

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства»
(ПГУАС)

Д.С. Уракова

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА
СТУДЕНТОВ**

Рекомендовано Редсоветом университета
в качестве учебного пособия для студентов,
обучающихся по направлениям 08.03.01 «Строительство»,
38.03.01 «Экономика», 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Пенза 2014

УДК 796.015.6–057.875(075.8)

ББК

У68

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания ПГУ (ПИ им. В.Г. Беллинского) А.А. Рогов;

кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания РГУИТП В.С. Куракин

Уракова Д.С.

У68 **Общая физическая и спортивная подготовка студентов: учеб. пособие / Д.С. Уракова. – Пенза: ПГУАС, 2014. – 92 с.**

Учебное пособие написано в соответствии с действующей примерной программой для высших учебных заведений; знакомит с содержанием, средствами, методами, формами организации физической и спортивной подготовки, а также особенностями их развития и взаимосвязи.

Цель данного пособия – помочь студентам, обучающимся в технических вузах, освоить практические аспекты физической культуры, а также рационально управлять процессом спортивной подготовки и оптимизацией работоспособности.

Учебное пособие подготовлено на кафедре физического воспитания и предназначено для студентов, обучающихся по направлениям 08.03.01 «Строительство», 38.03.01 «Экономика», 21.03.02 «Землеустройство и кадастры».

© Пензенский государственный университет
архитектуры и строительства, 2014

© Уракова Д.С., 2014

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня под терминами «физическая подготовка», «спортивная подготовка» понимается направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, гармоничного развития физических качеств и связанных с ними способностей, от которых зависит эффективность трудовой деятельности, достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и успешность овладения мастерством в избранном виде спорта. Основу такой готовности, на которой строится решение специфических прикладных спортивных задач, будет составлять физическая и спортивная подготовка, включающая в себя как основные компоненты, так и специфические, присущие только избранному виду спорта.

В теории и методике физической культуры накоплен большой опыт организации и построения процесса физической подготовки студентов и молодежи.

Современную физическую подготовку можно рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень имеет свою структуру и свои специфические особенности. Наиболее низший уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе кондиционной физической подготовки.

По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, а самый высший уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для спортивного совершенствования. Очень важен и сам процесс достижения высоких спортивных результатов, постоянное стремление к самовыражению.

В процессе физической подготовки студентов решаются три крупные задачи: укрепление здоровья, формирование телосложения и совершенствование двигательных качеств.

В физическом воспитании студентов в вузах уделяется весомое место соревновательной деятельности, направленной на достижение результатов, характеризующих высокие двигательные возможности студентов в условиях соперничества; завоеванные ими рубежи находятся в прямой зависимости от их спортивной подготовки.

Результатом обучения и занятий спортом должно стать создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому совершенствованию, достижению максимального уровня физической подготовленности.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВИД ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура как социальное явление функционирует на протяжении всей истории человеческого общества. На состояние и развитие физической культуры в обществе оказывают влияние производственные отношения людей, экономическая, политическая и идеологическая формы борьбы, достижения науки, философии, искусства. Физическая культура имеет столь же давнюю историю, как и общество, хотя этот термин появился лишь в конце XIX в.

Термин «физическая культура», как и более общий термин «культура», неоднозначен. Латинское слово CULTURA означало возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание.

Исходя из характерного для XIX в. понимания культуры в целом как процесса, связанного с возделыванием чего-либо или воспитанием кого-либо, в США и Англии появилось выражение «физическая культура».

В России возникновение термина и становление понятия «физическая культура» имеет свою историю. В 1899 г. английское «Physical culture» переводится на русский язык как «физическое развитие», в 1908 г. немецкое «Körperkultur» – как «культура тела, красота и сила». И только начиная с 1911 года появляются работы, в которых встречается на русском языке термин «физическая культура».

На первом этапе физическая культура в России понималась как определенная система физических упражнений или как «воспитанная и развитая красота тела».

Позже понятие «физическая культура» рассматривалось в более широком аспекте. Оно включало охрану здоровья, режимы питания, сна и отдыха, личную и общественную гигиену, использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода), физические упражнения и физический труд.

Единого общепризнанного понятия физической культуры нет и в настоящее время. В отечественной и зарубежной литературе в него вкладывается различный смысл: от совокупности материальных и духовных ценностей или достижений, используемых для физического совершенствования людей, до вида деятельности, от вида материальной культуры до нематериальной или спортивной услуги.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали,

воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура – мера и способ всестороннего физического развития человека.

Таким образом, физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Физическое образование – педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности.

Спорт – игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими особенностями спорта как части физической культуры.

Физическая рекреация (отдых) – использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие. Она составля-

ет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Двигательная реабилитация (восстановление) – целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.

Физическая подготовка – вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности. Она может определяться и как вид общей подготовки специалиста (профессионала) или спортсмена (например, физическая подготовка гимнаста).

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (пищи, труда, быта) либо целенаправленного использования специальных физических упражнений. Физическое развитие – это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в любой момент времени (размеры тела и его частей, показатели различных качеств, функциональные возможности органов и систем организма).

Физические упражнения – движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Это также и метод физического развития человека. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры.

1.1. Физическая культура как вид культуры общества

Для понимания места и значения физической культуры в обществе необходимо иметь представление об общей культуре человечества. С одной стороны, это процесс материальной и духовной деятельности людей, с другой – продукт этой деятельности, ее результат.

Культура представляет собой не абстрактную деятельность, а ее качественную сторону, которая отражается в результатах материальной и духовной сторон деятельности человека и общества.

Человек в сфере культуры осуществляет деятельность в трех аспектах:

1. Познает («потребляет») культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, созданных предшествующим человеческим опытом.

2. Действует в общественной среде как носитель определенных культурных ценностей.

3. Создает новые культурные ценности, которые становятся базой для развития культуры последующих поколений.

Таким образом, культура – исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях. В более узком смысле – это сфера духовной жизни людей. Она включает предметные результаты деятельности людей, а также человеческие силы и способности, реализуемые в деятельности.

Физическая культура – это особая и самостоятельная область культуры, которая возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой и является ее органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре и развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность.

Исторически культура возникает как объективно необходимая деятельность человека, направленная на преобразование окружающей природы и человеческой сущности в интересах личности и общества. Другими словами, сущность человека проявляется в продуктах его духовной, материальной, физической и других видах культуры, которые постепенно становятся самостоятельными видами социальной деятельности со своими конкретными целями, задачами, функциями, содержанием и другими признаками. Поэтому физическую культуру следует рассматривать и как деятельность, и как ее результаты.

В интересах совершенствования человека физическая культура использует физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, режим труда, быта, питания и отдыха. Она должна всемерно способствовать росту экономического и оборонного потенциала страны, удовлетворению духовных потребностей людей, быть действенным средством всестороннего гармонического развития личности, формирования активной жизненной позиции.

Физическая культура – одна из тех областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность

людей. Она отражает состояние общества в целом, служит одной из форм проявления его социальной, политической и моральной структуры. Все это свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества.

1.2. Физическая культура как часть культуры личности

Физическая культура личности включает все то, что использовал и чего достиг человек сверх того, что ему дала природа в развитии физических способностей, двигательных качеств, состояния здоровья, и все то, что явилось в этом плане результатом его деятельности, физической и духовной активности, направленной на самосовершенствование; это «человеческая» (а не только природная) форма человека.

Физическая культура наряду с культурой в целом призвана формировать всесторонне развитую личность, главного субъекта (и объекта) исторического процесса.

Основными материальными ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. Они составляют материальную основу жизненных сил каждого человека, фундамент его рабочей силы и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида человеческой деятельности.

К духовным ценностям физической культуры личности относятся совокупность специальных знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства (спортивного мастерства), к которым стремится каждый конкретный человек, представления о способах их достижения, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития и т.д.

Физическую культуру личности определяют физическая подготовленность, физическая готовность и физическое совершенство.

Культурный уровень человека – это степень его приобщения к процессам созидания и «потребления» ценностей в различных областях культуры – духовной, политической, физической и др. Это и степень удовлетворения потребностей человека в продуктах культуры. Например, степень удовлетворения потребностей в движениях, физических упражнениях непосредственно зависит от состояния его здоровья.

Одним из критериев культурного уровня человека является его способность правильно, с большей пользой для себя и общества, расхо-

довать свободное время. Насыщение свободного времени двигательной деятельностью, связанной с физическими упражнениями, дает наслаждение человеку, сохраняет его силы и здоровье, позволяет творчески трудиться.

1.3. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи

Молодежь должна регулярно заниматься физической культурой, спортом, туризмом. Это ставит перед всеми важную задачу – целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость.

Физическое и духовное развитие учащейся молодежи органически дополняет друг друга и способствует повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет особо важное значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые.

Физическая культура – это средство не только физического, совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющей на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов народного хозяйства во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Потенциальные возможности в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от природы и которые он в течение жизни использует недостаточно, физическая культура позволяет раскрыть, развить в полной мере. При этом расширяются представления о возможных резервах и «пределах» развития физических качеств.

Постоянно растущий объем информации, усложнение учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным и напряженным. Зачастую это приводит к уменьшению двигательной активности (гиподинамии), а одновременное увеличение нагрузки на психику отрицательно влияет на организм, затрудняет учебу и физическую подготовку к будущей производственной деятельности.

Недостаток движений способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Физическому воспитанию принадлежит большая роль в совершенствовании человеческих способностей, физической природы. Именно движения как проявления физической активности послужили первоосновой образования и развития систем адаптивного поведения живого на земле, формирования его морфологии и функций. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний. Диапазон возможностей в совершенствовании физической природы человека практически безграничен. Пример этого – деятельность человека в условиях невесомости и перегрузок при космических полетах.

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Применительно к учащейся молодежи образ жизни социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высококвалифицированного умственного труда с хорошей физической подготовленностью, посредством которой раскрываются характер и мера активности молодежи, степень реализации социальных функций.

