – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Физическое воспитание – вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей. **Физическое воспитание** - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях

Физическое развитие - процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Двигательная реабилитация – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

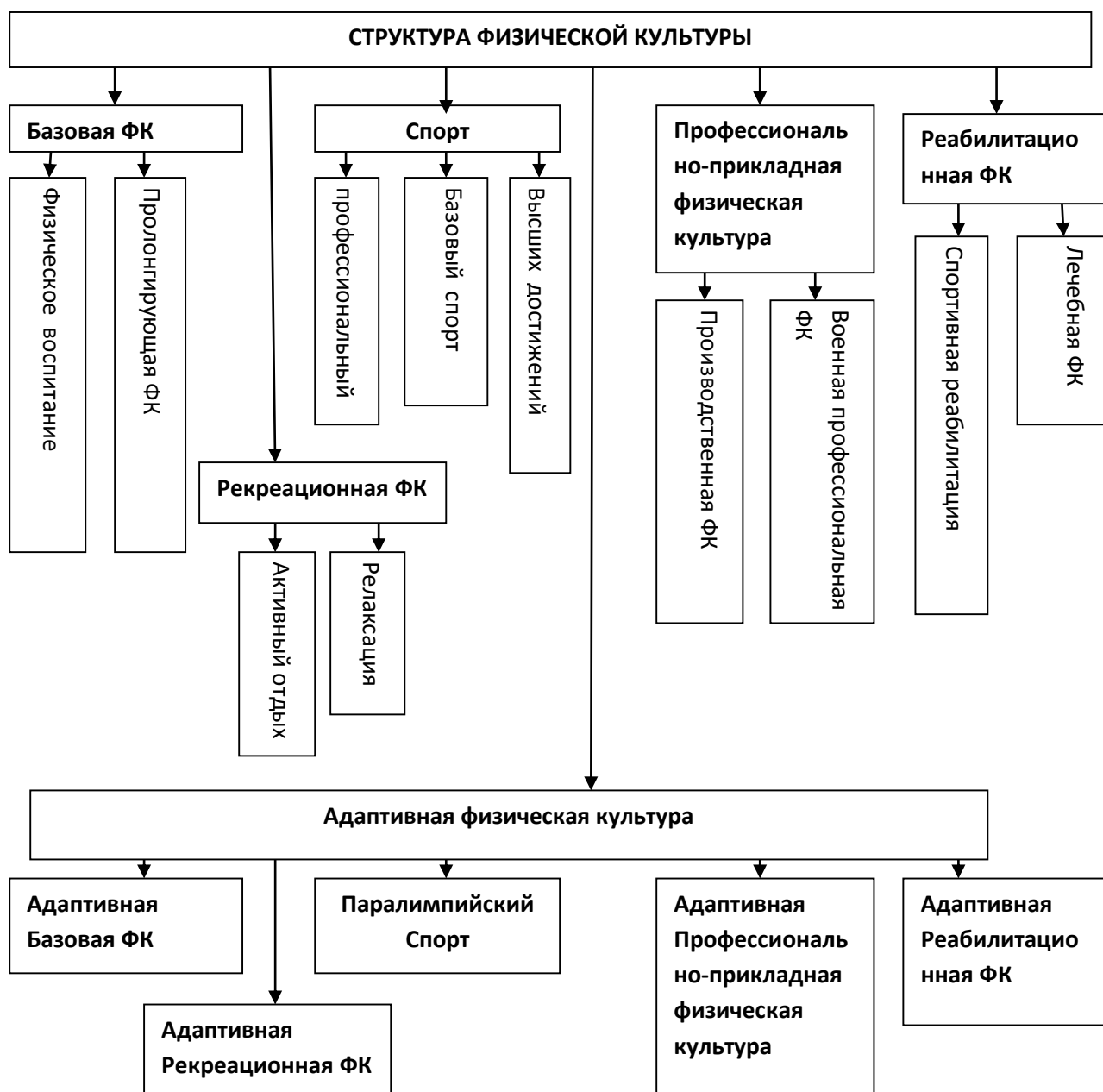
Физическое совершенство - это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Вопросы для самопроверки

1. Назовите основные понятия теории физической культуры
2. Раскройте сущность физического воспитания, как вида культуры и процесса воспитания личности.
3. Определите понятия физическая подготовка, физическое развитие и физическое совершенство.

Тема 2. Физическая культура как вид культуры



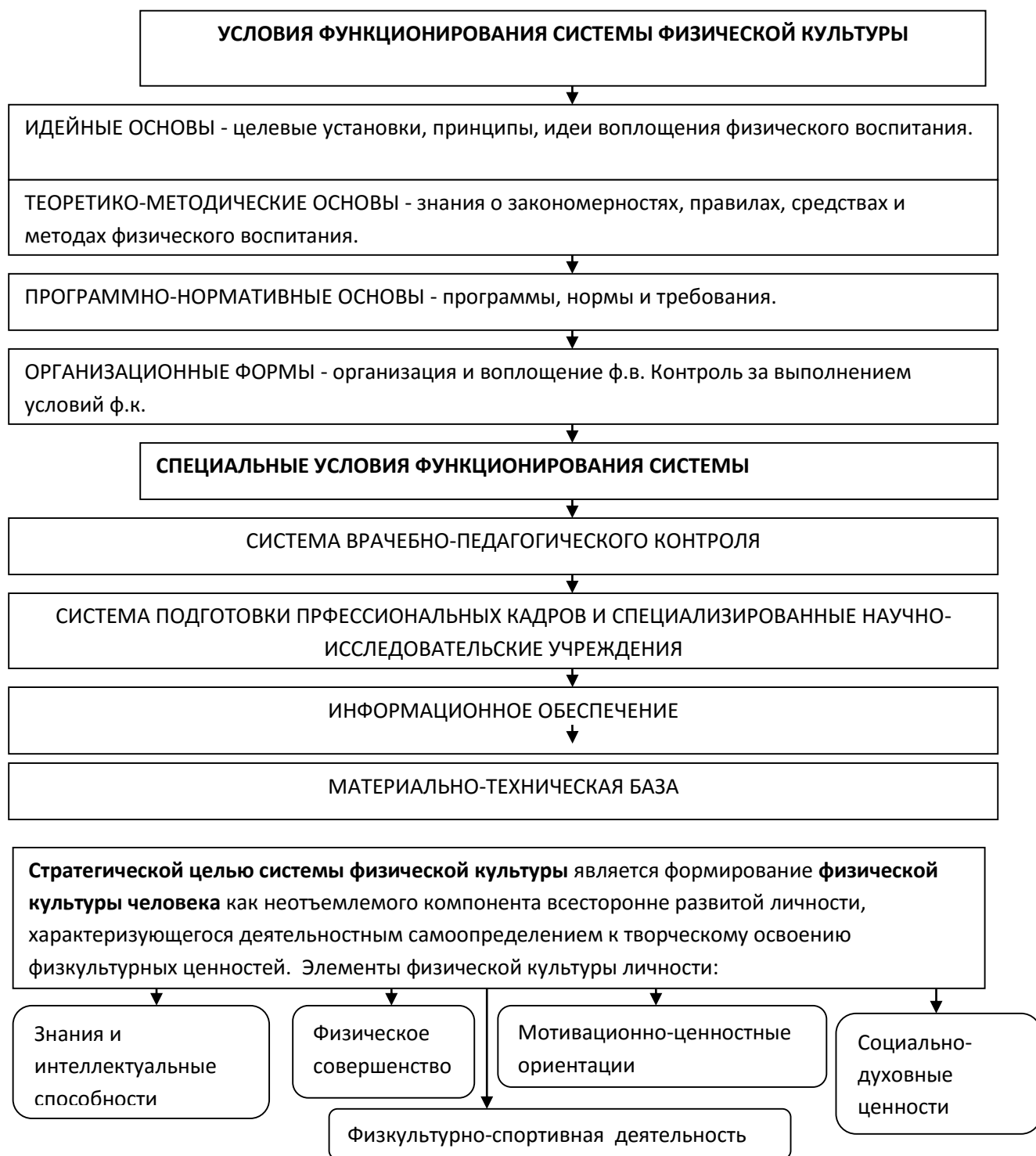


Вопросы для самопроверки

1. Дать обоснование понятия - Физическая культура как вид культуры общества.
2. Назовите аспекты в физкультурном образовании.
3. Раскройте виды функций физической культуры
4. Расскажите структуру физической культуры

Тема 3. Система физической культуры

Система физической культуры - это исторически обусловленный тип социальной практики физической культуры, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни





Вопросы для самопроверки

1. Дайте определение система «Физической культуры».
2. Раскройте основы функционирования системы физической культуры.
3. Перечислите элементы физической культуры личности.
4. Назовите общие принципы системы физической культуры.

Тема 4. Средства формирования физической культуры личности



КЛАССИФИКАЦИЯ ЭФФЕКТОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм и т.д.) 2. Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку (на мышцы ног, брюшного пресса и т.д.) 3. Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств (скоростно-силовые, координационные, силовые и т.д.) 4. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения (циклические, ациклические, смешанные). 5. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности (максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности). 6. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации (соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.)

СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ - обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

содержание Ф.У. определяется его формой - это определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ - способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

ОСНОВА ТЕХНИКИ - состоит из частей: подготовительной, основной и заключительной.

ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЕ ЗВЕНО ТЕХНИКИ – главный технический элемент. От степени его освоения зависит результат

ДЕТАЛИ ТЕХНИКИ - индивидуальность.

Характеристика движений

Пространственные –
относят положение тела и его частей (поза, исходное положение), направление, амплитуда, траектория

Временные –
относят
длительность и
темп движений

Пространственно-временные
– относят скорость движения, ускорение

Динамические –

относят внутренние силы (активные силы двигательного аппарата – тяга мышц и пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичность и вязкость мышц) и внешние силы (силы действующие на человека из вне – тяжесть собственного тела, реакция опоры, окружающая среда).

Ритмические – относят ритм движений (двигательный ритм - относительно правильно организованное распределение усилий в пространстве и во времени)

Вопросы для самопроверки

1. Назовите средства физического воспитания, обоснуйте воздействие каждого из средств
2. По каким признакам классифицируются физические упражнения?
3. Раскройте понятия – техника физического упражнения, структура техники, виды техники
4. Назовите характеристики движений их составляющие.
5. какие эффекты физических упражнений вы знаете, раскройте их сущность?

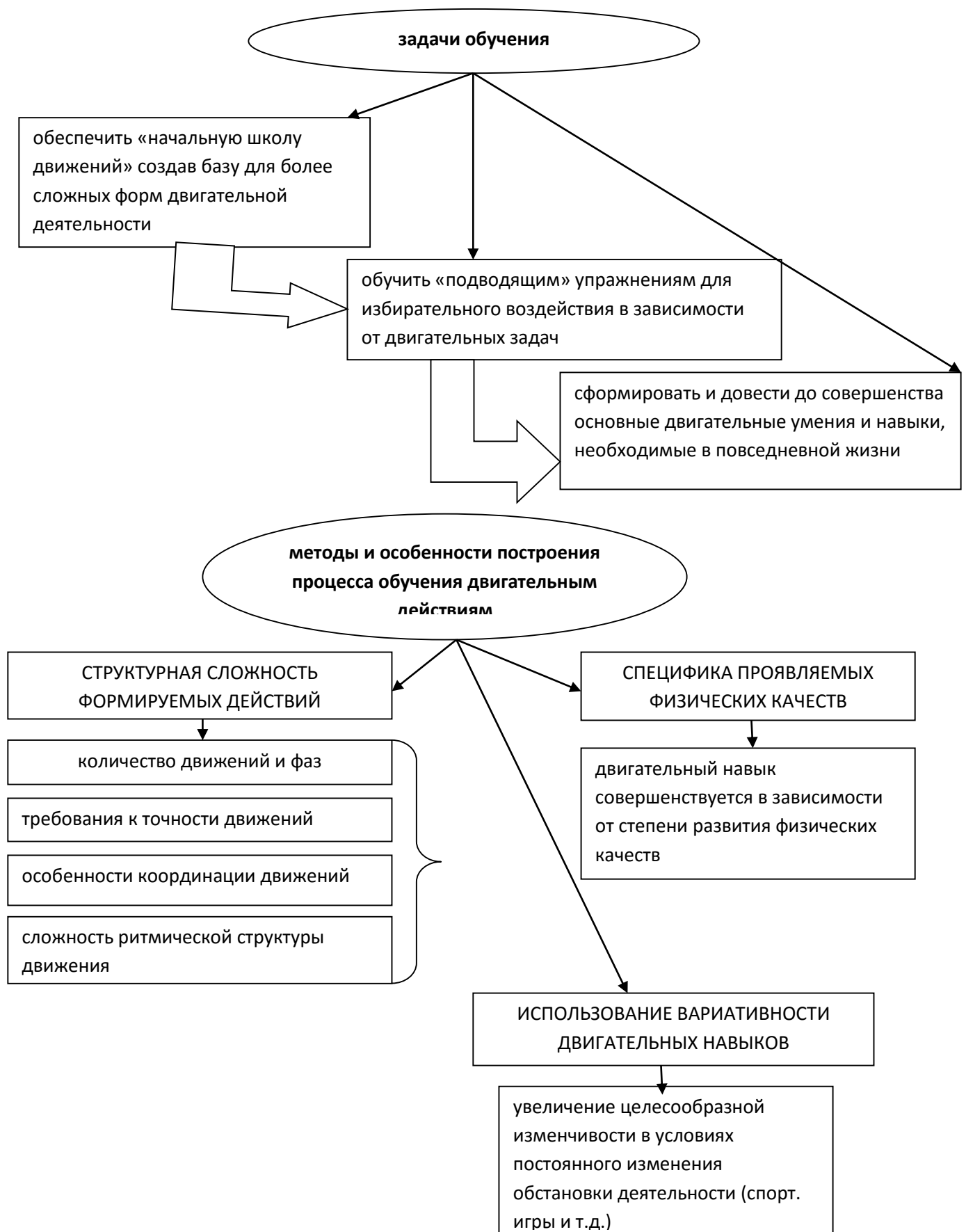
Тема 5. Методические принципы занятий физическими упражнениями