Многофункциональный характер физической культуры ставит ее в число областей общественно полезной деятельности, в которых формируются и проявляются социальная активность и творчество учащейся молодежи. Данные исследований позволяют утверждать, что навыки общественной и профессиональной деятельности, приобретенные благодаря занятиям физической культурой, успешно переносятся на другие виды деятельности. Физическая культура позволяет представить в

специфических формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека (проявление характера, воли, решительности), создает условия общественной деятельности.

Комплексное решение задач физического воспитания в вузе обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей – общение с людьми. Преимущества спорта как социального явления заключаются в его привлекательности для молодежи, его «язык» доступен и понятен каждому человеку, его польза для здоровья несомненна.

По силе воздействия на человека физическая культура выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Как одна из сфер социальной деятельности она является важным средством обогащения культуры.

Исключительная роль в формировании духовного облика учащейся молодежи принадлежит переносу положительных качеств из сферы занятий физической культурой на жизненную позицию в целом.

В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются сознательное и активное отношение к общественной работе, определенные умения и навыки к этой важной форме деятельности, основывающейся на принципах демократии и гласности. Физическая культура развивает общественную активность студентов.

Участие молодежи в сложной общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производительная и внепроизводительная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

1.4. Физическая подготовка и ее сущность

В современном мире бурно развиваются многие науки о человеке, том числе и наука о физической подготовке, являющаяся неотъемлемым разделом спортивной тренировки. Она способствует раскрытию возможностей организма человека и его совершенствованию в области двигательной активности. Система физической подготовки интенсивно

развивается и совершенствуется, что подтверждается непрекращающимся ростом спортивных достижений, опровергающим самые смелые прогнозы.

Быстрый рост результатов в физической подготовленности обусловлен:

- большими потенциальными возможностями организма человека в проявлении многообразной физической работоспособности;

- совершенствованием теории и методики физической тренировки;

- привлечением к разработке теории и методики физической тренировки ученых из других областей науки: социологов, философов, педагогов, психологов, медиков, химиков, физиков, математиков и др.;

- применением технических средств обучения, тренажеров и современной электронной аппаратуры, включая компьютеры и ЭВМ, для получения срочной информации о состоянии спортсмена в процессе тренировки и восстановления;

- совершенствованием средств восстановления организма занимающихся после тренировочной нагрузки;

- использованием современных синтетических материалов для покрытий спортивных сооружений, а также для изготовления спортивного инвентаря и оборудования; разработкой новых образцов спортивной одежды и обуви.

Высокие спортивные результаты на данном этапе в спорте определяются высоким уровнем интегральной подготовленности спортсменов, т.е. такой, которая предусматривает органическое единство и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, волевой и теоретической подготовленности. Из перечисленных составляющих физическая подготовка имеет первостепенное значение в воспитании и формировании спортсменов высокой квалификации. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство атлета.

Основными задачами физической подготовки являются:

1. Повышение уровня здоровья и функциональных возможностей различных систем организма спортсмена.

2. Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) в их органическом единстве, отвечающем специфике избранного вида спорта.

Для решения указанных задач нужно, чтобы направленность тренировочного процесса по физической подготовке обеспечивала адаптацию организма спортсмена к высоким физическим нагрузкам, характерным для современного спорта, и одновременно создавала предпосылки для успешного освоения и совершенствования технико-тактического мастерства.

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

2.1. Общая физическая подготовка (ОФП): цель, задачи, содержание, формы

Общая физическая подготовка является основным базовым видом физического воспитания, реализующим общеподготовительное направление в физическом воспитании. Ее содержание, средства, методы, формы организации занятий направлены на создание базы физической подготовленности для любого вида деятельности людей в процессе их жизни, труда и быта.

ОФП не только создает предпосылки, но и определяет уровень и темпы развития всего комплекса двигательных качеств человека: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Целью занятий с общеподготовительной направленностью является достижение и поддержание оптимального для данного конкретного возраста и пола уровня физического развития и общей физической подготовленности для продления периода трудовой деятельности и творческой активности.

К задачам ОФП относятся:

- укрепление здоровья, противодействие неблагоприятным воздействиям на человека условий жизни, быта, трудовой деятельности, сдерживание отрицательного влияния процессов старения;
- создание базы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности: трудовой, спортивной, военной;
- обеспечение всестороннего и гармонического физического развития организма человека.

Эти задачи конкретизируются применительно к особенностям занимающихся в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, уровня разностороннего физического развития.

В содержании занятий по ОФП ведущую роль играют естественные виды движений и их вариации; к ним относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, общеразвивающие упражнения, плавание, подвижные и спортивные игры.

Среди форм организации занятий по ОФП различают комплексные занятия, занятия в секциях ОФП, индивидуальные самостоятельные занятия.

Комплексные занятия подготовительной направленности и занятия в секциях ОФП проводятся с людьми любого возраста и пола, к ним также относятся занятия по физической культуре в учебных заведениях.

ях. Типичными их признаками являются сочетание различных по характеру и направленности физических упражнений, подвижных и спортивных игр, относительно невысокие физические нагрузки, разнообразие воздействия физических упражнений на организм занимающихся. В каждом занятии могут ставиться задачи последовательного или одновременного развития физических качеств.

При индивидуальной самостоятельной организации занятий каждый выполняет физические упражнения в приемлемых для себя индивидуальном объеме и интенсивности.

Во всех формах рекомендуется проводить занятия не реже двух–трех раз в неделю. Методика их проведения зависит от поставленных задач, конкретных условий и места. Каждое занятие должно проводиться на основе методических принципов, при строгой дозировке нагрузки и постоянном контроле за ее влиянием на занимающихся.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на преимущественное воспитание отдельных физических качеств и совершенствование умений и навыков, необходимых в избранном виде спорта. Она обеспечивает спортсмену возможность успешно действовать в условиях соревнований. Однако наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития всего комплекса физических качеств.

Специальная физическая подготовка осуществляется с помощью специально-подготовительных (развивающих) и соревновательных средств и методов.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т.д. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

Специально-подготовительные методы тренировки призваны избирательно воздействовать на отдельные системы организма, активно участвующие в выполнении соревновательного упражнения.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревновательные упражнения, т.е. такие, по выполнению которых в ходе состязаний определяется спортивный результат.

Соревновательные методы тренировки способствуют комплексной нагрузке именно тех энергетических источников и систем организма, которые интенсивно функционируют в процессе участия в соревнованиях.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является одним из направлений системы физического воспитания и представляет собой самостоятельный раздел специальной физической подготовки. Она обеспечивает психофизическую готовность человека к успешной профессиональной деятельности и решает конкретные задачи приобретения прикладных знаний, воспитание прикладных физических, психических и личностных качеств, формирование прикладных умений и навыков.

Факторами, определяющими содержание ППФП, являются условия, характер, динамика утомления и работоспособности, психофизиологические особенности трудовой деятельности.

Профессиональные вредности, сопровождающие деятельность отдельных категорий специалистов, например гиподинамия, загазованность воздуха вредными химическими веществами, вибрация, работа в замкнутом пространстве, на высоте и др., являются основанием для формирования в процессе ППФП специальных физических качеств, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов. Учитываются также дополнительные факторы – пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия.

Упражнения ППФП применяются в комплексе средств общей физической подготовки на практических учебно-тренировочных занятиях. В число этих средств могут включаться упражнения с применением тренажеров, с помощью которых моделируются отдельные условия и характер труда, а также прикладные виды спорта и их элементы.

Выбор прикладных физических упражнений осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия развиваемым прикладным физическим и специальным качествам или по общности структуры и динамики движений с профессионально-прикладными умениями и навыками.

При подборе средств важно учитывать, чтобы данные упражнения действовали комплексно. Занятия по профессионально-прикладной физической подготовке должны предусматривать не только развитие прикладных физических способностей, совершенствование профессионально важных функций организма, но и воздействие физических упражнений на укрепление здоровья человека, повышение его общей работоспособности.

Общая физическая подготовка студентов является фундаментом, необходимой базой для достижения высоких результатов. Она обеспечивает главным образом решение следующих задач:

- всестороннее гармоническое развитие организма;
- повышение его функциональных возможностей и развитие физических качеств;
- повышение уровня здоровья;
- обеспечение активного отдыха в период напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Общая физическая подготовка обязательна в подготовке студентов всех уровней, от новичка до мастера, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом определяется квалификацией спортсмена. Естественно, на первых этапах многолетней подготовки (у юных спортсменов) ее удельный вес значительно больше, чем на этапе спортивной зрелости. Кроме того, на этапе высшего спортивного мастерства она носит более целенаправленный и специализированный характер. Важно отметить, что многие средства общей физической подготовки более эффективны в развитии важных для студентов качеств, чем средства специальной физической подготовки.

Для развития силовых качеств, повышения изометрической и динамической силы основных мышечных групп спортсмена более полезны упражнения, относящиеся к общей физической подготовке (штанга, набивные мячи, упражнения с партнером, упражнения на тренажере типа «Геркулес» и др.), чем специальные упражнения, выполняемые на спортивных сооружениях.

Общая физическая подготовка включает большой арсенал различных компонентов, к числу которых относятся упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения с партнером, на специальных тренажерах, общеразвивающие упражнения типа зарядки, а также упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, гребля, плавание и др.

Специальная физическая подготовка проводится, как и общая, в условиях спортивного зала, манежа или открытой спортивной площадки. Она имеет более узкую и специфическую направленность и призвана решать следующие задачи:

1. Преимущественное развитие качеств, более специфичных для избранного вида спорта.
2. Избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в спортивных движениях.

К ведущим средствам, влияющим на уровень развития специальной физической подготовки, относятся упражнения, которые по своей кинематической и динамической структуре и характеру нервно-мышечных усилий адекватны основным движениям спортсмена, выполняемым им в игровой деятельности. Среди таких упражнений можно выделить:

- 1) имитацию различных технических приемов.
- 2) упражнения, выполняемые на специальных тренажерных устройствах с различными отягощениями.
- 3) имитационные прыжковые упражнения.
- 4) модифицированные спортивные игры (баскетбол, гандбол, регби), проводимые по правилам в режиме соревновательной деятельности спортсменов.