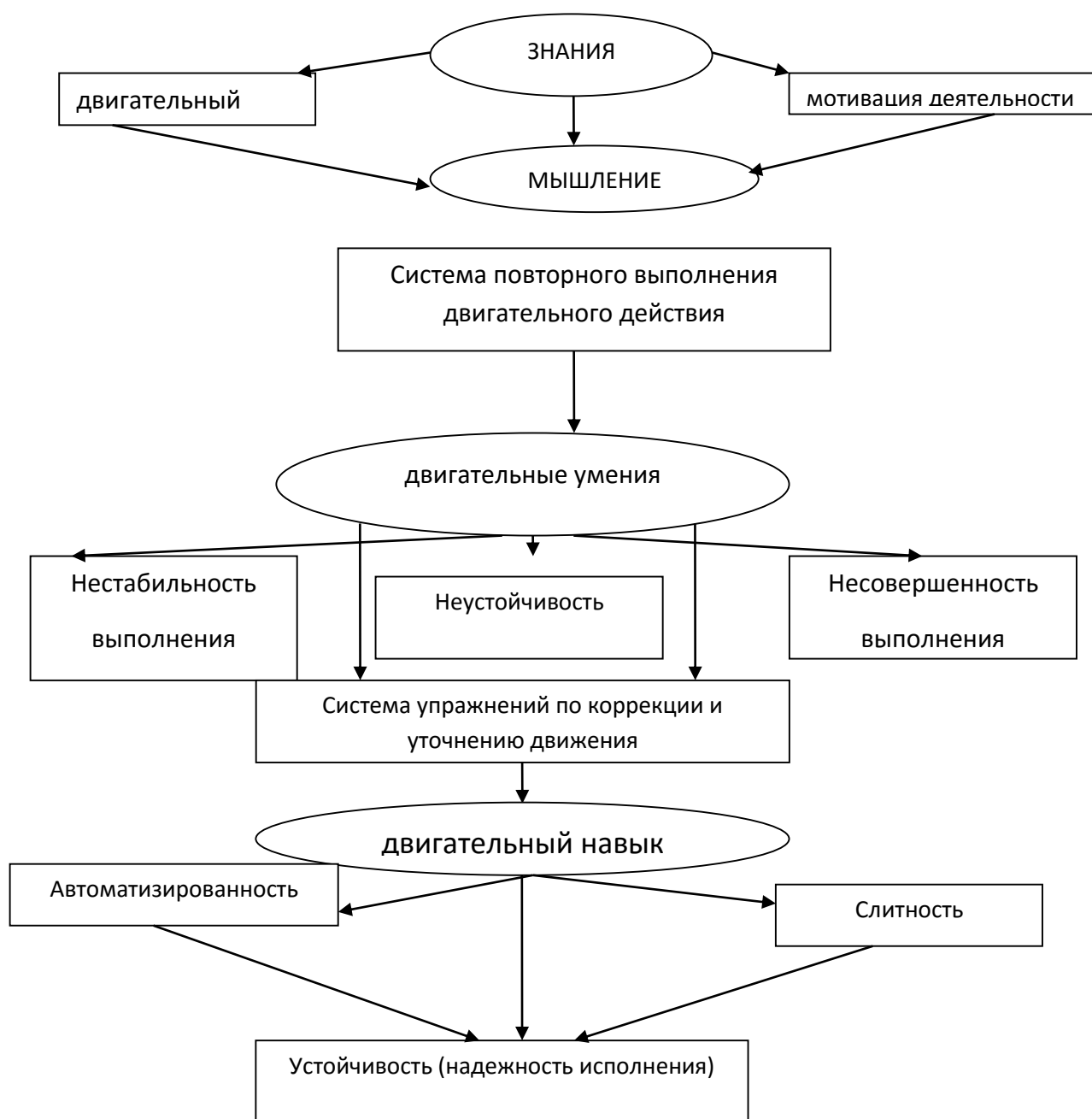
Вопросы для самопроверки

1. Назовите принципы обучения движениям.
2. Раскройте принципы построения занятий физическими упражнениями.
3. Установите взаимосвязь между принципами физической культуры.

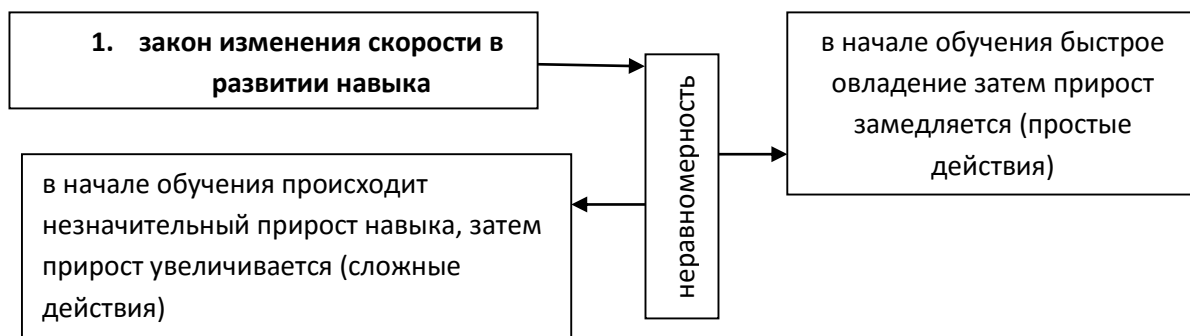
Тема 6. Обучение двигательным действиям

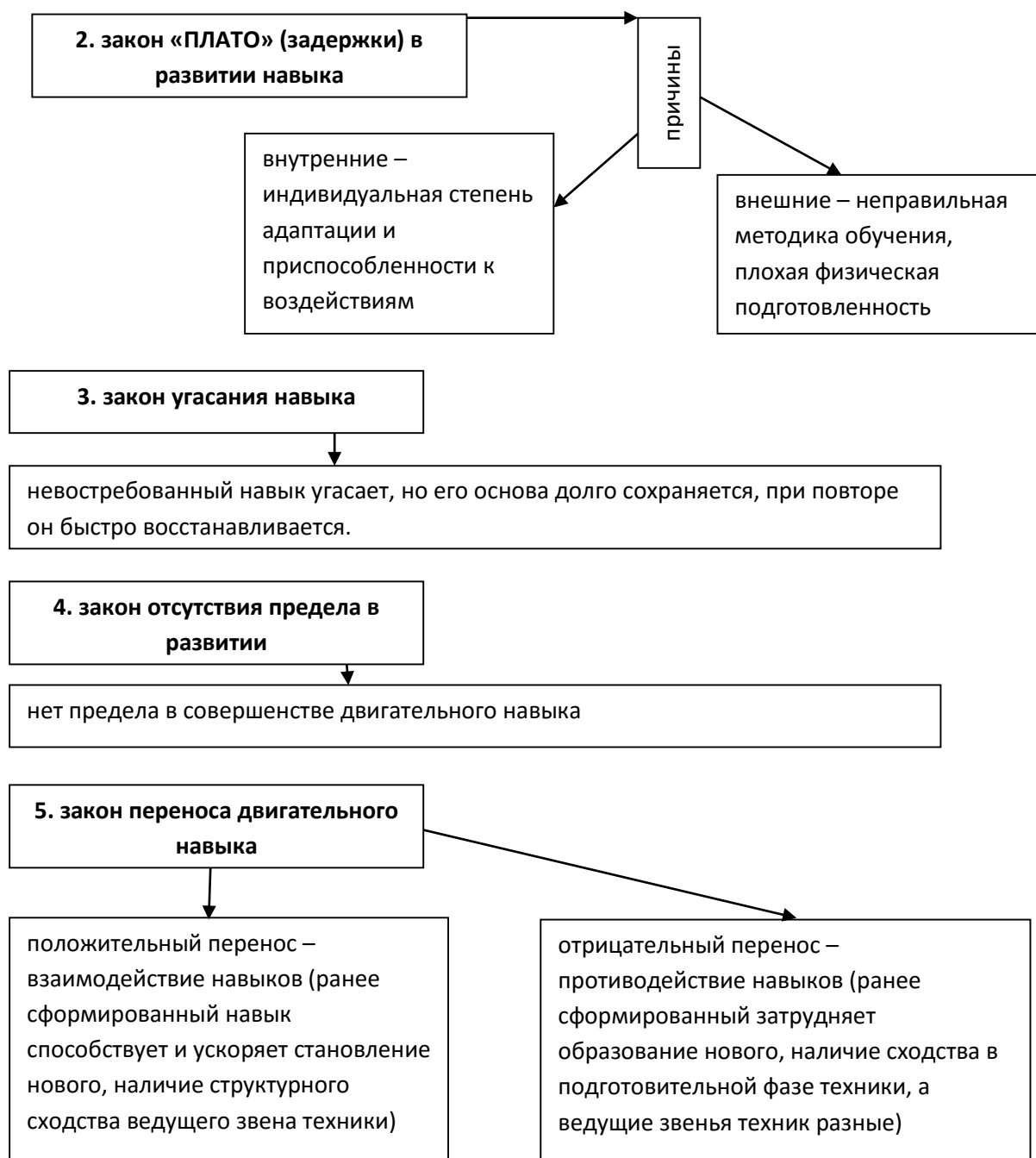


МЕХАНИЗМЫ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ



ЗАКОНЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА





СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ЭТАПОВ

Обучение - это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций.

Обучение включает в себя учение и преподавание.

УЧЕНИЕ - это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками.

ПРЕПОДАВАНИЕ - это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся.

ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ



Вопросы для самопроверки

1. Раскройте задачи и особенности методики процесса обучения двигательным действиям
2. Объясните закономерности и механизмы формирования двигательных умений и навыков
3. Какие законы формирования двигательных навыков вы знаете
4. В чем сущность процесса обучения двигательным действиям по каким этапам он осуществляется.

Тема 7. Общая характеристика физических способностей

ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

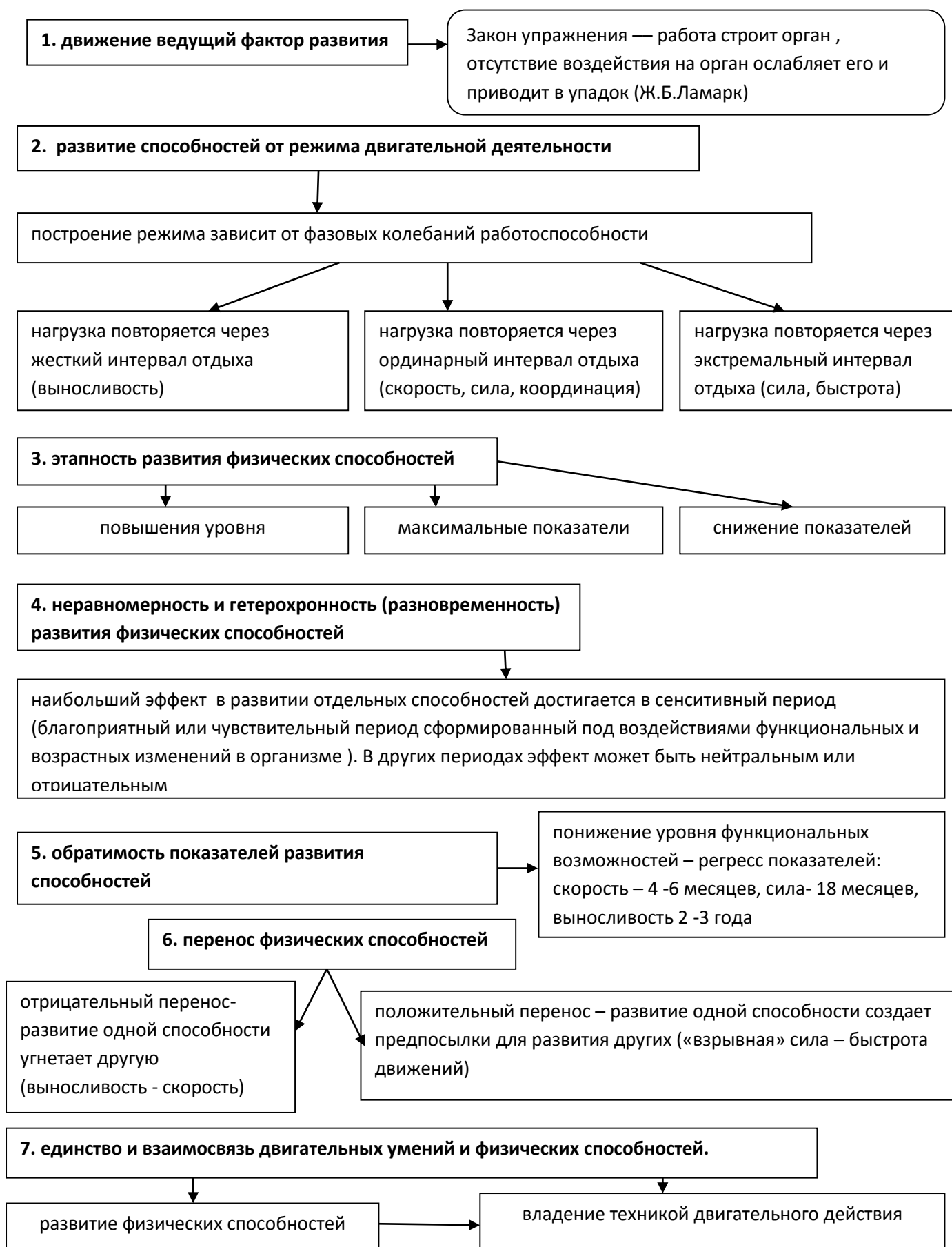
К основным физическим качествам относят МЫШЕЧНУЮ СИЛУ, БЫСТРОТУ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ГИБКОСТЬ И ЛОВКОСТЬ.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КЧЕСТВ - естественный ход изменений физического качества.

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ - активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.



ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ



ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ



принцип прогрессирования и адапционно – адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий

(сочетание постепенности и предельности физических нагрузок; формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная, скачкообразная)

принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера (используются избирательного или комплексного характера, в комплексных занятиях определяют оптимальную последовательность: сила → скорость → выносливость или скорость → сила → выносливость)

принцип целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий (в результате последовательного суммирования организмом тренировочных эффектов, обеспечивается рост физических способностей)

принцип возрастной адекватности педагогических воздействий (соблюдение критических периодов в формировании физических способностей: половое созревание, инволюции пожилого возраста и т.д.)

принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей (не допускать остановки в развитии способностей : – шаблонная методика, однообразная нагрузка и т.д.)

принцип соразмерности в развитии способностей (соблюдение оптимального соотношения в уровне развития способностей у человека на каждом этапе возрастного развития)

принцип сопряженного воздействия (использование достигнутого уровня физических способностей в выполнении конкретного упражнения с дополнительными усилиями или усложненных условиях)

Вопросы для самопроверки

1. Дайте характеристику основам развития физических способностей человека
2. Какие закономерности развития физических способностей вы знаете?
3. Раскройте принципы развития физических способностей
4. В каких условиях физические качества воспитывают?

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ 2 СЕМЕСТР 1 КУРС

1. Система основных понятий теории и методики физической культуры и спорта.
2. Функции физической культуры.
3. Общая характеристика сущности, задач, принципов и содержания системы физкультурного образования.
4. Идеино-мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные основы физкультурного образования и спорта.
5. Обще-педагогические принципы физкультурного образования и спорта.
6. Специально-педагогические принципы физкультурного образования и спорта.
7. Характеристика средств физкультурного образования.
8. Характеристика методов физкультурного образования.
9. Методы регулирования физической нагрузки: нагрузка, отдых, основные разновидности.
10. Характеристика координационных способностей: сущность, основные разновидности (диагностика и методы развития), сенситивные периоды развития.
11. Теоретические основы обучения двигательным действиям: сущность, содержание и закономерности.
12. Этап начального разучивания двигательного действия.
13. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
14. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия.
15. Общая характеристика управления в физкультурном образовании: сущность, структура и функции.
16. Гибкость: сущность, факторы, разновидности, режимы, методики и закономерности развития.
17. Специальная выносливость: сущность, разновидности, факторы, методы и параметры нагрузки при ее развитии.
18. Скоростные способности: сущность, факторы, разновидности, методика развития, контроль.
19. Скоростно-силовые способности: сущность, компоненты, факторы, разновидности, методика развития, контроль.
20. Силовые способности: сущность, факторы, режимы проявления, разновидности, методики развития, контроль.
21. Общая (аэробная) выносливость: сущность, факторы, методы и параметры нагрузки при ее развитии.

**Формой итогового контроля знаний студентов является экзамен в
IV семестре.**

Критерии оценки знаний студентов

по курсу «Теория и методика физической культуры»

Оценка «отлично» предполагает знание материала, установленного государственным образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; роль теории физической культуры в процессе интеграции профессиональных дисциплин; формирование основ здорового образа жизни; законодательные документы по физической культуре и спорту; отечественную систему физического воспитания; дидактические принципы в физическом воспитании; формы и функции физической культуры; средства и методы физического воспитания; основы обучения двигательным действиям; основы формирования знаний по физической культуре и спорту; особенности формирования двигательных умений и навыков; структуру обучения двигательным действиям; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований: умение анализировать дополнительную литературу, аргументированно выступать с сообщением, решать логические задачи, участвовать в дискуссии по проблемам физической культуры и спорта.