Специальная физическая подготовка осуществляется преимущественно на специально-подготовительных и промежуточных этапах годовичного цикла.

Специальная физическая подготовка студентов осуществляется главным образом средствами избранного вида спорта и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств. В качестве основных средств специальной физической подготовки используются игровые упражнения с подключением всевозможных усложнений, усиливающих их воздействие на организм спортсмена. Выполняют, например, броски, различные виды «челноков» с отягощением на поясе, игровые упражнения в различных режимах, обеспечивающих возможность развития тех или иных механизмов энергообеспечения и др. Как правило, такие упражнения комплексно воздействуют на тренированность спортсменов, одновременно повышая его физическую и технико-тактическую подготовленность.

Все указанные виды физической подготовки органически взаимосвязаны. Единство общей и специальной подготовки является одним из важных принципов системы спортивной тренировки. Недооценка в тренировочном процессе общей физической подготовки ведет к сужению базовой подготовки, к узкой, однобокой специализации, что в конечном итоге тормозит повышение спортивного мастерства студентов.

В то же время чрезмерный объем общей физической подготовки приводит к сокращению специальной подготовки, что также отрицательно сказывается на росте специальной тренированности и повышении спортивных результатов. Поэтому в тренировочном процессе очень важно соблюдать оптимальное соотношение указанных видов физической подготовки, количественное выражение которой не яв-

ляется величиной постоянной, а изменяется в зависимости от квалификации спортсменов, их индивидуальных особенностей, этапа тренировочного цикла, состояния их в данный момент.

2.3. Основные компоненты физической подготовки студентов

Необходимо отметить, что основным средством физической подготовки является упражнение. В зависимости от вида физической подготовки упражнения подразделяются на общеподготовительные, специально-подготовительные и основные (соревновательные). Общая физическая подготовка осуществляется на основе общеподготовительных упражнений, специализированная включает специально-подготовительные, и специальная – основные технические действия.

Тренировочный процесс должен обеспечивать воспитание основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Их воспитание непосредственно связано с совершенствованием процессов энергообеспечения работающих мышц. Для эффективного воздействия на то или иное физическое качество необходимо применять нагрузки определенной физиологической направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные, гликолитические и анаэробно-алактатные).

К числу основных компонентов физической подготовки студентов относятся физические упражнения, которые можно разделить на три группы: 1 – соревновательные, 2 – специальные, 3 – общеразвивающие.

К соревновательным физическим упражнениям в спорте относятся соревновательные, контрольные, тренировочные и учебно-тренировочные прикидки, длительность которых соответствует правилам соревнований.

К специальным физическим упражнениям относятся учебно-тренировочные и тренировочные задания, продолжительность которых варьируется; отдельные приемы, выполняемые с партнерами различной подготовленности и весовой категории; упражнения с отягощениями и на тренажерах, по характеру соответствующие определенным техническим действиям, а также упражнения для отдельных мышечных групп, принимающих активное участие в выполнении соревновательного движения; совершенствование отдельных технических приемов вместе с тактической подготовкой в усложненных или облегченных условиях: имитация технических действий.

К специальным физическим упражнениям относятся разнообразные упражнения, которые могут непосредственно влиять на качество выполнения технических действий. Например, в борьбе броски набивного мяча прогнувшись способствуют развитию силы «подбива». Для совершенствования других приемов используют броски тренировочного «манекена» различной массы (на время), борьбу на коленях с конкретным заданием, борьбу за захват туловища, руки, туловища с рукой, ноги, выталкивание соперника с ковра или определенной площадки, перетягивание одной или двумя руками за черту, удержания и уходы с моста, одновременную борьбу пяти-десяти борцов с целью перевести друг друга из стойки в партер, эстафетный бег с бросками тренировочного «манекена», лазание по канату, страховку и самостраховку.

2.4. Сущность физической тренировки

Способность осуществлять мышечные движения является важнейшим свойством организма человека. Оно лежит в основе жизненно необходимых действий (в том числе трудовой деятельности) и является конечным результатом психических проявлений. Двигательная активность для человека также необходима, как потребность в дыхании, воде и пище.

Термин «тренировка» в широком смысле слова означает любой процесс приучения человека к какому-либо виду деятельности с целью ее совершенствования путем многократного повторения. Бывает тренировка в овладении и совершенствовании профессиональной деятельности, тренировка музыканта, умственная тренировка, физическая тренировка и др.

Физическая тренировка – специализированный процесс физического воспитания, направленный на достижение более высокого развития физических качеств. В процессе физической тренировки достигается состояние тренированности. Она направлена на развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков, поддержание уровня спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов.

Тренированность – биологическая (морфологическая и функциональная) приспособляемость человека, происходящая под воздействием тренировочных физических нагрузок и выражающаяся в увеличении его физической и общей работоспособности. Явление тренированности – результат длительного свойства живой ткани (органов, систем и всего организма человека) приходить в состояние повышенной рабо-

тоспособности при восстановлении после утомления от выполненной мышечной работы.

Состояние тренированности наступает только при условии систематического участия занимающихся в физической тренировке. Для повышения тренированности необходимо, чтобы следующая физическая нагрузка попадала на след, появившийся в организме после предыдущей тренировки, т.е. тренировочные занятия должны проводиться не реже, чем через один день. Наибольшая эффективность наблюдается при трех-четырёх занятиях в неделю, так как занятия менее двух раз в неделю неэффективны.

Нагрузки, применяющиеся в тренировке, по своему характеру могут быть подразделены на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические, по величине – на малые, средние, значительные, большие.

Средства спортивной тренировки – разнообразные физические упражнения, влияющие на совершенствование мастерства. Состав средств спортивной тренировки формируется с учетом особенностей конкретного вида спорта.

В связи с этим упражнения должны оказывать положительное влияние на развитие тех качеств и навыков, которые влияют на формирование специфических способностей спортсмена. Кроме того, использование таких упражнений способствует уменьшению монотонности тренировки и может служить целям активного отдыха.

Кроме того, в спортивной тренировке используются и дополнительные средства: тренажеры, разнообразные средства ускорения восстановительных процессов, средства обеспечения наглядности и т.д.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В теории физического воспитания физическую подготовку принято, как мы отметили выше, подразделять на общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, то есть на развитие комплекса физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), которые, хотя и относятся к числу специфических в избранном виде спорта, но также обуславливают успех спортивной деятельности.

Специальная физическая подготовка стоит ближе к виду спорта, которым занимается спортсмен и направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида.

Таким образом, физические качества определяют уровень развития двигательных возможностей человека. Как правило, они проявляются комплексно, тесно взаимосвязаны и имеют важное значение при выполнении двигательных действий.

3.1. Организация процесса обучения

Целью обучения в физической культуре является формирование системы знаний, навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности студента – соревновательной, судейской, педагогической, организационной и т.д.

На тренировочных занятиях студенты должны развиваться физически, осваивать не только систему упражнений, но и культурные нормы спортивного поведения, здорового образа жизни, а также готовиться к тому, чтобы личным примером воздействовать на окружающих.

Обучение является организационной формой преподавания и учения. При этом под преподаванием понимают обычно процесс передачи знаний, а под учением – процесс усвоения знаний.

Обучение должно осуществляться всегда как целостный процесс, в котором все его стороны, компоненты, части выступают в сложном взаимодействии. Движущей силой учебного процесса является противоречие между учебными и практическими задачами, выдвигаемыми в ходе обучения, и наличным уровнем знаний, умений и умственного развития обучаемых.

Основные задачи обучения в физическом воспитании студентов:

– формирование оптимального объема, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории физического воспитания;

- совершенствование творческих, познавательных возможностей;
- формирование и совершенствование навыков выполнения обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений в избранном виде спорта;
- формирование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных выступлений;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики вида спорта;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований и массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

Наряду с решением задач, обеспечивающих специальную подготовку студентов, в ходе учебно-тренировочного процесса должно обязательно осуществляться воспитание. Можно выделить следующие основные воспитательные задачи:

- воспитание моральных качеств личности и волевых черт характера;
- формирование эмоционально-чувственной сферы личности;
- воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей.

Решению воспитательных задач необходимо подчинить все элементы учебно-тренировочного процесса: его содержание, формы, средства и методы обучения.

3.2. Принципы обучения

Обучение неразрывно связано со всей системой образования и воспитания. Связь эта осуществляется только в том случае, если в процессе обучения реализуются определенные закономерности, наиболее существенными из которых являются научность обучения, систематичность обучения, доступность обучения; чувственное познание в обучении (наглядность и использование наглядных пособий); сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы; прочность знаний, формируемых навыков и умений; индивидуализация обучения.

Обучение, построенное на принципах научности, систематичности и доступности с использованием наглядных пособий, способствует формированию устойчивого интереса студентов к занятиям и повышению их активности, без которой невозможно успешное спортивное совершенствование.

Важную роль в физической подготовке студентов играет принцип научности учебно-тренировочного процесса, который заключается в необходимости формирования у обучаемых системы научных знаний, которые оказывают решающее влияние на развитие личности ученика, на характер его мыслительной деятельности.

Этот принцип требует от тренера знания законов усвоения учебного материала, научно обоснованной методики преподавания и четкой организации учебного процесса.

Прежде чем начать процесс обучения в спорте, спортивному педагогу необходимо:

- проанализировать учебный материал и выделить в нем наиболее важные, существенные идеи;
- определить содержание второстепенных понятий и полноты представления фактического материала;
- выявить возможные межпредметные связи теории и практики спорта с закономерностями, которые были сформированы при изучении других учебных дисциплин (педагогике, психологии, биологии, анатомии и т.д.).