Оценка «хорошо» предполагает знание не менее 80% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; вклад ученых в развитие теории физической культуры в системе наук; взаимосвязь с другими дисциплинами; Систему физического воспитания; дидактические принципы обучения в физическом воспитании; средства и методы физического воспитания; основы обучения двигательным действиям; основы формирования знаний по физической культуре, двигательных умений и навыков; теоретико – методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований; умение аргументировано участвовать в дискуссии.

Оценка «удовлетворительно» предполагает знание не менее 60% материала, установленного образовательным стандартом и детализированного учебной программой: терминологии; структуры предмета и его место в системе научных знаний; Систему физического воспитания; дидактические принципы и методы обучения; основы, структура обучения двигательным действиям; теоретико-методические основы развития физических качеств; методы педагогических исследований.

В случае незнания основных понятий теории физической культуры и спорта, основных направлений, форм и функций физической культуры и спорта, методологических основ формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств,

неумение аргументированно выступать, знание материала менее 60%, выставляется оценка «неудовлетворительно».

Примерный перечень вопросов к экзамену по курсу

«Теория и методика физической культуры»

4 СЕМЕСТР

1. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина: предмет изучения, объект, субъект, ведущий метод исследования, понятия.
2. Методы использования слова и их характеристика.
3. Характеристика понятий «физическое воспитание, физическое образование», их сходство и различие.
4. Методы наглядного восприятия и их характеристика.
5. Структура процесса обучения, характеристика и особенности этапов, различные подходы.
6. Характеристика понятий, «физическое развитие» и «физическое состояние», их сходство и различие.
7. Соотношение понятий «физическая культура» и «спорт».
8. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.
9. Общая характеристика отечественной системы физической культуры. (Цель, задачи, направления, условия функционирования).
10. Методы строго - регламентированного упражнения, их характеристика.
11. Основные специфические функции и формы современной физической культуры.
12. Характеристика игрового и соревновательного методов.
13. Характеристика средств физической культуры.
14. Методы исследования в теории методике физической культуры и спорта.
15. Физическое упражнение как основное средство. Понятия «двигательная деятельность, двигательное действие, движение, физическое упражнение». Происхождение физических упражнений.
16. Этап начального разучивания: задачи, методы, анализ и оценка.
17. Физическое упражнение как средство управления физическим развитием: «нагрузка», «отдых».
18. Этап углубленного разучивания действия: задачи, методы, анализ и оценка.
19. Уровни усвоения и качества знаний. Основные требования к методике формирования знаний.
20. Классификация нагрузок: количественно – качественные критерии нагрузок.
21. Знания как компонент физкультурного образования: источники знаний, использование знаний в обучении двигательным действиям, система знаний.

22. Принцип всестороннего развития личности: характеристика и пути реализации.
23. Методы обучения в физическом воспитании: понятия, классификация, общие требования к подбору методов.
24. Этап результирующей отработки действия: задачи, методы, анализ и оценка.
25. Умения и навыки как разные степени владения двигательным действиям, как функция сознания.
26. Принципы оздоровительной направленности, его реализация в физическом воспитании.
27. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
28. Характеристика принципов сознательности и активности, их реализация в физическом воспитании.
29. Виды нагрузок: минимальные, максимальные, оптимальные, суммарные.
30. Характеристика принципов доступности и индивидуализации.
31. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.
32. Характеристика принципа систематичности, его реализация в физическом воспитании.
33. Характеристика этапов обучения в физическом воспитании.
34. Характеристика принципа наглядности.
35. Двигательные качества: исходные понятия, общая характеристика и закономерности развития.
36. Характеристика принципа непрерывности процесса ФВ и систематичности чередования в нем нагрузки и отдыха.
37. Двигательные ошибки при обучении: классификация, причины появления, меры предупреждения, правила и способы исправления.
38. Характеристика принципа постепенного наращивания развивающе-тренировочных воздействия и адаптированного сбалансирования их динамики.
39. Двигательное качество сила: определение понятия, виды силовых способностей, способы измерений, особенности применяемых средств, методические основы развития.
40. Характеристика принципа цикличного построения системы занятий.
41. Двигательное качество выносливость: определение понятия, виды, способы измерений, особенности применяемых средств и методические основы развития.
42. Характеристика принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания.
43. Двигательное качество быстрота: определение понятия, виды скоростных способностей, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методологические основы развития.
44. Классификация физических упражнений.
45. Двигательное качество ловкость: определение понятия, формы проявления, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.

46. Эффекты воздействия физических упражнений на организм (срочный, отставленный, кумулятивный).
47. Двигательное качество гибкость: определение понятия, виды гибкости, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.
48. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
49. Двигательная активность, значение ее в жизнедеятельности человека.
50. Характеристика приемов регулирования нагрузки. Дифференцированный подход.
51. Формы построения занятий физическими упражнениями: Классификация форм занятий Ф.У.
52. Урок, основная форма ФК. Цель, задачи, виды и структура урока ФК.
53. Неурочные формы ФК.
54. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Планирование как процесс, виды, методика планирования.
55. Виды педагогического контроля и учета в процессе занятий Ф.У. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
56. Особенности ФК в Дошкольном возрасте. ФК в системе воспитания детей дошкольного возраста
57. Формы занятий ФК в дошкольных учреждениях.
58. Возрастные особенности дошкольников.
59. Построение содержания физкультурных занятий.
60. Планирование физкультурной работы у дошкольников.
61. ФК в системе воспитания детей школьного возраста.
62. Значение ФК в школьном возрасте.
63. Возрастные особенности школьников.
64. Формы занятий ф.у. школьников.
65. Возрастные особенности развития физических способностей школьников.
66. Система планирования педагогического процесса по ФК в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках ФК
67. ФК в средних специальных и высших учебных заведениях: Особенности ФК студентов. Программно-нормативное обеспечение физкультурного образования студентов.
68. ФК в средних специальных и высших учебных заведениях: Деятельность преподавателя в ВУЗе. Деятельность кафедры ФВ и спортивного клуба ВУЗа. ФК в быту студентов.
69. Особенности ФК взрослых: неспециальное физкультурное образование взрослых, спорт и двигательная реабилитация населения; физическая рекреация населения.
70. Физическая культура как вид культуры. Определение понятия культура. Структура физической культуры. Функции физической культуры.
71. Система физической культуры Понятие о системе ФК. Общие принципы системы

72. Средства формирования физической культуры личности.
73. Принципы построения занятия физическими упражнениями
74. Техника физических упражнений. Структура техники физических упражнений.
75. Особенности организации и проведения внеклассной работы в школе.

ОСНОВНАЯ РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – Гл. IV–V.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.; 1982.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Народная газета, 1978.
4. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие. – М.: Академия, 2004. – 272 с.
5. Журнал «Теория и практика физической культуры», 1999-2005 г.г.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: ФиС, 2009. – 200с.
7. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2010 года.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007. – 224с.
9. Матвеев Л.П. Введение в общую теорию физической культуры / Теория и методика физической культуры. – М., 2002. – Ч. 1.
10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М., 2009. – 544 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Академия, М. – 2009 г.
12. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264с.
13. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

14. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. ин-тов. – 3-е изд. испр. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
2. Подласый И.П. Педагогика: Учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000, 268 с.
3. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. уч. заведений: – М.: Академия, 2001. – 368 с.
5. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Метод. пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Сиб.: Детство-Пресс, 2001. – 96 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 420 с.
7. Возрастные психологические особенности школьников и их учет в физкультурном образовании: Метод. рекомендации к спецкурсу для студентов ФФК / Сост. И.В. Манжелей. – Тюмень: ТГУ, 1999. – 40 с.
8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. для ин-тов и факультетов физ. культуры. – Спб.: РГПУ им. А.И. Герцина, 2000. – 486 с.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 240 с.
10. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студ-ов фак. Физич. Культуры пед. ин-тов. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
11. Теория и методика физического воспитания. Том II / Под ред. Л.П. Матвеева. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
12. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. – М.: Сфера, 2001. – 464 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
14. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). – М.: Физкультура и спорт, 1976.
15. Гаврилов Д.Н. и др. Педагогические особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста / Д.Н. Гаврилов, А.Г. Комков, А.В. Малинин // Теория и практика физ. культуры. – 2002. №4. – С. 44-47.

16. Гиббс Р. Если Вам за 50: Пер. с англ. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 32 с.
17. Муравов И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды. – Киев.: Здоровье, 1973. – 129 с.
18. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.
19. Хрисанфова Е.Н. Основы геронтологии / Антропологические аспекты: Учеб. Для студ. Высш учеб заведений. – М.: Владос, 1999. – 160 с.
20. Быков В.С. Физическая культура студента: учеб пособие. – Челябинск, ЮурГУ, 2003. – 84 с.
21. Малахов Г. П. Здоровье пожилых. – СПб.: Невский проспект, 2002. – 320 с.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. http://www.twirpx.com/files/physical_training/sports/
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/fkvot/>
3. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
4. http://www.phido.ru/ViewHelpItem.aspx?HelpItem_ID=953
5. <http://www.fizkult-ura.ru/node/850>
6. <http://www.studzona.com/referats/view/36299>

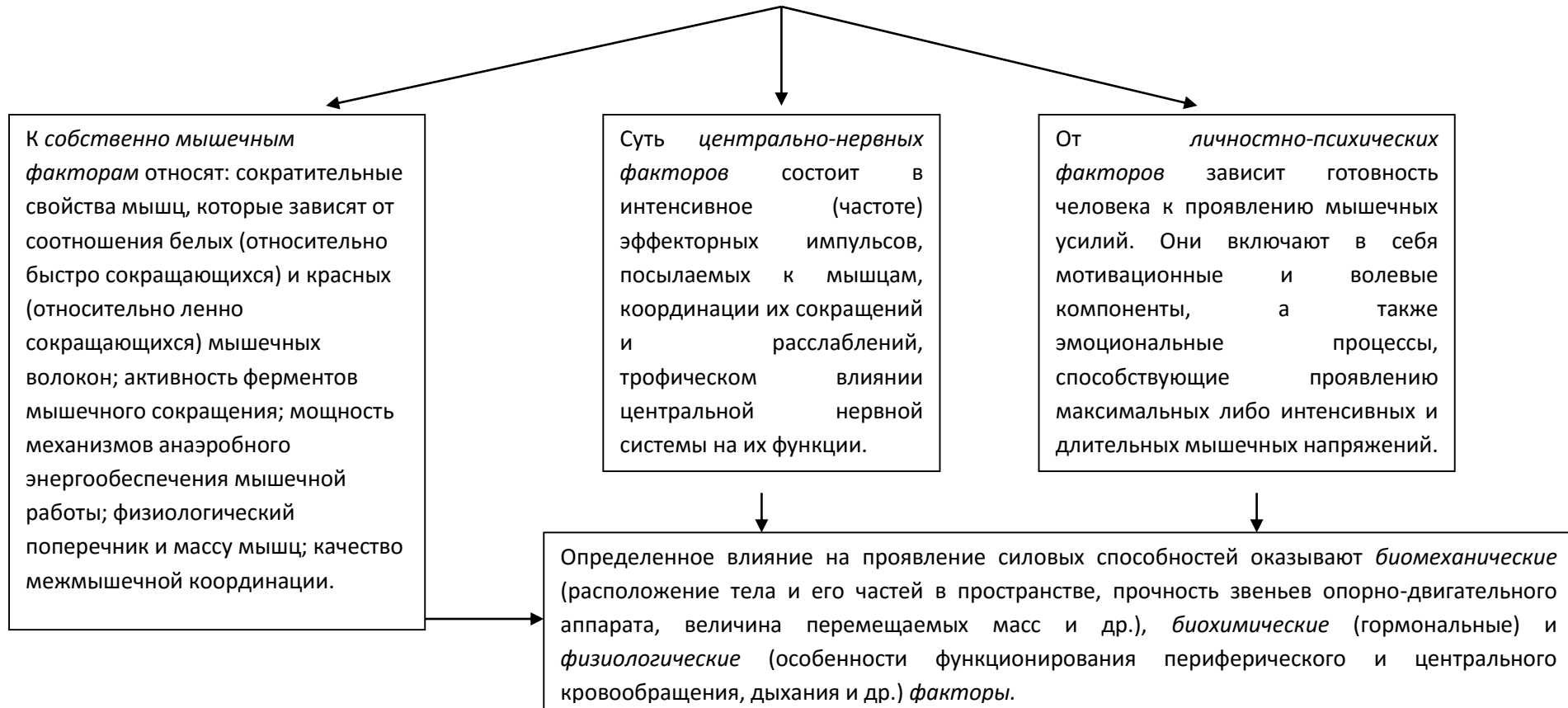
ТЕМА 8. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

МЫШЕЧНАЯ СИЛА – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

КЛАССИФИКАЦИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИХ СОЕДИНЕНИЙ



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13—14 до 17—18 лет, а у девочек и девушек — от 11—12 до 15—16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, к 14—15 годам — 33%, к 17—18 годам — 45%). Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Следует отметить, что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

Упражнения с весом внешних предметов:
штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.п.

Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.)

Рывково-тормозные упражнения.

Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-

Статические упражнения в изометрическом режиме

- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания и т.п.);
- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, бег против ветра и т.п.)

Упражнения с использованием сопротивления других предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.)

Упражнения с противодействием партнера

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений:

1. В упражнениях, выполняемых в среднем и вариативном темпе, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата и увеличение мышечной массы.
2. В упражнениях, выполняемых в максимально быстром темпе, направленных на повышение скоростно-силовых способностей.
3. В упражнениях, направленных в основном на увеличение мышечной массы.
4. В упражнениях, основной задачей которых является воспитание силовой выносливости.

Методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных усилий:

1. В упражнениях, выполняемых в преодолевающем и уступающем режимах работы, направленных на повышение максимальной силы мышц.
2. Использование средних и больших усилий до отказа в упражнениях, направленных на увеличение мышечной массы.
3. Ударный метод, направленный на увеличение взрывной силы.
4. Изокинетический метод (с постоянной скоростью). Использование нагрузки до отказа по круговой рабочей амплитуде движения, задаваемой с помощью соответствующих тренажеров, направленной на повышение специфических силовых

Методы повторного упражнения с использованием статических положений тела:

1. Метод изометрических усилий (повышение силы в статическом режиме).
2. Стато-динамический метод.
3. Метод воспитания силы с помощью тренажерных устройств.

Неспецифические методы воспитания силовых способностей:

1. Метод электростимуляции мышц, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Воспитание собственно-силовых способностей при пассивном растяжении мышц

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей

В практике физического воспитания количественно-силовые возможности оцениваются двумя способами: 1) с помощью измерительных устройств — динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств; 2) с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют измерять силу практически всех мышечных групп в стандартных заданиях (сгибание и разгибание сегментов тела), а также в статических и динамических усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении).

В массовой практике для оценки уровня развития силовых качеств наиболее часто используются специальные контрольные упражнения (тесты). Их выполнение не требует, какого-либо специального дорогостоящего инвентаря и оборудования. Для определения максимальной силы используют простые по технике выполнения упражнения, например жим штанги лежа, приседание со штангой и т.п. Результат в этих упражнениях в очень малой степени зависит от уровня технического мастерства. Максимальная сила определяется по наибольшему весу, который может поднять занимающийся (испытуемый).

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости используются следующие *контрольные упражнения*: прыжки через скакалку, подтягивания), отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (вариант — только на правой и только на левой ноге), поднимание и опускание прямых ног до ограничителя, прыжок вверх со взмахом) и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1 — 3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой и т.д. Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, отжиманий, время удержания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков), прыжков и т.п.