Реализация принципа научности при обучении двигательным действиям предусматривает выполнение следующих требований:

- изучаемые двигательные действия должны восприниматься студентами в их подлинном, неискаженном виде. Негативные последствия обучения в упрощенных условиях, часто встречающиеся в спорте (изучение приемов борьбы на несопротивляющемся сопернике, в спокойной обстановке и т.д.), сразу же проявляются на соревнованиях, когда спортсмен во время схватки не может выполнить изученные действия на сопернике, оказывающем упорное сопротивление;
- обучаемый должен осознать и усвоить существенные признаки и свойства изучаемых двигательных действий, связи изучаемых действий с другими действиями и особенностями ситуаций и условий соревновательной деятельности;
- изучаемые двигательные действия не должны восприниматься как раз и навсегда утвердившиеся, не подлежащие усовершенствованию;
- в процессе обучения следует знакомить студентов не только с закономерностями решения двигательных задач, но и с доступными методами научного исследования, в частности биомеханическим анализом техники выполняемых приемов.

Большое значение в связи с реализацией этого требования приобретают технические средства обучения (учебные фильмы, кинограммы,

видеозапись и др.); учебный материал должен включать только достоверно установленные научные факты и знания; в процессе обучения следует использовать только принятые в спорте термины. Устаревшими и жаргонными терминами пользоваться нельзя. Овладение научной терминологией – одна из важнейших задач обучения.

Систематичность и доступность обучения заключаются в том, что учебный материал должен отражаться в сознании студентов как целостная система связанных между собой основных знаний и умений.

Реализация принципа систематичности предполагает овладение учебным материалом на трех уровнях: отражения, понимания, усвоения. На уровне отражения формируется общее представление об изучаемом предмете. На уровне понимания студенты овладевают теорией учебного предмета. На уровне усвоения достигается связь теории с системой упражнений, практических заданий и действий.

Принцип доступности обеспечивает успешное усвоение новых знаний и способов деятельности. Суть этого принципа состоит в том, что он отражает общенаучный принцип преемственности, последовательности и постепенности обучения, требует начинать изучение отдельных разделов с выявления уже имеющихся, сформированных ранее знаний, умений, навыков (входной контроль). Недостаточный уровень подготовки может существенно снизить успешность самостоятельной деятельности обучаемых и стать причиной формализма их знаний.

В сфере обучения двигательным действиям реализация принципа доступности требует соблюдения следующих требований:

- специфика и сложность решаемой двигательной задачи должны соответствовать физической подготовленности обучаемого;

- обучаемый должен понимать логику изучаемого двигательного действия и уметь сосредоточивать внимание на решающих условиях его выполнения;

- специфика и сложность изучаемого двигательного действия должны соответствовать психологической подготовленности обучаемого;

- средства, методы и формы организации обучения должны соответствовать уровню умственного развития, психологической и физической подготовленности обучаемых, т.е. обучаемые должны быть готовы к работе с учебным материалом;

- планирование усвоения материала для определенного контингента обучаемых должно осуществляться на максимально доступном для них уровне.

Доступность преподавания и возможность понимания и усвоения учебного материала зависят от уровня развития у обучаемых теоретического мышления и тех мыслительных операций, на основе которых дается объяснение.

В целом принцип доступности включает в себя три положения:

– доступность (сообщаемая система знаний должна основываться на имеющихся у обучаемых знаниях и их жизненном опыте);

– достаточность (изучаемая система знаний должна быть достаточной для выявления достигнутого уровня развития обучаемых, способствовать их переходу на более глубокий уровень развития или создать заметные предпосылки для такого перехода);

– необходимость (изучаемый в конкретных условиях учебный материал должен быть необходим для решения задач последовательного развития обучаемых).

Говоря о научности обучения, необходимо отметить, что она не сводится к простому изображению или иллюстрированию изучаемого явления, а представляет собой более широкий комплекс средств, методов, приемов, обеспечивающих, с одной стороны, более четкое и ясное восприятие сообщаемых знаний, а с другой стороны, формирующих представление о взаимосвязи изучаемых явлений с реальной практикой.

В процессе обучения сложным двигательным действиям, составляющим основу спортивной деятельности, наглядность занимает особое место:

– она необходима для создания у студентов в процессе обучения правильных представлений о наиболее рациональных способах действий, взаимосвязи конкретных действий с целостной системой движений в соревновательном поединке и т.д.;

– она необходима в тех случаях, когда в процессе обучения создаются конкретные проблемные ситуации, которые требуют от студентов умения применять теоретические знания в условиях, максимально приближенных к реальной практике;

– в совокупности с практическими действиями наглядность является формой непосредственной подготовки студентов к активной, сознательной и творческой деятельности в процессе тренировочных занятий и на соревнованиях.

Реализация принципа наглядности на занятиях студентов требует:

– сопровождения показа тех или иных упражнений, элементов техники и тактики словесным комментарием, который позволяет организовать процесс восприятия должным образом и акцентировать внимание занимающихся на существенных признаках изучаемого движения;

– обеспечения при объяснении восприятия от единичных особенностей движений (приемов) к осознанию признаков, общих для движений (приемов) данного класса, подкласса, группы и т.д. в соответствии с классификацией элементов техники и тактики вида спорта, а также к осознанию понятий и закономерностей способов выполнения, изучаемых движений, т.е. для реализации данного принципа необходимо представить не только наглядность факта, но и наглядность закономерностей.

При обучении двигательным действиям принцип наглядности требует соблюдения ряда требований:

– формирование представлений об изучаемом двигательном действии должно осуществляться в определенной последовательности от смысла системы действий к смыслу отдельного действия и от него к смыслу составляющих это действие операций;

– при изучении двигательных действий необходимо добиваться четкого понимания значения каждой изучаемой операции, каждой фазы движения;

– для формирования полноценного представления об изучаемом действии студент должен не только увидеть, но и прочувствовать особенности выполнения этого действия, сформировать двигательное представление о нем, т.е. соединить образ мышечного ощущения со словом, которое его обозначает;

– формирование содержательного (технического) аспекта представления об изучаемом действии должно осуществляться от внешнего образа действия к образу его внутренней динамической структуры (взаимодействие работы нервно-мышечного аппарата);

– для качественного усвоения материала необходимо обеспечить восхождение от овладения способом решения отдельной двигательной задачи к умению конструировать двигательные задачи определенного типа путем наглядной демонстрации метода конструирования на конкретном примере. В частности, в качестве метода конструирования способов решения различных практических задач, характерных для вида спорта, могут успешно служить наглядные пособия со схемами систематизации и классификации различных технических приемов.

Сознательное отношение к учению выражает мотивационную сторону личности студента. Мыслительный процесс всегда внутренне мотивирован. Если у спортсмена нет желания и интереса к занятиям, если он не переживает успех и неудачу, если он не видит практического смысла в процессе познания, то без всего этого от занятий не будет никакой пользы.

Для реализации данного принципа тренер обязан:

- систематически возбуждать интерес к учебному материалу, теме, формировать познавательные потребности, повышать эмоциональность методических приемов обучения;

- знать потребности каждого спортсмена и формировать на этой основе мотивы и цели учебной деятельности;

- обеспечивать осознанное выполнение учеником всех операций и действий. Студент должен уметь выделять в учебном задании на основе указаний тренера смысл и условия решения учебной задачи; решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия; самостоятельно переходить к изучению следующего раздела учебного материала после критичной самооценки качества усвоения предыдущего задания;

- активно формировать и регулировать мотивы учения, стремясь постоянно выделять взаимосвязи изучаемого материала с требованиями реальной практики;

- обеспечивать доступность учебного задания для каждого обучаемого, но в то же время каждый новый материал должен иметь новизну и представлять определенную трудность для усвоения;

- снижать актуальность тех потребностей, которые не имеют отношения к решению учебной задачи;

- строить процесс обучения таким образом, чтобы усвоение последующего материала было затруднено без достаточного усвоения предыдущего.

Задача тренера в реализации принципа сознательности и активности заключается в том, чтобы создавать условия для повышения уровня общей познавательной активности обучаемого и придавать активности учения такую направленность, которая соответствовала бы учебной задаче и условиям обучения.

Прочность обучения означает длительное сохранение в памяти полученных знаний, формируемых умений и навыков. На длительность сохранения усвоенного материала влияют многие объективные и субъективные факторы, условия обучения, режима жизни, труда и отдыха студентов. Соблюдение данного принципа в обучении означает необходимость усиления положительных факторов и снижения роли отрицательных.

Содержание принципа прочности изучаемых знаний, формируемых умений и навыков определяется следующими основными положениями:

- необходимо выделять главное в учебном материале, то, что отражает его наиболее существенные особенности. Только в этом случае в

сознании обучаемого возникнет логическая система взаимосвязанных, взаимозависимых составных частей знаний, в которых он будет в состоянии выделить существенные, менее существенные, второстепенные и случайные связи;

– выделенное главное должно быть связано с тем, что обучаемый уже знает по изучаемой теме, иначе главное положение будет изолировано и потеряет значимость для спортсмена:

– изучаемые знания должны быть включены в систему взглядов и убеждений обучаемого, ибо только в этом случае они станут его внутренним достоянием;

– необходимо по мере возможности обеспечивать постоянную связь изучаемого учебного материала с упражнениями, тренировкой, практической деятельностью.

Основное положение принципа индивидуализации обучения состоит в том, чтобы наблюдаемые у студентов индивидуальные различия в знаниях, структуре мышления и свойствах личности использовать для более глубокого понимания общих психических особенностей учеников данной группы. На этой основе можно глубже обосновать содержание, методы и организацию учебно-тренировочных занятий. Индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения к отдельным индивидам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для достижения целей обучения. В процессе обучения необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы, антропоморфологические признаки, уровень и темпы физического развития, физическую и двигательную подготовленность, индивидуальные физиологические особенности организма обучаемых.

Выделяют следующие индивидуальные особенности психики студентов: особенности личности спортсмена (отношение к труду, к товарищам, к соперникам, к самому себе, приспособляемость к новым условиям жизни, интересы); уровень развития волевых качеств (целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность) в условиях соревновательной и тренировочной деятельности.

Важное значение для успешного решения проблем индивидуализации процесса обучения имеет учет особенностей мотивации студентов как основы для формирования активного отношения к действительности. Глубокое понимание общих психических, биологических, физических, возрастных особенностей обучаемых позволяет глубже видеть проявление индивидуальных особенностей в обучении. Процесс обу-

чения, построенный с учетом общих и индивидуальных особенностей студентов, обеспечивает успешность усвоения учебного материала, способствует формированию высокого уровня их интеллектуального и нравственного развития.