По большинству из этих контрольных испытаний проведены исследования, составлены нормативы и разработаны уровни (высокий, средний, низкий), характеризующие разные силовые возможности.

Вопросы для самопроверки

1. Дайте характеристику понятиям сила и силовые способности
2. Какие виды силы и силовых способностей вы знаете?
3. Какие факторы влияют на степень развития силовых способностей, назовите сенситивный период их развития?
4. Какие средства используют для развития силы?
5. Какими методами пользуются для развития силы, назовите тесты для определения уровня их развития?

ТЕМА 9. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

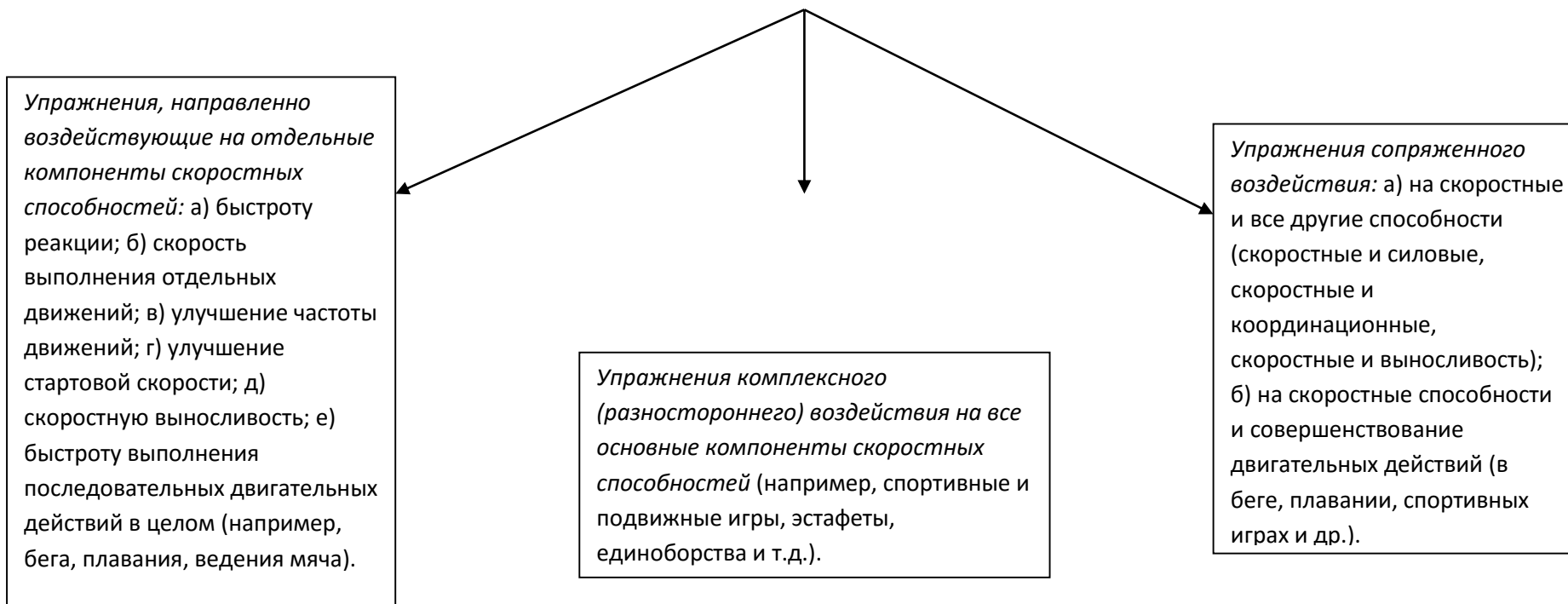
КЛАССИФИКАЦИЯ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



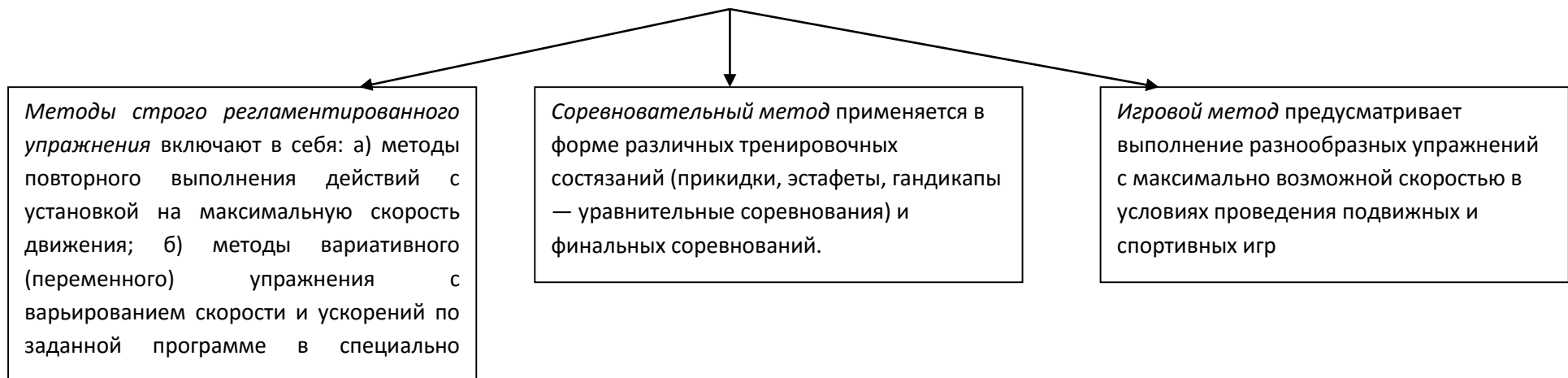


Наиболее **благоприятными периодами** для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14—15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Рост результатов может продолжаться до 25 лет. Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12—13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей

Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей делятся на четыре группы: 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции; 2) для оценки скорости одиночного движения; 3) для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах; 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции. Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (например, при загорании лампочки отпустить кнопку, на выстрел стартера начать бег и т.д.).

В лабораторных условиях время реакции на свет, звук определяют с помощью хронорефлексометров, определяющих время реакции с точностью до 0,01 или 0,001 с. Для оценки времени простой реакции используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования.

При измерении простой реакции можно применять линейку длиной 40 см.

В соревновательных условиях время простой реакции измеряют с помощью контактных датчиков, помещаемых в стартовые колодки (легкая атлетика), стартовую тумбу в бассейне (плавание) и т.д.

Сложная реакция характеризуется тем, что тип сигнала и вследствие этого способ ответа неизвестны (такие реакции свойственны преимущественно играм и единоборствам). Зарегистрировать время такой реакции в соревновательных условиях весьма трудно. В лабораторных условиях время реакции выбора измеряют так: испытуемому предъявляют слайды с игровыми или боевыми ситуациями. Оценив ситуацию, испытуемый реагирует либо нажатием кнопки, либо словесным ответом, либо специальным действием.

Контрольные упражнения для оценки скорости одиночных движений. Время удара, передачи мяча, броска, одного шага и т.п. определяют с помощью биомеханической аппаратуры.

Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений в разных суставах. Частоту движений рук, ног оценивают с помощью теппингтестов. Регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5—20 с.

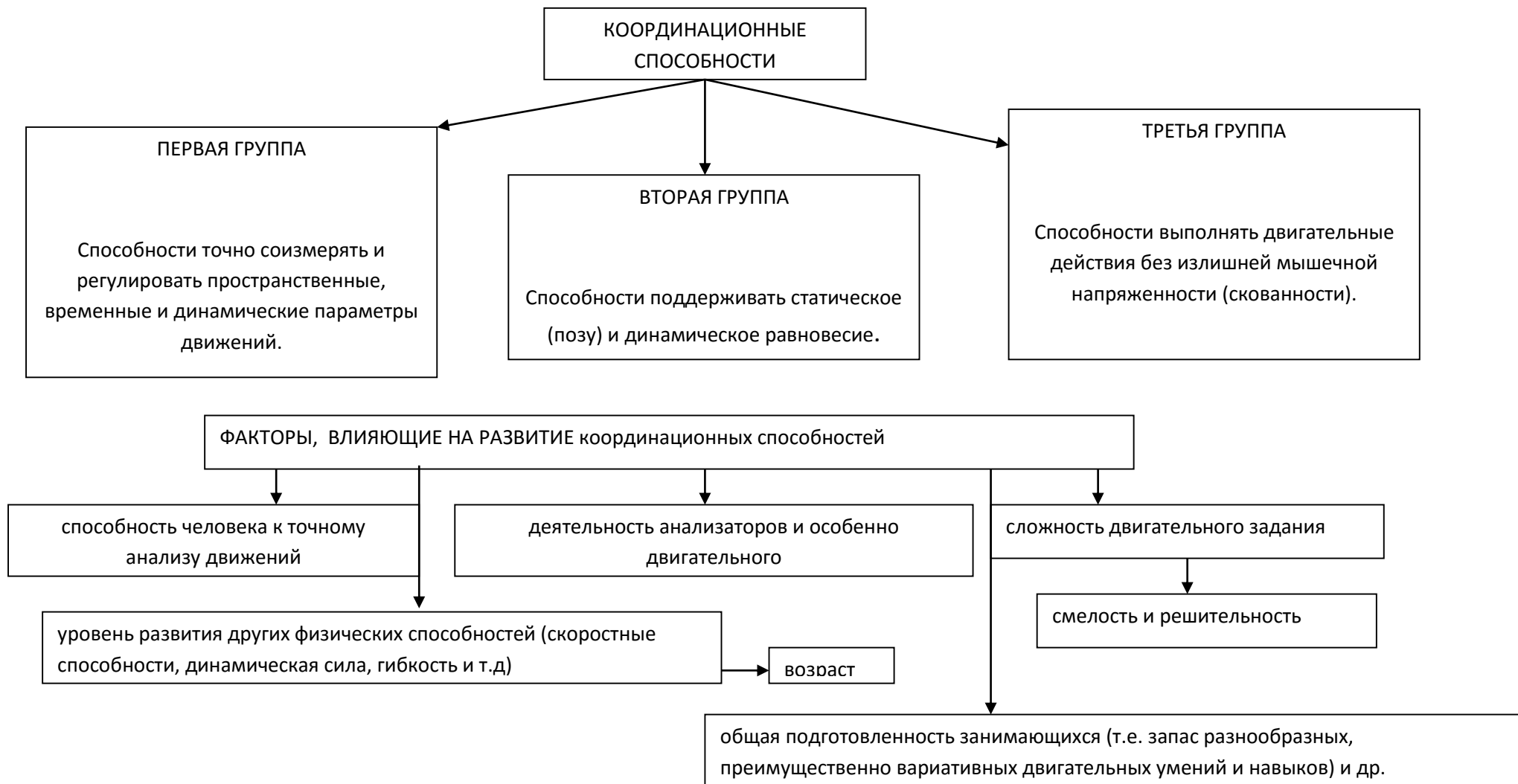
Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Измерение времени осуществляется двумя способами: вручную (секундомером) и автоматически с помощью фотоэлектронных и лазерных устройств, позволяющих фиксировать важнейшие показатели: динамику скорости, длину и частоту шагов, время отдельных фаз движения.

Вопросы для самопроверки.

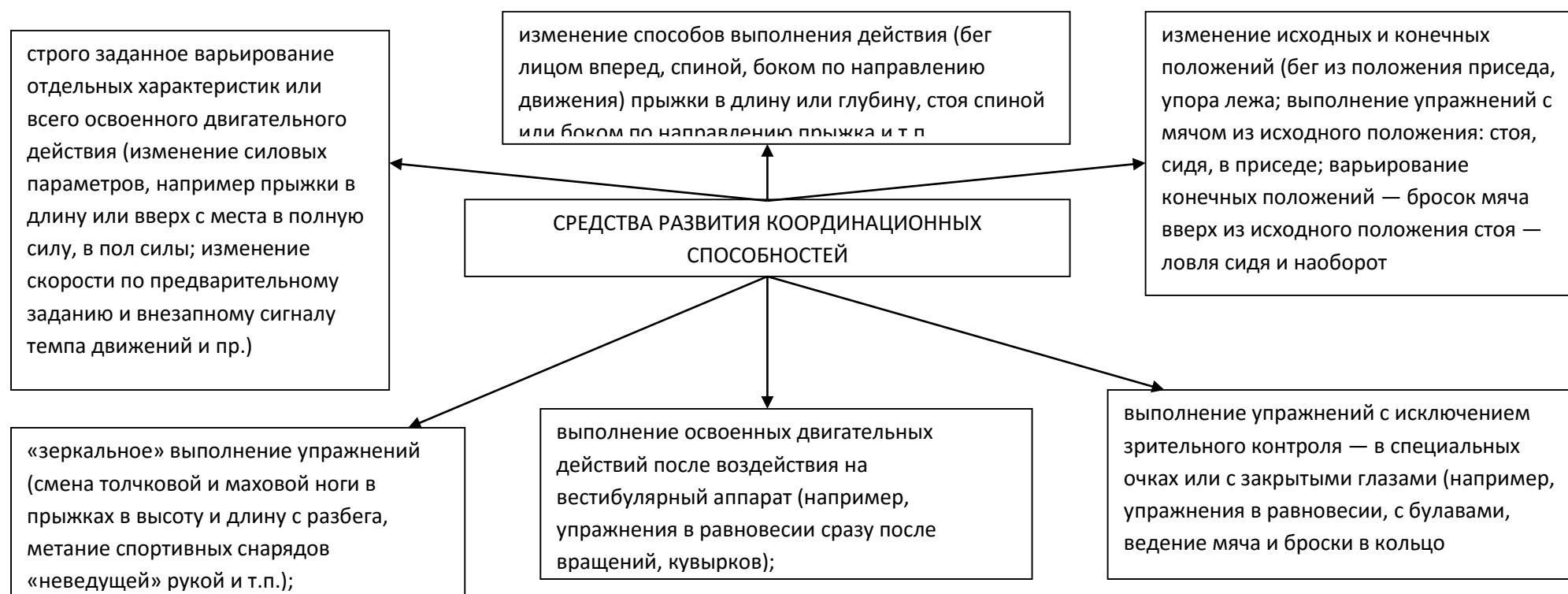
1. Дайте характеристику понятию скоростные способности
2. Какие виды скоростных способностей вы знаете?
3. Какие факторы влияют на степень развития скоростных способностей, и назовите сенситивный период их развития?
4. Какие средства используют для развития скоростных способностей?
5. Какими методами пользуются для развития скоростных способностей, и какими тестами определяют уровень их развития?

ТЕМА 10. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

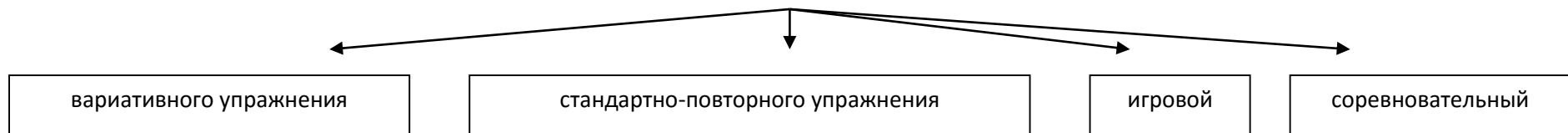
Под **координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).



Возрастная периодизация развития координационных способностей. Дети 4—6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений, двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий — низкая. В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16—17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня. В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11—12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.



МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ



Тесты, используемые для определения уровня развития координационных способностей.

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- 1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;
- 2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;
- 3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;
- 4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- 5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
- 6) стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности — количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т.п.

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей: 1) бег «змейкой»; 2) челночный бег 3 x 10 м; 3) челночный бег 4 x 9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта; 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

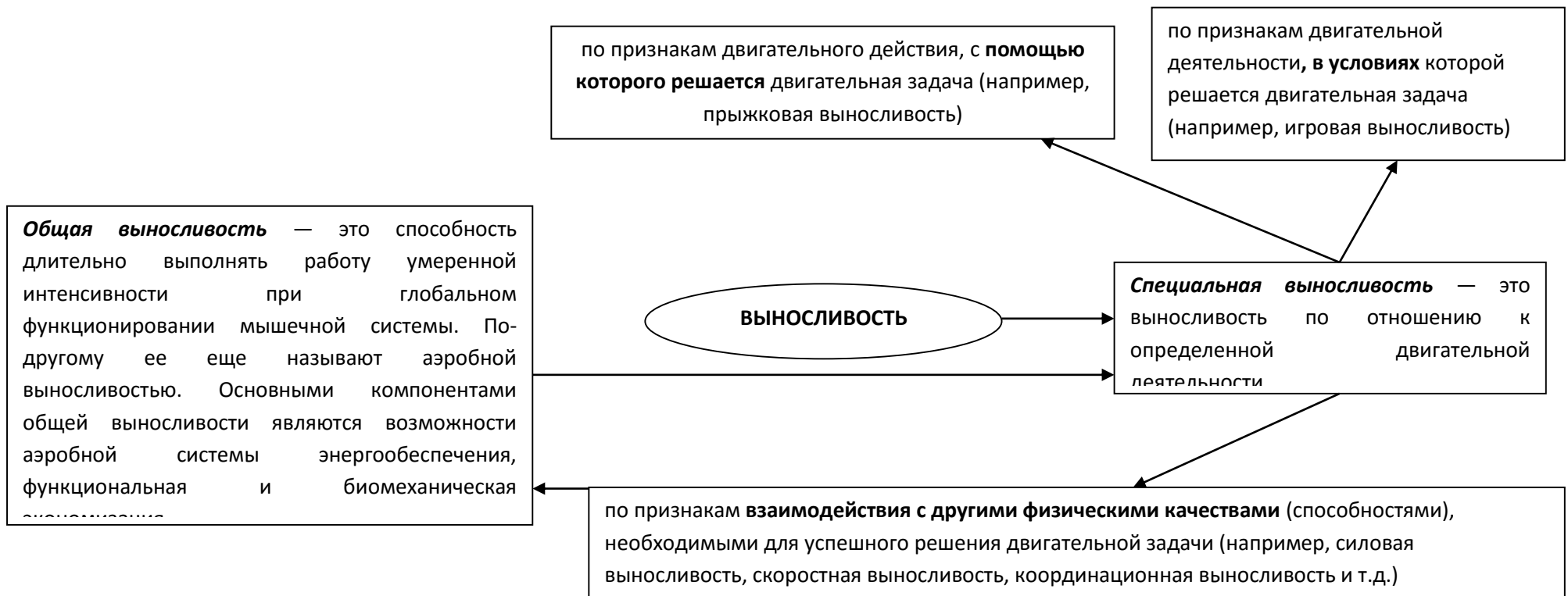
Вопросы для самопроверки.

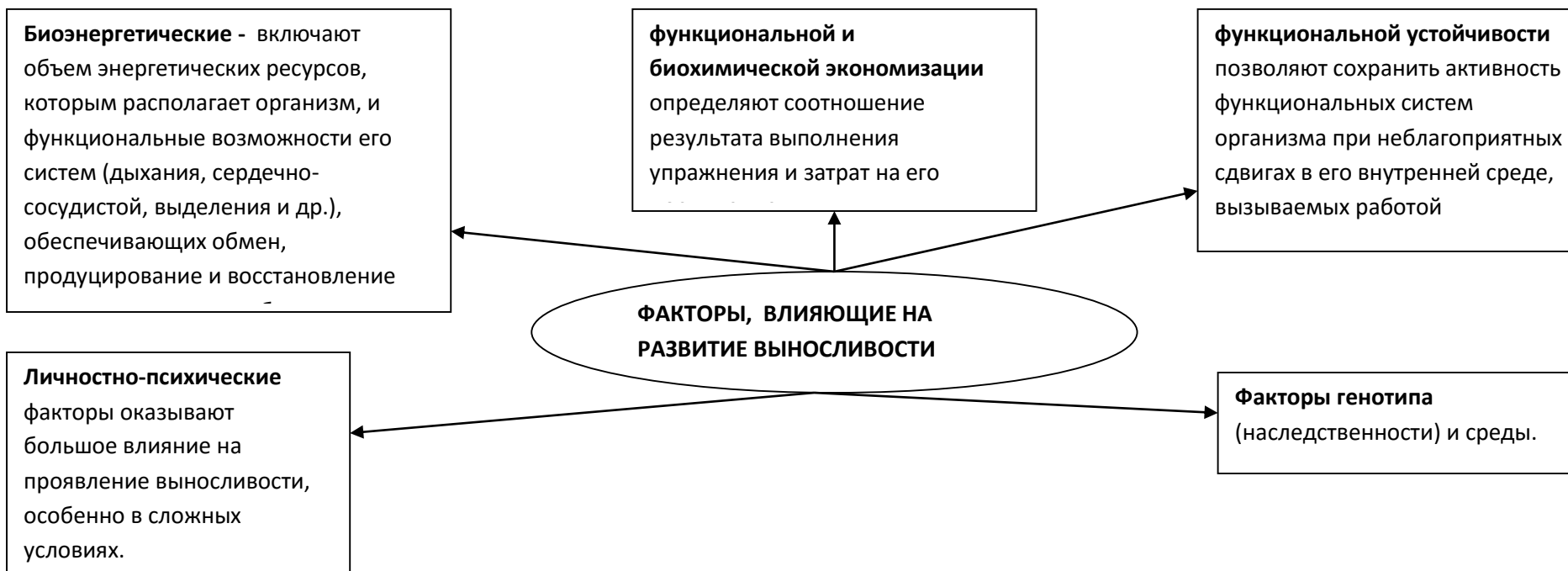
1. Дайте характеристику понятию координационные способности
2. Какие виды координационных способностей вы знаете?
3. Какие факторы влияют на степень развития координационных способностей?
4. Какой возраст является сенситивным для развития координационных способностей?
5. Какие средства используют для развития координационных способностей?
6. Какими методами пользуются для развития координационных способностей?
7. Какие тесты используют для определения уровня развития координационных способностей?

ТЕМА 11. СПОСОБНОСТЬ К ВЫНОСЛИВОСТИ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

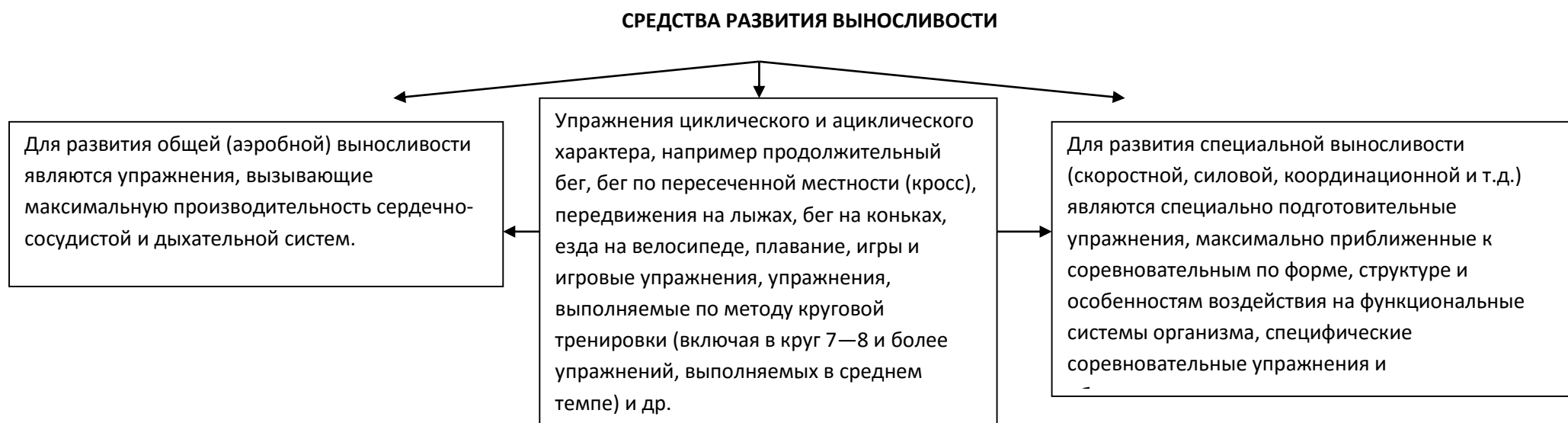
Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

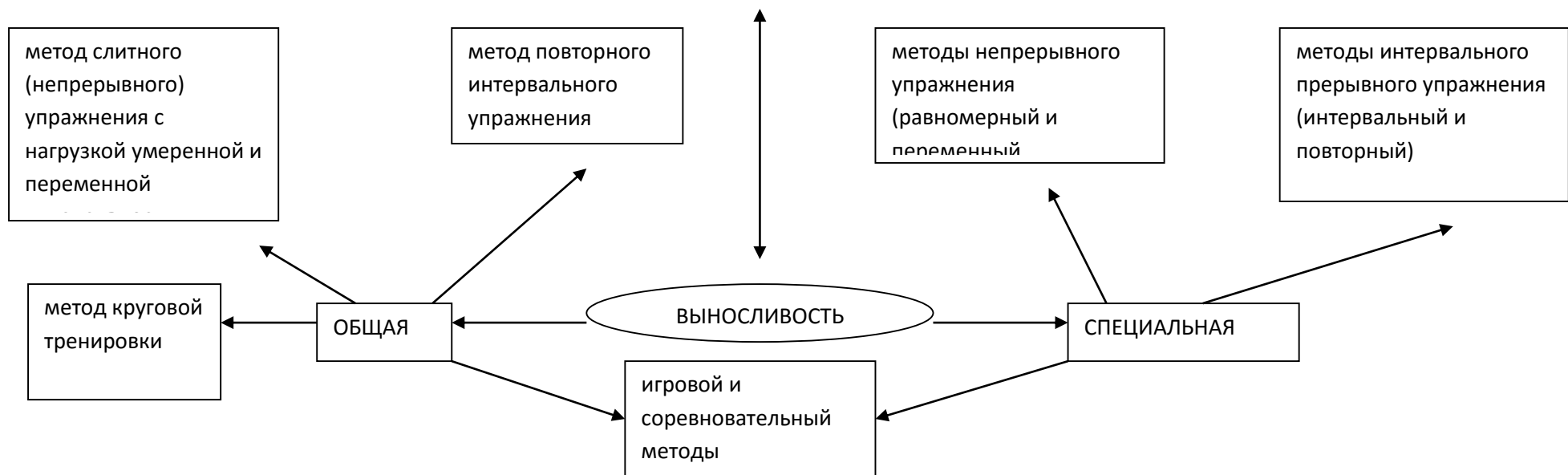




Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.



МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ



Тесты, используемые для определения уровня развития выносливости.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости.

При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости). Сигналом для прекращения теста является начало снижения скорости выполнения данного задания. Однако на практике педагоги по физической культуре и спорту прямым способом пользуются редко, поскольку сначала нужно определить максимальные скоростные возможности испытуемых (по бегу на 20 или 30 м с ходу), затем вычислить для каждого из них заданную скорость и только после этого приступить к тестированию.

В практике физического воспитания в основном применяется косвенный способ, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции. Так, например, для учащихся младших классов длина дистанции обычно составляет 600—800 м; средних классов — 1000—1500 м; старших классов — 2000—3000 м. Используются также тесты с фиксированной длительностью бега — 6 или 12 мин. В этом случае оценивается расстояние, преодоленное за данное время.

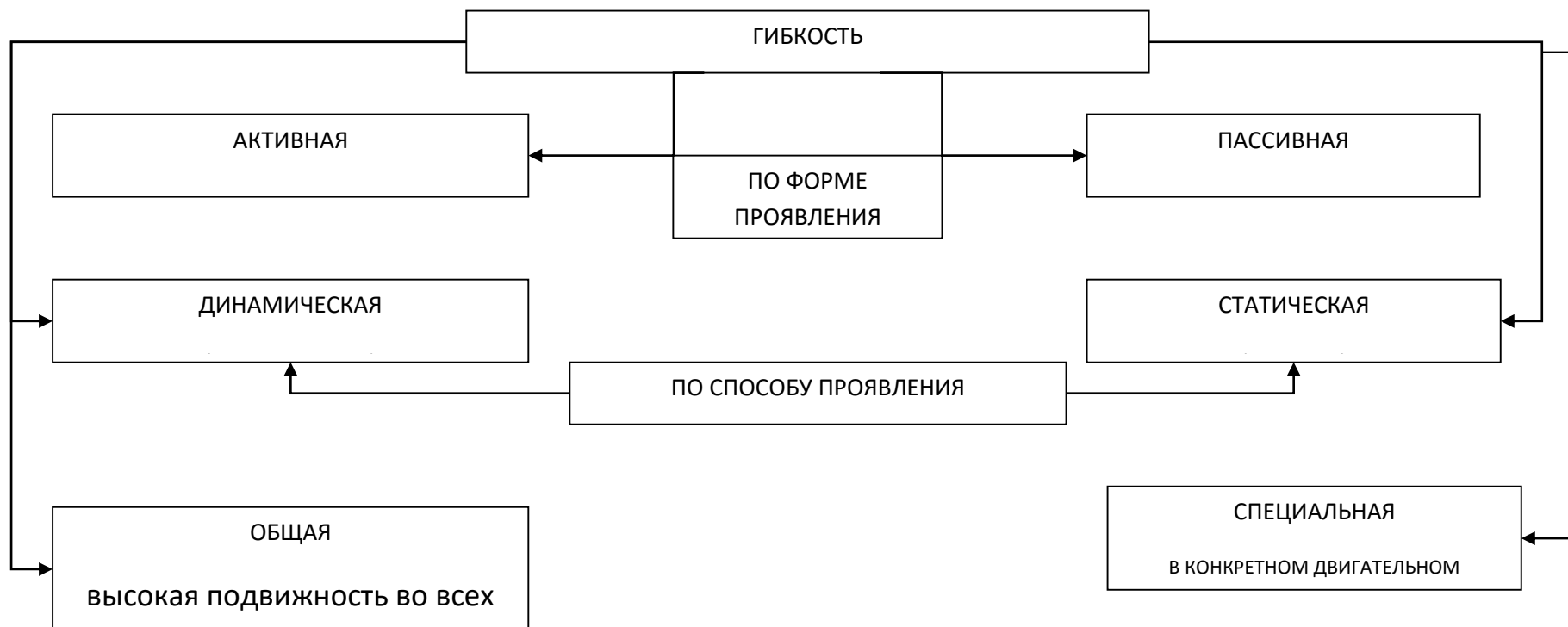
Вопросы для самопроверки.

1. Дайте характеристику понятиям общая и специальная выносливость
2. Какие факторы влияют на степень развития выносливости, назовите сенситивный период ее развития?
3. Какие средства используют для развития выносливости?
4. Какими методами пользуются для развития выносливости, назовите тесты для определения уровня ее развития?

ТЕМА 12. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

КЛАССИФИКАЦИЯ ГИБКОСТИ



ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов, - **АНАТОМИЧЕСКИЙ**. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение.)