3.3. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания

В процессе физической (спортивной) тренировки на занимающихся оказывается значительное воздействие по формированию нравственных, волевых и психических качеств, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет занимающимся проявлять их в учебной, трудовой, общественной и других видах деятельности, а также в быту и семье.

К таким качествам относятся: трудолюбие, дисциплинированность, чувство ответственности за результаты своего труда, стремление рационально организовать распорядок дня и свою трудовую деятельность, смелость и решительность, целеустремленность, самостоятельность и инициативность, настойчивость в достижении цели, выдержка и самообладание. Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности. Она воспитывает умение воспринимать и понимать прекрасное в движениях человеческого тела, в совершенстве его линий и форм, в развитии физических, нравственных, волевых и психических качеств.

Особое значение приобретает формирование психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды: способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, памяти и т.п., их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, умственного утомления, нервно-эмоционального напряжения, стресса.

Средства физической культуры используются для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления; повышения эффективности учебного труда студентов и в дальнейшем их профессионального труда.

Составной частью процесса физического и духовного развития человека является самовоспитание – творческая, активная деятельность личности, имеющая целью совершенствование физических, интеллектуальных и духовных качеств, борьбу против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков.

В основе самовоспитания лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании, в развитии физических способностей, укреплении

здоровья, закаливании, совершенствовании форм тела, в различных проявлениях социальной активности.

Психологические особенности тренировочной деятельности и спортивного соревнования

Психологические особенности тренировочного процесса определяются конкретными видами подготовки спортсмена, такими, как техническая, тактическая, физическая, теоретическая и др.

К общим психологическим особенностям тренировочной деятельности можно отнести: обучение и воспитание, направленное на развитие личности спортсмена; совершенствование психических процессов, состояний и свойств личности; адаптацию к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам; систематическое повышение физического и психического развития, преодоление самого себя; психические напряжения, которые при определенных условиях могут привести к психическому перенапряжению.

Одним из факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, является уровень психического напряжения.

Современные тренировки в спорте высших достижений используют такие физические нагрузки, что нередко спортсмен оказывается в состоянии психического напряжения. Само по себе психическое напряжение – положительный фактор, отражающий активацию всех функций и систем организма, гармонично включающихся в деятельность и обеспечивающих ее высокую продуктивность.

Выделяют три стадии психического напряжения: нервозность, стеничность и астеничность. Существуют общие и специфичные для каждой стадии признаки психического перенапряжения.

Общие признаки: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройства сна, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, эпизодические головные боли.

Специфические признаки характеризуют каждую стадию в отдельности.

Нервозность. На этой стадии психическое перенапряжение проявляется в виде капризности, неустойчивости настроения, внутренней (сдерживаемой) раздражительности, возникновением неприятных ощущений (мышечных, interoцептивных и др.).

Неустойчивость настроения проявляется в быстрой смене неадекватности реакции. Незначительный успех вызывает бурную радость, которая, однако, быстро сменяется негативным отношением к окружающему.

Внутренняя раздражительность чаще всего выражается в мимике и пантомимике, но не проявляется в поведенческих актах.

Неприятные (иногда болезненные, но быстро проходящие) ощущения в определенной мере являются оправданием спортсмена в случае, когда он отказывается выполнять какие-то задания или неудачно выступает на соревнованиях.

Признаки порочной стеничности: нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей.

Нарастающая, несдерживаемая, часто неадекватная раздражительность выражается в том, что спортсмен все более утрачивает самообладание, самокритичность, проявляет гнев, направляя его на тренера, на всех окружающих людей.

Эмоциональная неустойчивость приводит к резким колебаниям работоспособности, к еще более, чем в первой стадии, выраженной неустойчивости настроения. Даже мелкие жизненные коллизии вызывают повышенную возбудимость и неадекватность реакций. Повышенная возбудимость может стабилизироваться.

Внутреннее беспокойство и напряженное ожидание неприятностей выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы, как сигнал возможного неуспеха то, что казалось раньше естественным, само собой разумеющимся.

Астеничность. Ее признаки: общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость. На этой стадии психического перенапряжения ставится под сомнение запланированный результат, возможность выигрыша, возможно появление страхов.

Депрессия – аффективное состояние, характеризующееся отрицательными эмоциями, снижением уровня мотивации, самооценки, волевых и познавательных процессов, общей пассивностью поведения.

Общий депрессивный фон настроения выражается в подавленности, угнетенности, заторможенности, ослаблении проявления привычных желаний, отсутствии бодрости и жизнерадостности, снижении мотивации деятельности.

Тревожность выражается в нарушении внутреннего психического комфорта, переживании беспокойства или даже страха в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.

Неуверенность в своих силах является следствием возникновения мыслей о несоответствии своих возможностей поставленной цели, что в крайних случаях приводит к отказу от достижения цели и уходу из спорта.

Высокая ранимость выражается в том, что спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство в отношениях, на изменение режима тренировочных занятий. В этом случае нужен дополнительный отдых, щадящий режим.

Знание признаков психического перенапряжения позволяет тренеру вносить коррективы в тренировочный процесс сообразно с динамикой психических состояний спортсмена. Спортсмен, в свою очередь, должен понимать необходимость пережить это состояние; нередко только пройдя через него можно надеяться на улучшение спортивных результатов.

Спортивные соревнования являются основой существования и развития спорта. Специально организованные соревнования направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, группы людей (команды), демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижения высших результатов или победы в регламентированных специальными правилами условиях соперничества, специфического для вида спорта.

В современном спорте высоких достижений постоянно наращиваются объем и интенсивность вмешательства различных общественных, информационных государственных структур в течение тренировочного и соревновательного процессов, а следовательно, вносится дополнительная непредсказуемость в соревновательную ситуацию, что влияет на психические состояния спортсменов и на исход соревнований.

Спортивные соревнования – важнейшая и неотъемлемая часть спортивной деятельности, имеющая ряд психологических особенностей, а именно:

1. Спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием.
2. Целью выступления в соревновании является достижение победы либо лучшего результата. Это создает экстремальную ситуацию, в которой спортсмен должен проявить максимум своих возможностей, часто в сложных условиях и дефиците времени.
3. Спортивные соревнования всегда социально значимы, так как их результаты получают широкую общественную известность и оценку, влияют на статус спортсмена в обществе, приносят славу, включаются в оценку жизненных достижений.
4. Результаты выступлений в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена.
5. Спортивные соревнования являются специфическим фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на процесс и результат деятельности спортсмена.

Ориентирование в пространстве и времени, восприятие и переработка информации, принятие решений и осуществление действий в соревнованиях усложнено подвижным эмоциональным фоном. Экстремальные двигательные режимы (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы, выносливости; координационная сложность и др.), нервно-эмоциональное напряжение стрессорного воздействия (статус соревнования, престижность, притязания спортсмена и др.), присутствие болельщиков, субъективная оценка правильности и неправильности действий соперников и судей оказывают большое воздействие на организм спортсмена.

3.4. Формы занятий физическими упражнениями

При физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, методико-практических, практических, контрольных занятий;
- элективных практических занятий (по выбору студентов);
- индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций);
- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя (факультативных).

В содержание учебной работы входит:

- организация и проведение учебных занятий и зачетов в соответствии с учебным планом и программой по физической культуре;
- разработка содержания и проведение занятий по профессионально-прикладной физической подготовке;
- участие в организации и проведении внутривузовских спортивных мероприятий.

Учебные формы занятий составляют основу физического воспитания студентов, предусматриваются в учебных планах вузов по всем специальностям, включаются в учебное расписание на всем периоде обучения.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- индивидуальных самостоятельных занятий, включающих выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;

– самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;

– специализированных форм занятий (массовые оздоровительные и спортивные мероприятия).

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно-обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

3.4.1. Структура учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие строится с учетом реализации методических принципов физического воспитания. общепринятым является учебно-тренировочное занятие, состоящее из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Тренировочное занятие с квалифицированными спортсменами и самостоятельные занятия студентов состоят из трех частей, где две первые части объединяются в одну вводно-подготовительную часть, или "разминку".

Можно рекомендовать следующее примерное распределение времени по частям занятия:

– при занятии, состоящем из четырех частей, вводная часть – 5 мин, подготовительная (разминка) – 25 мин, основная – 53 мин, заключительная – 7 мин, всего 90 мин;

– при занятии, состоящем из трех частей, вводно-подготовительная часть (разминка) – 20–30 мин, основная часть – 55–60 мин, заключительная часть – 5-10 мин, всего 90 мин.

Вводная часть занятия

Вводная часть занятия сводится к организации занимающихся (построение), созданию рабочей обстановки и психологического настроения на эффективное выполнение ими заданий преподавателя по обучению и совершенствованию техники физических упражнений, а также к выполнению запланированных на данное занятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Во вводной части перед занимающимися ставятся конкретные задачи, создается четкое представление о содержании основной части, что позволяет более плодотворно решать задачи данного тренировочного занятия.

Подготовительная часть занятия

Разминка обеспечивает преодоление периода вработывания. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, в состояние готовности к выполнению повышенных физических нагрузок, способствует реализации принципа постепенности. Физиологический механизм действия разминки следующий: медленный бег в начале разминки приводит к раскрытию большого количества капилляров в сердечной мышце и в скелетных мышцах. Активируется кровообращение и дыхание, температура внутренней среды организма повышается на 0,5–1,0 С, что способствует увеличению проницаемости мембран легочных пузырьков (альвеол), эритроцитов крови, мышечных волокон и клеток всех других тканей, повышает эффективность обмена веществ, улучшает питание тканей кислородом и питательными веществами, значительно увеличивает снабжение организма энергетическими веществами, а также повышает эффективность вывода из клеток продуктов распада, образующихся в процессе их активной деятельности;

– гимнастические упражнения активизируют кровообращение в мышцах, мышечных сухожилиях, связках, окружающих суставы, в результате чего повышается их эластичность, что способствует увеличению работоспособности организма и профилактике травматизма.