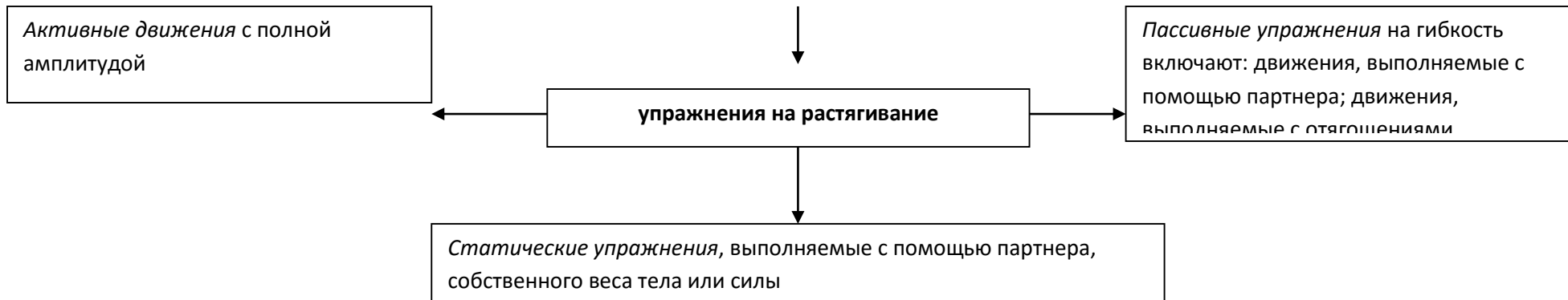
Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от **степени совершенствования межмышечной**

Внешние условия: 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером); 2) температура воздуха (при 20...30 °C гибкость выше, чем при 5...10 °C); 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки); 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °C или после 10 мин пребывания в сауне).

Общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

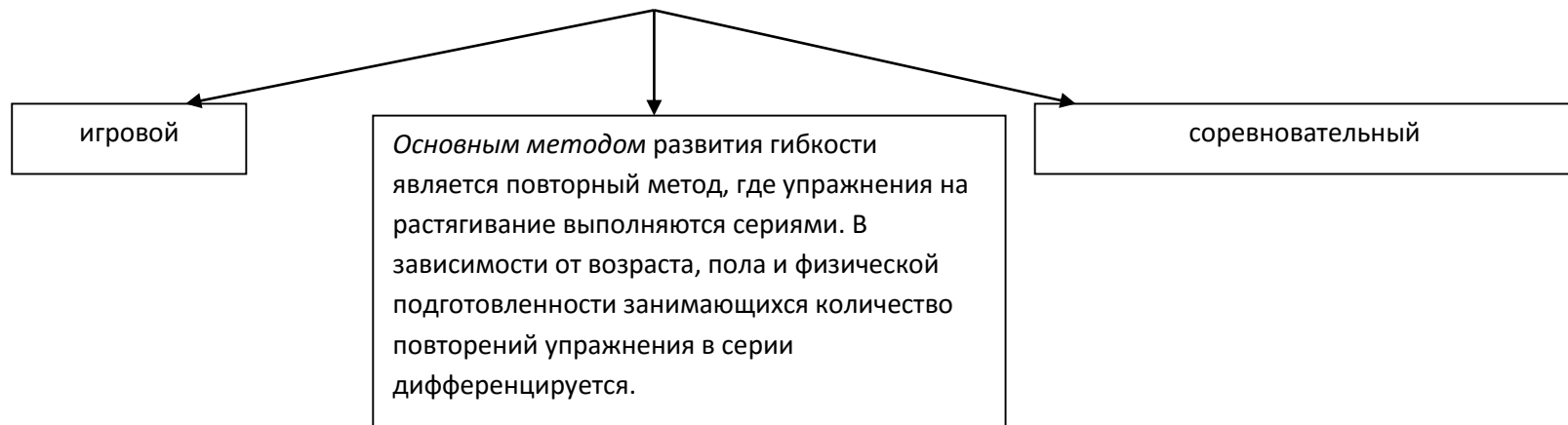
Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15—17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9—10 лет, а для активной — 10—14 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6—7 лет. У детей и подростков 9—14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ



Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ



Тесты, используемые для определения уровня развития гибкости

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты. Аппаратурными способами измерения являются 1) механический (с помощью гониометра); 2) механоэлектрический (с помощью электрогониометра); 3) оптический; 4) рентгенографический.

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения.

1. *Подвижность в плечевом суставе.* Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. *Подвижность позвоночного столба.* Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. *Подвижность в тазобедренном суставе.* Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. *Подвижность в коленных суставах.* Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

5. *Подвижность в голеностопных суставах.* Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

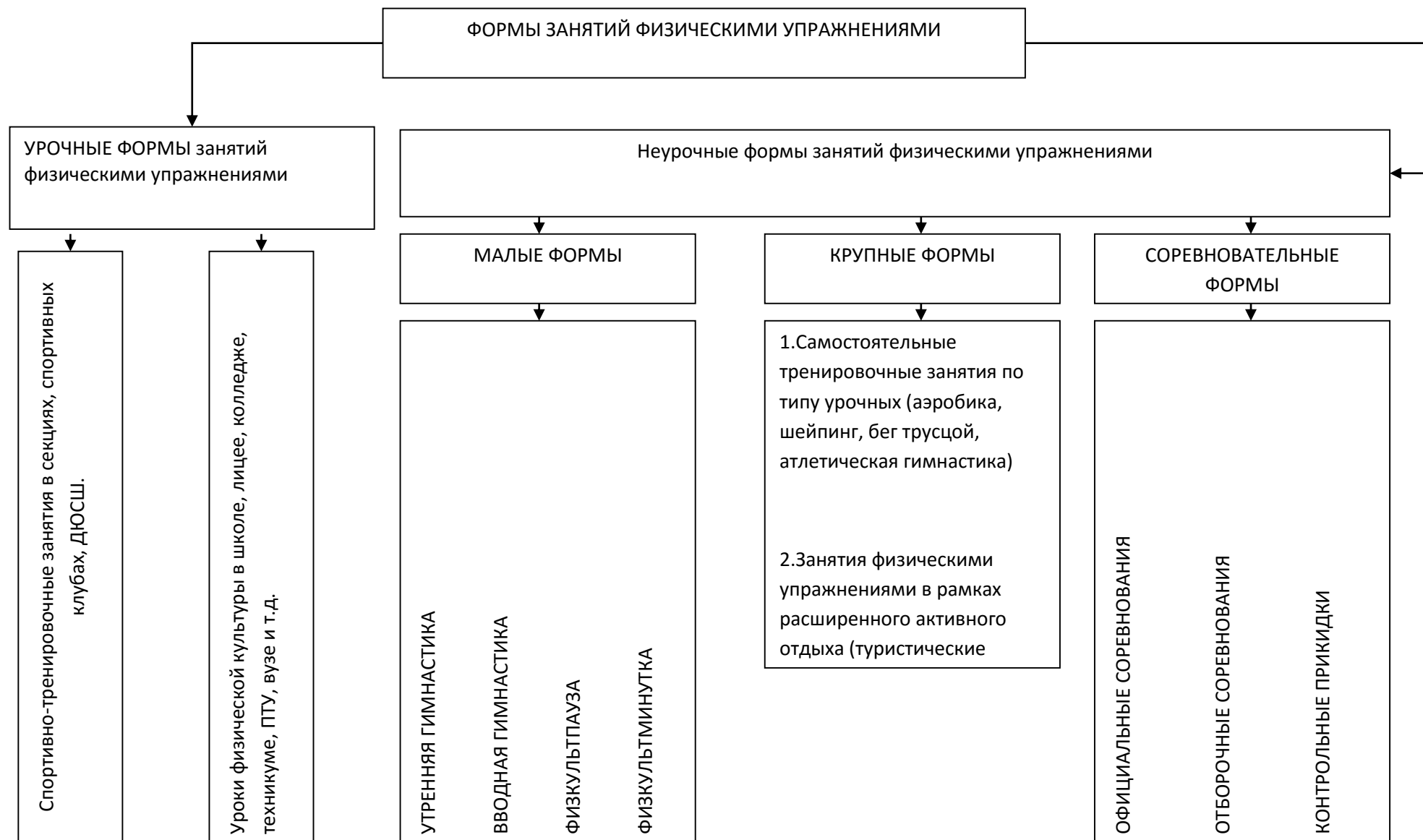
Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

Вопросы для самопроверки.

1. Дайте характеристику гибкости
2. Какие факторы влияют на степень развития гибкости, назовите сенситивный период ее развития?
3. Какие средства используют для развития гибкости?
4. Какими методами пользуются для развития гибкости, назовите тесты для определения уровня ее развития?

ТЕМА 13. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ



Тема 14. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями

Планирование физического воспитания - это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

ВИДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - это планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения)

ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - это планирование на учебную четверть, т.е. планирование на какой либо этап времени.

ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).



МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ

Сбор сведений о контингенте занимающихся (состояние здоровья, уровень физической подготовленности и т.д.)

Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса

Устанавливаются требования к занимающимся на определенном этапе занятий

Определяются разделы программы занятий и расчет учебного времени отведенного для теоретического и практического содержания программы, ее прохождение

Намечается рациональная последовательность прохождения учебного материала, уточняется объем и интенсивность нагрузок

Подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач

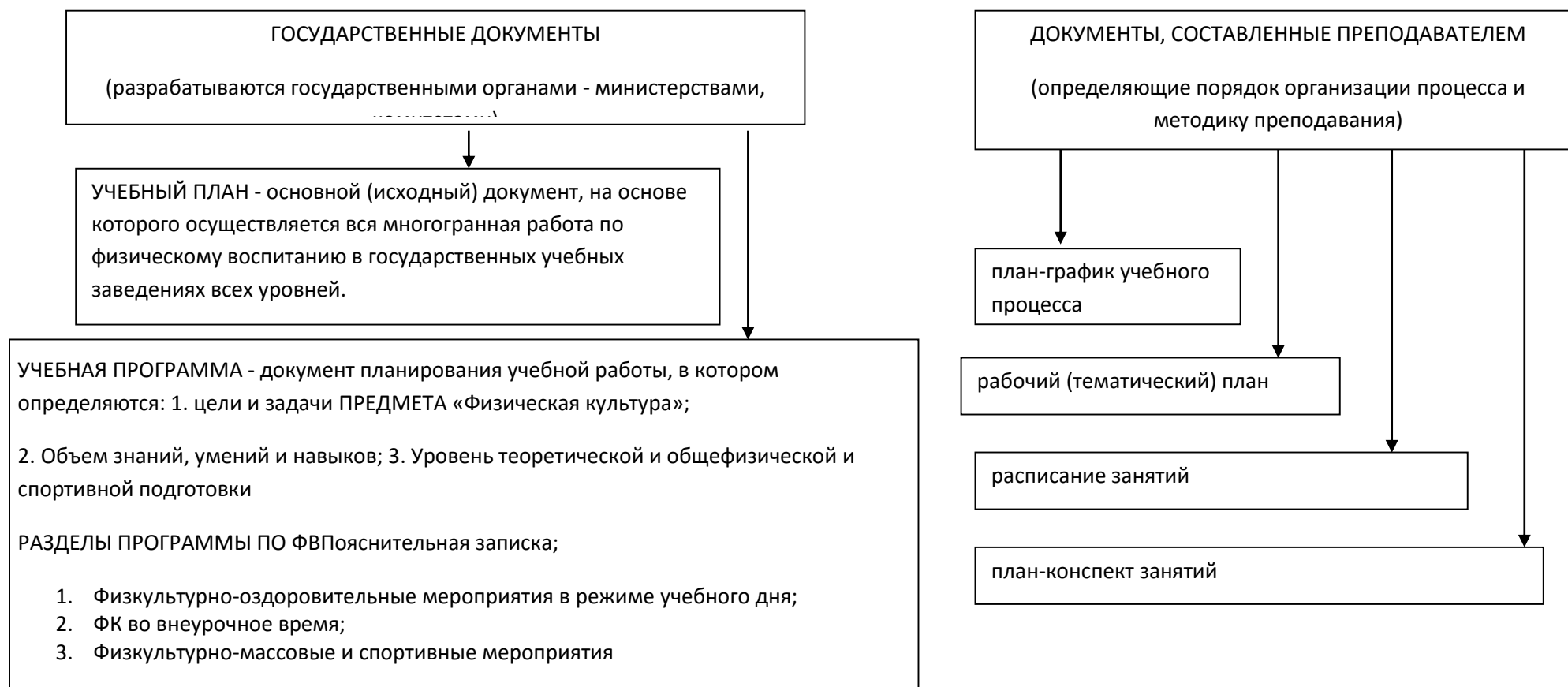
Приступают к сводному текстуально – описательному либо табличному оформлению плана.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Педагогический контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.



ОСНОВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ



Вопросы для самопроверки

1. Назовите формы построения занятий в систем физического воспитания
2. Какие виды планирования и требования к планированию вы знаете
3. Какова методическая последовательность педагогического планирования
4. Что такое педагогический контроль, назовите виды контроля
5. Какие документы планирования вы знаете

Раздел II. Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека

Тема 2.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Возрастная периодизация детей дошкольного возраста

Годы жизни	Периоды		Группы
	По биологическим признакам	По педагогическим признакам	
1 -10 дней	Новорожденный	Ранний дошкольный возраст	Первая
1 год	Грудной возраст		Вторая
2 года	Раннее детство	Младший дошкольный возраст	Первая младшая
3 года			Вторая младшая
4 года	Первое детство	Средний возраст	Средняя
5 лет		Старший возраст	Старшая
6 лет			Подготовительная
7 лет			

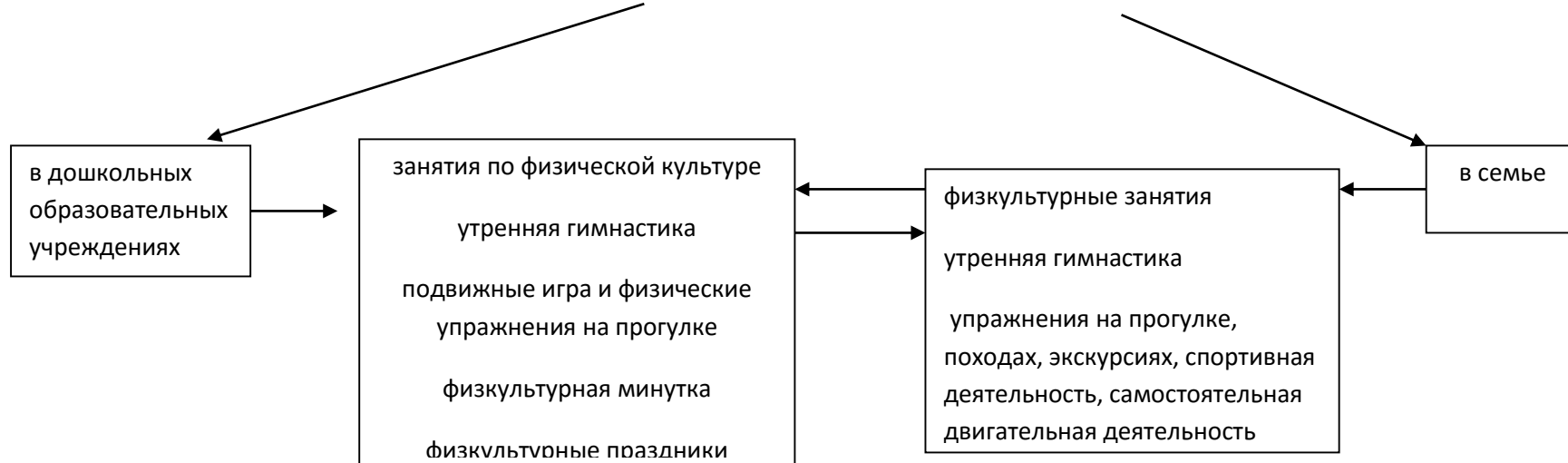
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Охрана и укрепление здоровья, всестороннее и гармоническое физическое развитие детей

Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний

Направленное воздействие на развитие ловкости, быстроты, силы, общей выносливости

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ



Вопросы для самопроверки

1. Какие возрастные группы в дошкольном возрасте вы знаете
2. Раскройте особенности методики занятий физическими упражнениями в дошкольном возрасте
3. Назовите формы занятий физическими упражнениями в дошкольном возрасте

Возрастная периодизация детей школьного возраста

Годы жизни	Периоды		классы
	По биологическим признакам	По педагогическим	
7 лет	Второе детство	Младший школьный возраст (начальная школа)	1
8 лет			2
9 лет			3
10 лет			4
11 лет	отрочество	Средний школьный возраст (основная школа)	5
12 лет			6
13 лет	подросток		7
14 лет			8
15 лет			9
16 лет	юность	Старший школьный возраст (средняя школа)	10
17 лет			11

ЦЕЛЬ – создание фундамента для всестороннего гармонического развития личности

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

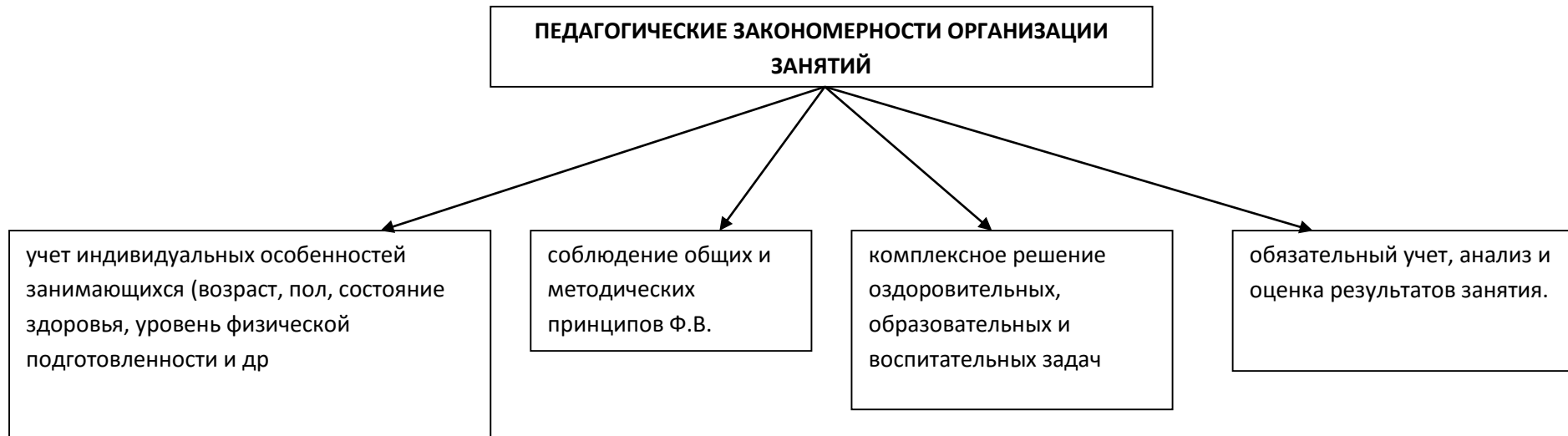


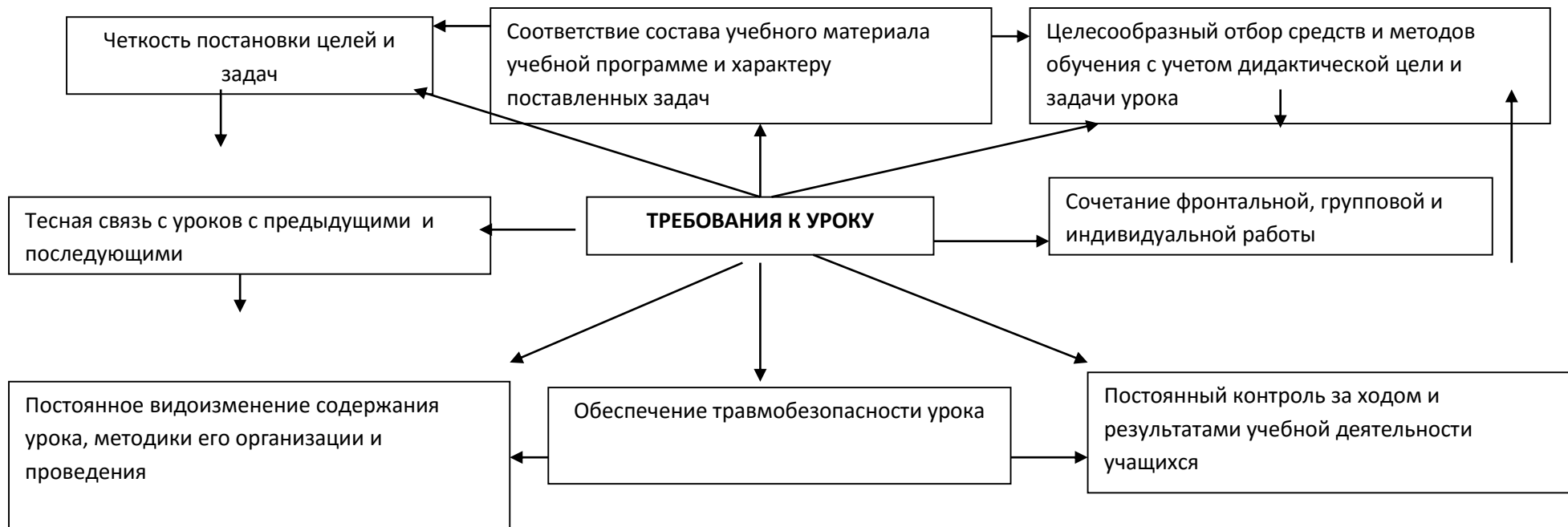
Вопросы для самопроверки

1. Какие возрастные группы в школьном возрасте вы знаете
2. Раскройте особенности методики занятий физическими упражнениями в школьном возрасте
3. Назовите группы здоровья занятий физическими упражнениями в школьном возрасте

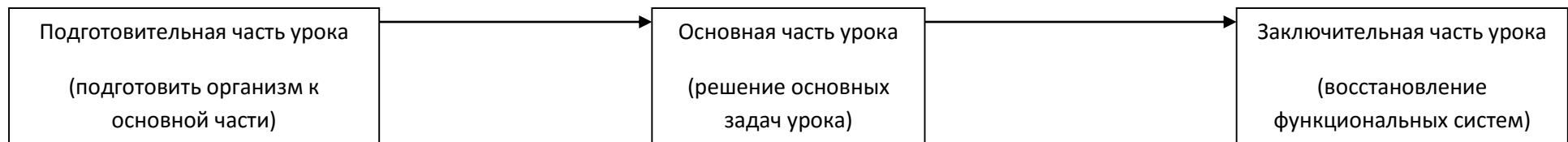
И ЕГО ПОСТРОЕНИЕ

Урок физических упражнений - это занятие физическими упражнениями под руководством преподавателя (тренера), построенное в соответствии с требованиями педагогических закономерностей.

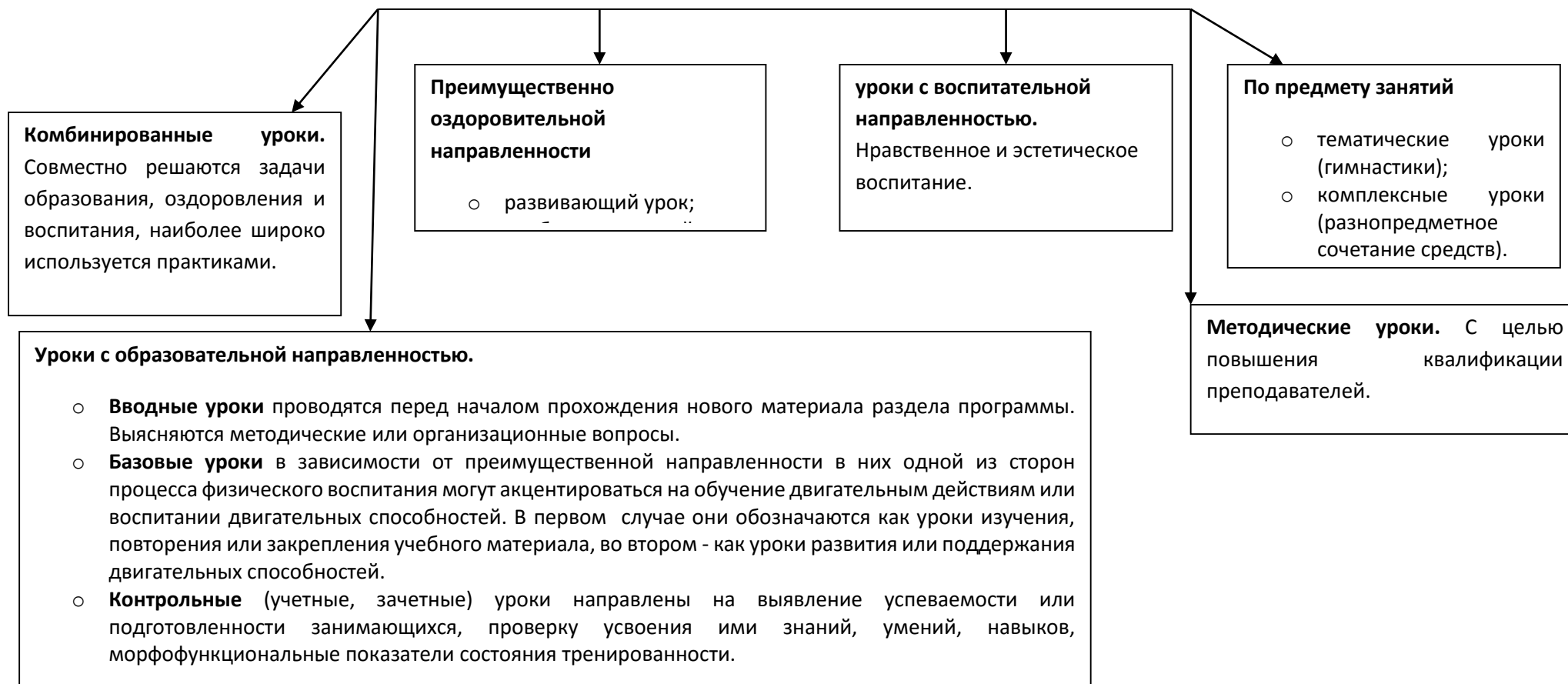




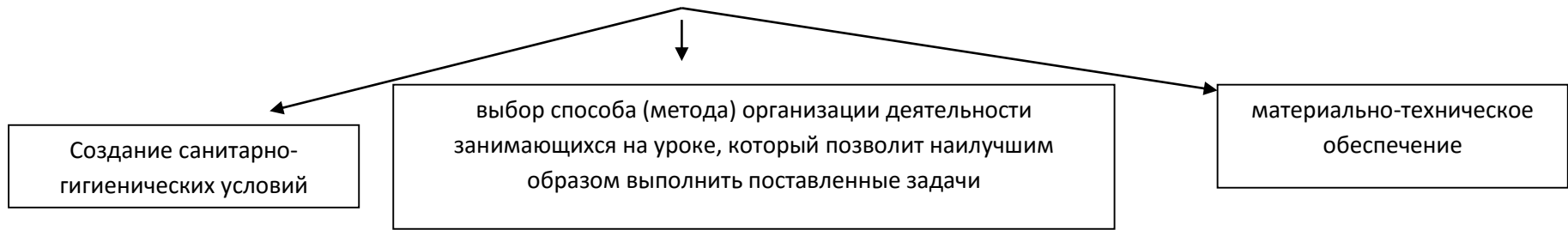
СТРУКТУРА УРОКА И ХАРАКТЕРИСТИКА ЕГО ЧАСТЕЙ



КЛАССИФИКАЦИЯ УРОКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕШАЕМЫХ ЗАДАЧ



Организационное обеспечение урока предусматривает



МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА УРОКЕ

Фронтальный метод - выполнение упражнения всем составом класса независимо от форм построения учащихся. Широко используется в подготовительной и заключительной части урока. Использование его в основной части обеспечивает повышение плотности урока, но допустимо только в тех случаях, где не требуется страховка

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Используется преимущественно в старших классах.

Круговой метод. Последовательное выполнение серий заданий на специально подготовленных местах (станциях). Состав упражнений подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Метод применяется в старших классах, в средних только с условием, что серии упражнений хорошо знакомы учащимся.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. (В старших классах).

Методики повышения интереса учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений

Раздельный способ - после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе точнее выполняется упражнение, преподавателю легче контролировать

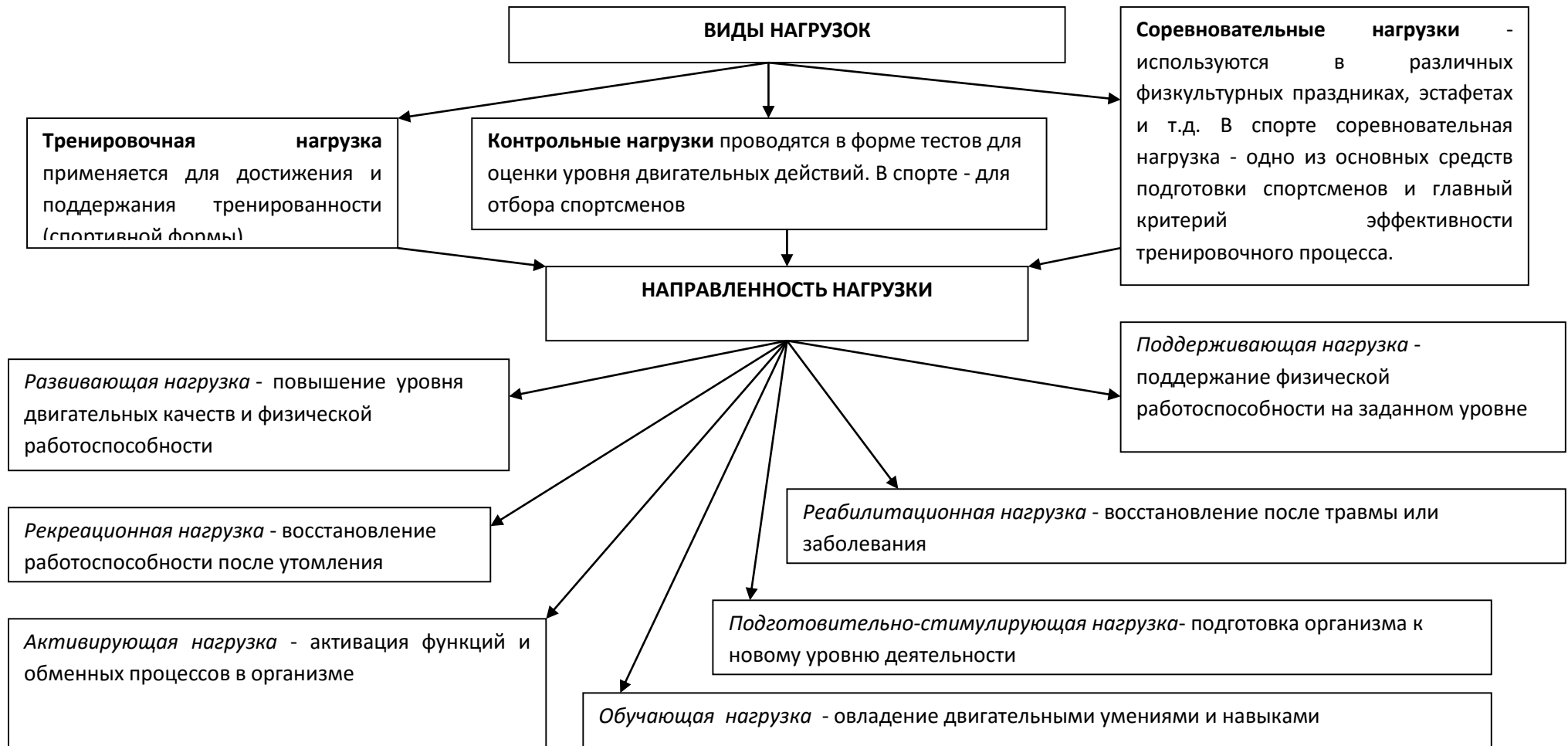
выполнение упражнения с предметами

выполнение упражнения в парах.