Отсутствие разминки или небрежное неэффективное ее проведение может вредно отразиться на состоянии здоровья занимающихся (особенно на сердечно-сосудистой системе) и привести к травмам.

Разминка делится на две части: общую и специальную.

Общая (общеразогревающая) разминка решает задачу активизации (разогревания) опорно-двигательного аппарата и деятельности внутренних систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. Для достижения этого применяется медленный бег (6–15 мин) и гимнастические упражнения на все группы мышц и все части тела (15–20 мин).

Специальная разминка направлена на повышение координационных способностей, создание энергетической основы, подготовку организма занимающихся к выполнению последующих, более сложных по координации движений и более интенсивной тренировочной нагрузки.

В этой части разминки выполняются специальные подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части тренировочного занятия.

Специальная часть разминки на одном занятии может выполняться несколько раз, тогда занимающиеся в основной части переходят к выполнению других физических упражнений.

Например, если в основной части занятия после тренировки в спринтерском беге занимающиеся переходят к занятиям метаниями, то перед началом выполнения метаний необходима специальная разминка.

Основная часть занятия

В основной части выполняются главные задачи, стоящие перед данным занятием, т.е. происходит обучение и совершенствование техники физических упражнений и выполнение тренировочной нагрузки по воспитанию физических качеств.

Выполнение задач, связанных с разучиванием техники физических упражнений большой координационной сложности, осуществляется в самом начале основной части занятия.

Тренировочные нагрузки с целью воспитания физических качеств рекомендуется планировать в следующем порядке: сначала выполняются упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость (гибкость воспитывается в процессе разминки).

Иногда эта последовательность может меняться в целях развития у занимающихся способности проявлять высокую работоспособность при различных состояниях утомления организма.

Заключительная часть

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние. Резкий переход от активных движений к покою выключает действие мышечного насоса и перегружает сердечную мышцу. В этом случае после занятия занимающиеся могут испытывать дискомфортное состояние.

В заключительной части применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием и т.п.

В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, связать ее с выполнением задач на данном этапе тренировки, определить содержание самостоятельных занятий для каждого занимающегося и др.

3.4.2. Динамика физической нагрузки.

Общая и моторная плотность занятия

Физическая нагрузка на одном занятии определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в одну минуту.

При рационально построенном тренировочном занятии на основе принципа постепенности в подготовительной части занятия (во время разминки) ЧСС должна постепенно увеличиваться и к началу основной части достигнуть максимальной для данного занятия величины.

В основной части тренировочная нагрузка, а соответственно, и ЧСС удерживаются на оптимальном, высоком уровне и затем в заключительной части снижаются, при этом ЧСС в конце занятия будет несколько выше, чем в исходном состоянии до занятия.

Основная часть урока по структуре может быть простой и сложной. В простой занятии характеризуется однотипной деятельностью занимающихся, например, игра в баскетбол, кросс, занятие гимнастикой на одном снаряде и т.д. В сложной – применяются разнородные упражнения, например, прыжки в длину с разбега, метание гранаты, кросс. В сложной основной части при переходе от одного вида к другому необходимо делать дополнительную разминку, ее специальную часть, тогда на графике нагрузка будет изображаться в виде волнообразной линии.

Оптимальный объем и интенсивность тренировочной нагрузки зависят от плотности занятий и ее дозирования в физических упражнениях.

Различают общую и моторную плотности тренировочных занятий.

Общая плотность – отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятий; она должна стремиться к 100 %.

Моторная плотность – отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятий. Моторная плотность может колебаться от 10–15 % до 80–90 %.

Моторная плотность и дозирование тренировочной нагрузки зависят от вида спорта, возраста, пола, физической и спортивной подготовленности занимающихся, от условий занятий и др.

Дозирование интенсивности физической нагрузки на занятиях осуществляется методами прямого и косвенного регулирования двигательной деятельности.

К методам прямого регулирования относятся указания преподавателя (тренера) о скорости движений, величине внешних отягощений, количестве повторения упражнений и т.д.

К методам косвенного регулирования относятся изменение внешних условий выполнения упражнений, например, бег по горизонтальной прямой, в гору или вниз под уклон, в условиях стадиона или на местности; выполнение упражнений на обычной, повышенной или пониженной опоре; проведение игр на стандартной, уменьшенной или увеличенной площадке и т.д.

При проведении занятий с преподавателем или самостоятельно студенты должны строго соблюдать методические принципы спортивной тренировки.

3.5. Спортивная подготовка, ее цель и задачи

Спорт является одной из форм культуры современного общества. Исторически он формировался как специфическая область физической культуры, направленная на выявление и сравнение человеческих возможностей. Однако суть спорта не сводится только к достижению спортивных результатов и их сравнению. И индивидуальная подготовка, и спорт в целом зависят от социальных условий, определенных целей, значимых как для всего общества, так и для отдельных его групп и личностей. В связи с этим спорт в современном обществе выполняет целый ряд функций: как средство разностороннего развития, воспитания и подготовки к жизненной практике; оздоровительно-рекреативную; эстетическую; экономическую; зрелищную и т.д.

Спорт включает в себя соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения, нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности. Он представляет собой эффективные средства для совершенствования физических и духовных качеств студентов, является действенным фактором их воспитания и самовоспитания. Спортивная подготовка – это специализированный педагогический процесс физического воспитания, имеющий целью достижение занимающимися высоких спортивных результатов.

Задачами спортивной подготовки являются: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся, воспитание морально-волевых качеств и психической устойчивости, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний по теории и методике спортивной тренировки, гигиене, самоконтролю и др.

В рамках спортивного движения выделяются два направления: базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений.

Базовый спорт характеризуется относительно невысокими спортивными результатами и значительной массовостью. В нем большое

место отводится решению оздоровительных задач, рациональной организации свободного времени, а также подготовке к трудовой деятельности. Одна из задач кафедр физического воспитания состоит в обучении студентов практическим навыкам двух-трех видов спорта.

Спорт высших достижений связан со стремлением к достижению наиболее высоких рекордных результатов. Рост спортивных результатов расширяет представления о пределах человеческих возможностей, служит установлению новых ориентиров и нормативов для участников массового спортивного движения.

Спортивная подготовка – это процесс использования совокупности различных компонентов, факторов и явлений, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и правил, обеспечивающих воспитание спортсменов и достижение ими наивысших результатов в избранной деятельности или виде спорта.

Спортивная подготовка способствует:

- менее выраженному возбуждению организма на производственную и эмоциональную нагрузку;
- более высокому уровню функционирования нервных структур как следствие самоуправления организма по поддержанию оптимального психофизиологического состояния;
- положительному влиянию на регуляцию психофизиологических качеств и механизмов, определяющих готовность к выполнению производственной или спортивной деятельности;
- формированию устойчивости мышления и памяти, особенно в экстремальных условиях;
- обеспечению устойчивости мышления и работоспособности организма при воздействии гипоксии, перегрузки, шума, вибрации и т.п.;
- спортивная подготовка обеспечивает также психофизиологическую мобилизацию и устойчивость в ряде других сложных условий производственной, спортивной, общественной деятельности и в семейной жизни.

Психофизиологическая мобилизация – это психическая готовность к деятельности в сложных условиях, подкрепленная подготовкой (тренировкой) физиологических систем и механизмов.

3.5.1. Структура подготовки спортсмена

В структуру подготовки спортсмена входит физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, психическая и теоретическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья студентов, улучшение физического развития, совершенствование физиче-

ских качеств. Она подразделяется на общую физическую подготовку (ООП) и специальную физическую подготовку (СФП). ОФП предшествует специальной. СФП может быть обеспечена только на базе ОФП, при этом чем более высоких результатов мы хотим достичь в СФП, а следовательно, и в выполнении того или иного норматива, тем на более высокий уровень необходимо поднять ОФП, т.е. весь комплекс физических качеств. По мере роста результатов удельный вес СФП возрастает.

Техническая подготовка заключается в изучении и совершенствовании техники физических упражнений (технических приемов). Спортивная техника – это целесообразный способ выполнения физического упражнения. Под совершенной техникой подразумеваются наиболее рациональные, эффективные способы выполнения физического упражнения при строгом учете индивидуальных особенностей занимающихся с целью достижения наилучшего результата.

С овладением занимающимися техникой физических упражнений (видов спорта) связано воспитание потребности в систематических занятиях и достижение высокого спортивного результата.

Без овладения техникой физических (спортивных) упражнений невозможно сформировать интерес и потребность занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом. Вполне естественно, что чем большим количеством приемов и действий владеет спортсмен, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы

Тактическая подготовка. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования со спортивным соперником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование своих сил и способностей в борьбе за лучший спортивный результат.

В процессе тактической подготовки занимающихся предусматривается: усвоение ими теоретических основ спортивной тактики (приобретение знаний о тактических приемах, о том, как и в каких условиях их нужно применять и т.п.); изучение возможностей спортивных соперников, условий предстоящих состязаний; освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков; воспитание тактического мышления и других способностей, необходимых для овладения тактическим мастерством. Различают индивидуальную, групповую и командную тактики.

Возможности реализации той или иной тактики поддаются тренировке путем применения специальных упражнений или приемов.

Способность к применению различных тактических приемов обеспечивается высокой технической, функциональной, волевой и психической подготовкой спортсмена, а также рациональным применением спортсменом технических приемов и реализацией своих физических качеств.

Специфика вида спорта является фактором, определяющим структуру тактической подготовленности спортсмена. Например, основной составной частью тактики в циклических, скоростно-силовых и сложнокоординационных видах является выбор рациональной тактической схемы и ее использование независимо от действий основных конкурентов. В спортивных играх и единоборствах сложность тактики определяется возникающими затруднениями в восприятии ситуации, принятии решений и их реализации из-за большого разнообразия и частой смены соревновательной ситуации, дефицита времени, ограниченного пространства и т.д.