Поточный способ - весь комплекс выполняется непрерывно, без остановок, причем

выполнение упражнения в движении

ОСНОВЫ ДОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ШКОЛЬНИКОВ



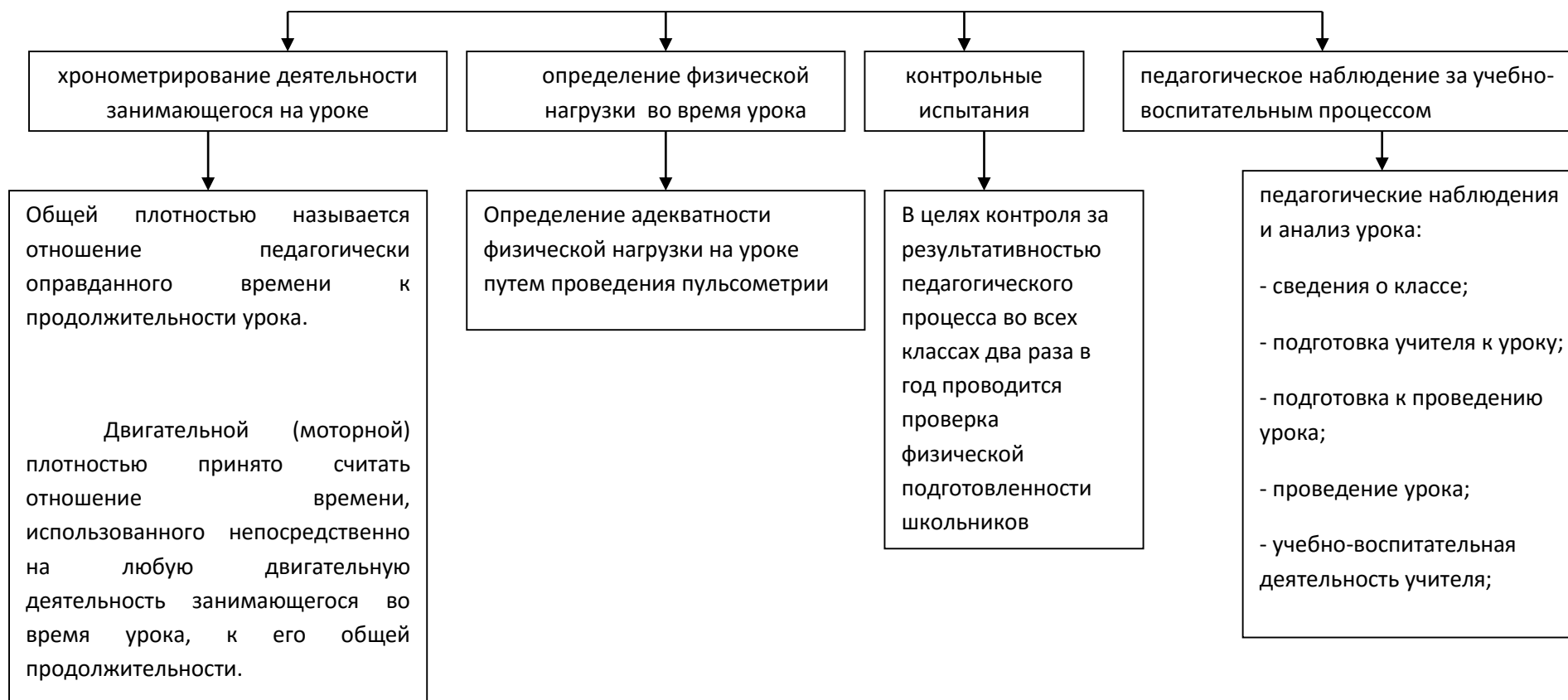
КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Зоны интенсивности	Интенсивность нагрузки	Показатель ЧСС, уд/мин	
		юноши	девушки
I	Низкая	До 130	До 135
II	Средняя	131-155	136-160
III	Большая	156-175	161-180
IV	Высокая	176 и выше	181 и выше
V	максимальная	Надкритическая мощность	

Величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд./ мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки.



ВИДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ НАД ПРОВЕДЕНИЕМ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Вопросы для самопроверки

1. Назовите основную форму организации занятий физическими упражнениями школьников
2. Раскройте педагогические закономерности и требования к уроку физической культуры
3. Классифицируйте урок физической культуры
4. Что подразумевается под организационным обеспечением урока?
5. Обоснуйте методики организации деятельности занимающихся на уроке физической культуры
6. Какие виды, интенсивность и направленность физической нагрузки вам известны?
7. Какие виды педагогического контроля вы знаете?

Педагогическая технология - это систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса. То есть педагогическая технология в модельной форме - это проект определенной педагогической системы, реализуемой на практике.



Вопросы для самопроверки

1. Что такое педагогическая технология разработки документов планирования?
2. Какова последовательность разработки документов планирования?
3. В чем сущность и назначение каждого документа планирования?

ТЕМА . ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Целью физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

особенности методики занятий физическими упражнениями

воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду; сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности

приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей; совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;

воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Теоретический

Практический

методико-практические занятия

Учебно-тренировочные занятия

Контрольный

общеподготовительное

Основные направления физического воспитания в вузе

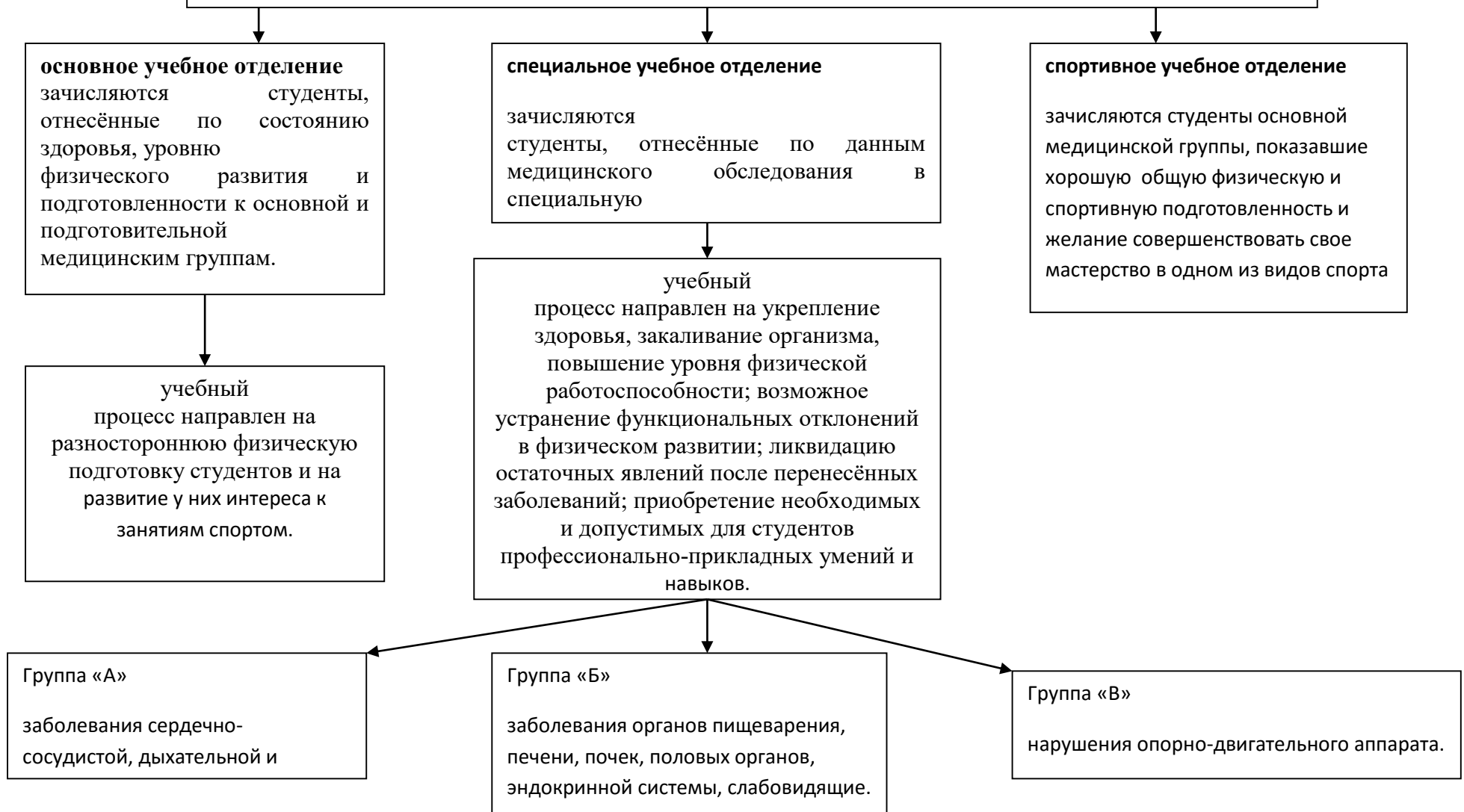
спортивное

профессионально-прикладное

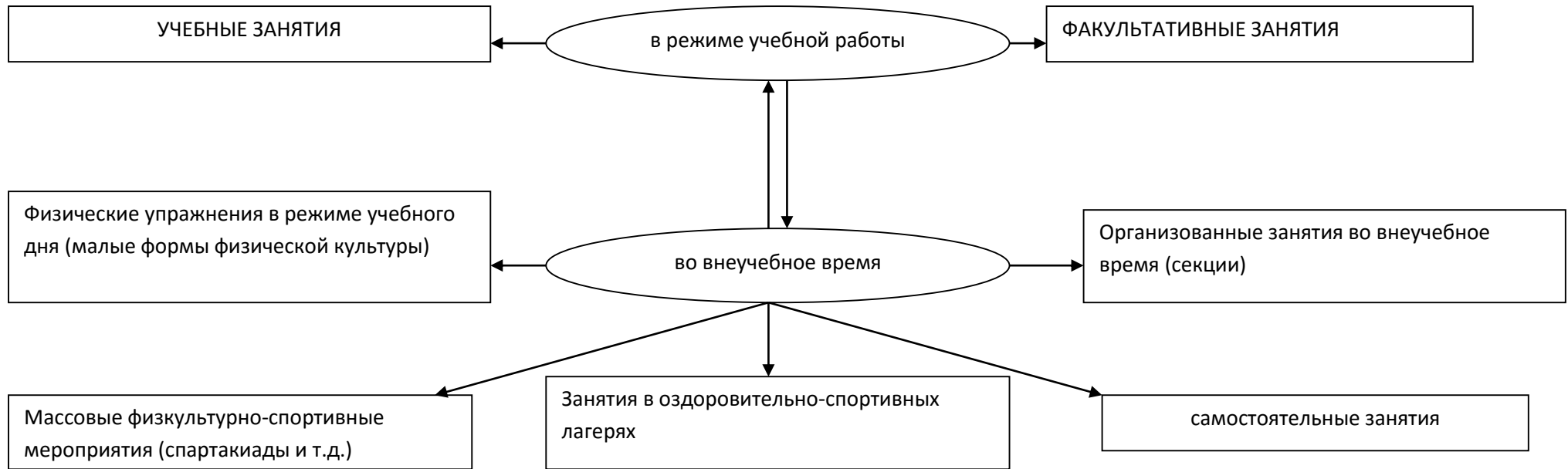
гигиеническое

оздоровительно-рекреативное

Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях

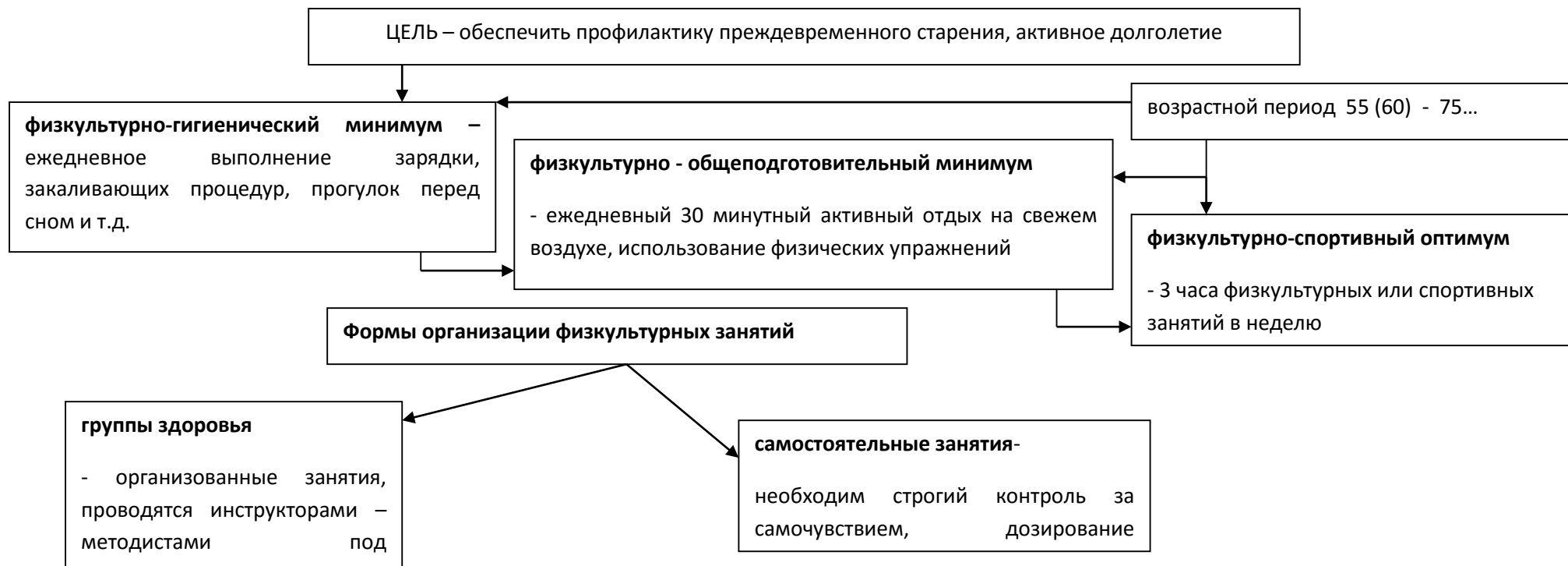


ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ



опросы для самопроверки

1. Назовите цель и особенности методики занятий физическими упражнениями в вузе
2. Раскройте содержание программы и направления физического воспитания в вузе
3. В каких учебных отделениях осуществляется процесс физического воспитания в вузе?
4. Обоснуйте формы организации физического воспитания студентов.



Вопросы для самопроверки

1. Определите цель и особенности методики физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте
2. В чем значение физкультурных минимумов и оптимумов?
3. Какие формы занятий используются в пожилом и старшем возрасте?