Морально-волевая и психическая подготовка проводятся в соответствии с общими принципами нравственного воспитания. Особенно велико значение спорта в воспитании воли и характера.

Необходимость соблюдать строгий режим, переносить большие, подчас предельные нагрузки, преодолевать отрицательные эмоции, бороться с различными внешними и внутренними трудностями, возникающими в процессе тренировки и соревнований, – все это делает спорт отличной школой воспитания воли и мощным фактором формирования мужественного характера.

Важное значение придается психической подготовке. Нужно настроить занимающихся на систематические тренировочные занятия, на самостоятельные тренировки; выработать у них постоянное стремление к физическому совершенствованию; тщательно изучить индивидуальные особенности занимающихся; разработать и провести меры, направленные на достижение возможно более высоких спортивных результатов. Все это позволяет занимающимся максимально проявить двигательные способности в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка заключается в привитии студентам знаний по теории и методике спортивной тренировки, в области гигиены и самоконтроля, здорового образа жизни, в изучении механизмов воздействия на организм человека различных физических упражнений и тренировочных нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной (физической) тренировки.

Формами теоретической подготовки являются: лекции, семинары, беседы преподавателя на учебно-тренировочных занятиях и во вне-

учебное время, самостоятельное изучение занимающимися специальной литературы и др.

3.5.2. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности

Количественную оценку величины двигательной активности в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований можно определять по показателям энергозатрат.

Оптимальные энергозатраты для здорового человека со средним физическим развитием должны составлять 2700–3800 ккал в сутки, из которых 1200–2000 ккал должно затрачиваться на мышечную работу. Например, для человека с низкими профессиональными энергозатратами (работники умственного труда – 800 ккал в сутки) дефицит физической активности составляет 400 ккал в сутки, который должен быть восполнен с помощью занятий физическими упражнениями и спортом. В случае, когда у спортсмена при отсутствии рационального питания и здорового образа жизни расход энергии может выйти за пределы допустимых величин и составить 3600–6500 ккал в сутки, произойдет истощение функциональных резервов, что может привести к патологическим изменениям в организме.

3.5.3. Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности студентов

В понятие коррекции входит сумма оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных систем физических упражнений, влияющих на формирование опорно-двигательного аппарата, устранение функциональной недостаточности и повышение уровня физической подготовленности.

При коррекции физического развития (телосложения) ликвидируются отклонения в осанке, искривления позвоночника в различных направлениях (кифозы, лордозы, сколиозы), нарушения в развитии правильной формы грудной клетки (плоская, узкая, асимметричная и др.), плоскостопие и другие недостатки.

В целях коррекции физического развития применяются специальные корригирующие и общеразвивающие упражнения: упражнения, способствующие укреплению мышц спины и передней части туловища (мышечный корсет), выработке правильной осанки, дыхательные упражнения для улучшения функции дыхания (положительно сказывающиеся на форме грудной клетки); плавание, подвижные и спортивные игры, элементы спорта. При наличии лишней массы тела полезны

гимнастические упражнения, которые способствуют активизации жирового обмена в области шеи, живота, спины и бедер. При выполнении упражнений следует чередовать исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа. Рекомендуются ритмическая гимнастика, подвижные и спортивные игры, плавание, туризм. Наиболее эффективными, активизирующими жировой обмен, являются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме.

В случаях различных форм сердечно-сосудистой недостаточности дыхательной системы применяются строго дозированные физические упражнения: ходьба, оздоровительный бег, плавание, гребля, передвижение на лыжах и т.п. со строгим контролем за состоянием организма. При повышении уровня тренированности и улучшении в деятельности этих и других функциональных систем физическая нагрузка постепенно повышается.

Коррекция физической подготовленности студентов осуществляется после определения ее недостаточности. Занимающимся предлагается выполнить различные тесты на все физические качества, в результате чего обнаруживаются качества, отстающие в развитии. По результатам тестов подбираются средства физической тренировки, способствующие усиленному воздействию на эти отстающие в развитии физические качества.

В целом поддержание оптимальной физической подготовленности (тренированности) является необходимым условием крепкого здоровья, высокого уровня трудоспособности и психического благополучия.

3.6. Методы тренировки

Методы тренировки – это система целенаправленных действий тренера, организующих познавательную и практическую деятельность спортсменов.

Остановимся на краткой характеристике некоторых из этих методов, которые применяются в процессе обучения видам спорта.

Говоря о словесных и наглядных методах тренировки, необходимо отметить, что слово играет чрезвычайно важную роль в педагогической деятельности. Практически все основные стороны этой деятельности связаны с использованием слова: сообщение знаний, систематизация и повторение учебного материала, постановка проблем и заданий для самостоятельной работы, анализ и оценка выполненных заданий, углубление учебного материала в мировоззренческом отношении, осуществление воспитательных мероприятий. Словесные методы особенно важны для осмысления и самооценки действий спортсменов. К та-

ким методам относятся лекция, рассказ, беседа, объяснение, дискуссия, а также инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, устные отчеты.

Наглядные методы (эта группа методов называется еще методами демонстрации) применяются с целью создания у спортсменов образного представления об изучаемом явлении, предмете. В основе методов демонстрации лежит показ. Показ должен сопровождаться объяснением, в котором указывается, на что надо обратить внимание и как выполнить задание. Показ должен быть четким, образцовым. Если при показе эти требования не соблюдаются, то занимающиеся могут выполнить задание неверно. При отработке неправильно воспринятого упражнения у них может выработаться неправильный навык, на изменение которого потребуется значительно большее время, чем на обучение.

При показе тренер должен уметь находить для себя оптимальное место, чтобы спортсмены имели возможность получить представление не только о движении в целом, но и об основных его элементах. Некоторые приемы целесообразно показывать занимающимся из разных исходных положений. Например, при обучении броску «подворотом» (в борьбе) рекомендуется сначала показать его из исходного положения в профиль, а затем – стоя лицом к группе. В первом случае внимание занимающихся обращается на стойку, сгибание ног, захват руки и подбив. Во втором – на выведение таза, направление броска и удержание.

Для показа технического действия тренер может пригласить действующего спортсмена, который в совершенстве владеет этим приемом, или предложить выполнить его одному из занимающихся. Это целесообразно тогда, когда тренер не может образцово показать техническое действие. Например, техническое действие требует такой гибкости, какой тренер уже не обладает.

К методам демонстрации относятся: показ упражнений, технических и тактических действий, показ наглядных пособий – схем, графиков, таблиц, макетов, кинограмм, видеозаписей и др.

Самостоятельная работа студентов начинается с возникновения желания проявить свою активность; она продолжается при наличии достаточно сильных и стойких внутренних побуждений. Следовательно, наличие внутренних побуждений и связанное с ним осознание смысла и цели работы являются существенными признаками самостоятельных действий. Отличительными чертами самостоятельной работы спортсменов является наличие организующего внешнего стимула, конкретного задания, которое: формирует цель предстоящей самостоятельной деятельности; ставит вопросы, требующие решения; определя-

ет приемы самоконтроля за успешностью достижения поставленной цели.

Необходимого уровня состояния тренированности занимающихся студентов можно достичь только при проведении учебно-тренировочных занятий со строгим учетом закономерностей ее развития, выполнении методических (дидактических) принципов при построении тренировочных занятий, обучении физическим упражнениям, при воспитании и совершенствовании физических качеств. Эти принципы определяют общие положения по управлению процессом совершенствования физической подготовленностью, они обеспечивают успешность системы подготовки занимающихся к максимальному проявлению физических способностей, в том числе и к успешному выполнению контрольных тестов учебной программы; объем и интенсивность тренировочных нагрузок рекомендуют осуществлять в соответствии с силами и возможностями организма занимающихся. Однако принцип доступности ни в коей мере не означает, что физические упражнения и физические нагрузки должны быть упрощенными и предельно элементарными. Упрощение снижает развивающее влияние учебно-тренировочного процесса на организм тренирующихся.

Принцип динамичности и постепенности определяет необходимость соблюдения требований к занимающимся, применение новых, более сложных физических упражнений, увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных возможностей и индивидуальных особенностей занимающихся.

Повышение тренировочных нагрузок может быть прямолинейно-восходящим, скачкообразным, ступенчатым или волнообразным. Использование того или иного вида нагрузок зависит от цели и задач занятий на данный период, а также от индивидуальных особенностей занимающихся.

Постепенное повышение нагрузки характерно как для недельного и годового циклов, так и для многолетней тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная и форсированная подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может быть вредной для здоровья.

Если в тренировочных занятиях был перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. Сначала тренировочные нагрузки значительно снижаются и постепенно доводятся до запланированного в тренировочном плане уровня.

Исследования показали, что эффективность обучения физическим упражнениям и совершенствования физических качеств зависит от степени вовлечения в учебно-тренировочный процесс всех органов чувств занимающихся, причем не только зрительных, но и слуховых, мышечных, тактильных и др. ощущений. Поэтому в практике для реализации этого принципа используются разнообразные формы наглядности.

Показ изучаемых упражнений преподавателем или кем-либо из занимающихся, использование для этой цели схем, плакатов, кинограмм, видеофильмов с образцами техники изучаемых упражнений влияет на создание у занимающихся устойчивых зрительных представлений о правильном их выполнении. Использование звуковых сигналов или музыки через слуховой анализатор дает представление о длительности, частоте и ритме движений, а мышечные тактильные ощущения могут дать характеристику силы, амплитуды и характера движения.

В зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся, от этапа обучения характер и степень реализации принципа наглядности должны быть различными, а формы воздействия на органы чувств комплексными.

Все вышперечисленные принципы находятся в тесной взаимосвязи, они не могут реализоваться в процессе учебно-тренировочных занятий в отдельности. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей тренирующихся.

Говоря о методах физического воспитания, необходимо отметить, что методы физического воспитания – это способы применения физических упражнений. Например, в зависимости от поставленной задачи такое упражнение, как бег, можно применять с помощью различных методов. При работе над техникой беговых шагов применяется бег с высоким подниманием бедра; для воспитания выносливости используется продолжительный бег или подвижная игра с бегом; для воспитания скоростных способностей организуются упражнения в беге в форме состязания.

Для решения задач физического воспитания используются методы строго регламентированного упражнения: игровой метод, соревновательный метод и метод словесного воздействия.

3.6.1. Методы строго регламентированного упражнения

Строгая регламентация упражнений является основным методическим направлением в процессе физического воспитания. Это направление характеризуется выполнением каждого упражнения в строго за-

данной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Использование методов этого направления позволяет:

- обучать двигательным действиям любой сложности;
- избирательно воздействовать физическими упражнениями на различные части тела;
- строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной;
- избирательно воздействовать на воспитание отдельных физических качеств;
- обеспечивать индивидуальный подход к занимающимся в процессе физического воспитания;
- использовать физические упражнения в занятиях с любым контингентом людей.

В практике физического воспитания используются две группы этих методов:

- методы обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физических качеств.

3.6.2. Методы обучения двигательным действиям

Метод целостного разучивания заключается в том, что двигательное действие разучивается и отрабатывается при целостном многократном его повторении, что позволяет осваивать технику двигательного действия при постоянном взаимодействии его частей, сохранении ритма и общей структуры.

Данный метод используется при начальном разучивании сравнительно сложных по технике двигательных действий или таких, расчленять которые без искажения выделяемых частей невозможно. Он особенно эффективен при необходимости закрепления и совершенствования двигательного действия.

Одним из разновидностей целостного метода является метод сопряженного воздействия, который заключается в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения мышечных усилий, например, с различными отягощениями, увеличивающимся сопротивлением внешней среды.

Метод обучения действиям по частям, при котором система движений расчленяется на относительно самостоятельные части, которые разучиваются с последующим соединением в единое целое.

Выделяемые части двигательного действия могут выполняться в виде так называемых подводящих упражнений. Они представляют собой или упрощенные варианты изучаемых действий, или выделенные части, преобразованные в целостные двигательные действия. Большой

набор подводящих упражнений используется, например, в методике обучения плаванию.

Метод обучения действиям по частям наиболее эффективен при начальном обучении сложнотехническим двигательным действиям, а также при уточнении или перестройке техники действия в какой-либо его части.

3.6.3. Методы воспитания физических качеств

Методы строго регламентированного упражнения, направленные на укрепление здоровья, воспитание физических качеств и улучшение телосложения, представляют собой варианты сочетания различных видов физической нагрузки и отдыха.

Виды нагрузок. По характеру мышечной работы физические нагрузки могут быть стандартными и переменными.

К стандартным относятся нагрузки, при которых в процессе выполнения упражнений сохраняется постоянная интенсивность мышечной работы, при переменных нагрузках интенсивность мышечной работы изменяется. Нагрузка может изменяться в сторону ее повышения (прогрессирующая нагрузка) или в сторону уменьшения (убывающая нагрузка).

Прогрессирующая нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма. Убывающая нагрузка, снижая функциональные воздействия, дает возможность увеличивать объем мышечной работы. Упражнения с варьирующей нагрузкой развивают способность организма легко переключаться на различные уровни интенсивности мышечной деятельности.

Стандартные и переменные нагрузки могут быть непрерывными и интервальными, которые прерываются периодами отдыха различной длительности.

Виды отдыха между нагрузками. Восстановление и сверхвосстановление работоспособности организма преимущественно происходит после нагрузки (во время отдыха), поэтому отдых следует рассматривать как существенный фактор управления физическими нагрузками.

Различают три вида периодов отдыха: полный, сокращенный и оптимизированный.

Длительность полного отдыха продолжается до полного восстановления работоспособности организма по частоте сердечных сокращений (ЧСС) или по дыханию.

При сокращенном отдыхе следующая нагрузка попадает на состояние неполного восстановления. При оптимизированном отдыхе сле-

дующая нагрузка должна совпадать с фазой сверхвосстановления (суперкомпенсация) работоспособности.

Кроме видов отдыха, имеет значение и его характер – активный или пассивный.

Активный отдых заполняется движениями другого характера с меньшей нагрузкой. Он позволяет быстрее восстанавливать работоспособность и сохранять повышенное функциональное состояние организма, лучшую его готовность к следующей нагрузке. Активный отдых в основном применяется при воспитании силовых и скоростных способностей, некоторых видов выносливости.

Пассивный отдых используется в случаях, когда следующую порцию нагрузки организм должен получить в состоянии, приближенном к полному восстановлению работоспособности.

Методы применения упражнений со стандартной нагрузкой. К ним относится метод равномерного упражнения, при котором нагрузка не прерывается интервалами отдыха и не изменяется по величине, например длительный равномерный бег или другие циклические упражнения

Метод повторного упражнения заключается в том, что одинаковые порции нагрузки следуют через определенные интервалы отдыха, например, повторное пробегание коротких отрезков дистанции с около-предельной скоростью с полными интервалами отдыха.

Методы применения упражнений с переменными нагрузками. Примером одного из методов упражнений с непрерывной переменной нагрузкой является непрерывный бег или другие циклические упражнения с переменной скоростью.

Методы интервального упражнения с переменной нагрузкой характеризуются изменением нагрузки после каждого интервала отдыха. К ним относятся: метод интервального упражнения с прогрессирующей нагрузкой, например, однократное при подходе поднимание штанги с увеличением ее веса после каждого подхода с полным интервалом отдыха между ними; метод интервального упражнения с убывающей нагрузкой, например, последовательное пробегание отрезков 800, 400, 200, 100 м с сокращенными интервалами отдыха; интервальное упражнение с варьирующей интенсивностью, например, однократное при одном подходе поднимай штанги, вес которой то увеличивается, то уменьшается при каждом подходе.

В практике широко используются методы строго регламентированного упражнения комбинированного типа, в которых сочетаются стандартная переменная нагрузки, а также варьируются величина и характер отдыха.

Основными методами этого типа являются:

– метод повторно-переменного упражнения, представляющий собой непрерывное и многократное повторение комбинации двух различных нагрузок, например, 200 м быстрого и 100 м спокойного бега. Этот метод позволяет достигать больших объемов интенсивности нагрузки в тренировочном занятии;

– метод повторно-прогрессирующего упражнения, например, повторное поднятие штанги с увеличением ее веса перед каждым следующим подходом (6 раз по 50 кг + 4 раза по 55 кг + 3 раза по 60 кг);

– метод повторного упражнения с уменьшающимися интервалами отдыха, например, повторное пробегание отрезка 200 м с одинаковой скоростью, но с сокращением интервала отдыха после каждого пробега.

3.6.4. Игровой метод

Метод организации двигательной деятельности в форме подвижной или спортивной игры широко используется в процессе физического воспитания. Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Характерными чертами игрового метода являются: высокая эмоциональность; самостоятельный выбор занимающимися решений двигательных задач (способа бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий и др.); быстрое решение многообразных двигательных задач, внезапно возникающих в условиях постоянно изменяющейся ситуации; наличие сложного и разнообразного взаимодействия занимающихся в процессе игры. Однако игровой метод затрудняет дозирование физической нагрузки.

Игровым методом рекомендуется пользоваться в процессе физической тренировки с целью уменьшения монотонности учебно-тренировочных занятий.

Говоря о соревновательном методе отмечаем, что метод выполнения упражнений в форме соревнований является весьма полезным, а в отдельных случаях незаменимым в процессе воспитания физических качеств.

Соревновательный метод стимулирует максимальную мобилизацию физических и связанных с ними психических сил и способностей занимающихся. Все это происходит на фоне высокого эмоционального напряжения.

Непосредственный показ движений призван создавать общее целостное представление о новом двигательном действии, которым должны овладеть занимающиеся. Движения рекомендуется демонстрировать замедленно, выразительно, выделяя отдельные положения тела остановками. Занимающимся должны быть созданы удобные условия для наблюдения: рациональное расстояние в плоскости основных движений и достаточная повторяемость показа.

Демонстрация наглядных пособий осуществляется с помощью диапозитивов, видеозаписей, различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела), многообразных схем, чертежей, графиков, рисунков, на которых можно создать зрительное представление о разучиваемых движениях, продемонстрировать особенности техники двигательного действия.

Зрительное ориентирование предполагает использование предметов или разметки, по которым занимающиеся могли бы ориентировать свои движения во времени и пространстве. Для зрительного ориентирования применяются также сложные технические устройства, подающие световые сигналы о времени, направлении и скорости движений. Например, загорание лампочек в различных местах специального щита для тренировки точности и быстроты бросания мяча в спортивных играх, использование светолидирующих устройств, регламентирующих быстроту и темп передвижения и т.п.

Метод слуховой (звуковой) наглядности заключается в использовании звуков как сигналов, помогающих уточнять пространственные и временные характеристики движений. Заранее обусловленными звуковыми сигналами можно подсказать момент главного усилия или начала какой-либо фазы движения, например, момент разгруппировки тела при прыжке в воду или сгибания тела при выполнении гимнастического элемента на снаряде.

С помощью звуковой наглядности хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить («простучать») заранее или в процессе выполнения движения.

Существуют различные звуколидеры, помогающие удерживать заданный темп движений.

При использовании звуковых сигналов необходимо учитывать время двигательной реакции занимающихся и подавать сигналы с соответствующим опережением.

Методы и приемы двигательной наглядности направлены на организацию восприятия занимающимися ощущений, поступающих от двигательного аппарата (от двигательного анализатора). Примером двигательной наглядности является направляющая помощь при дви-

жениях – принудительное «проведение по движению», например, проведение преподавателем руки занимающегося при обучении замаху во время метания мяча. Помогает обучению движениям прием фиксации положений тела или его частей в отдельные моменты двигательного действия. Хорошо обеспечивают двигательные ощущения тренажеры, специально создаваемые для обучения различным видам физических упражнений.

Методика обучения движениям занимает центральное место в физической тренировке, являясь специфической стороной физического воспитания. В методике обучения физическим упражнениям выделяются два раздела: обучение одному двигательному действию и обучение системе двигательных действий.

При обучении одному двигательному действию различают три этапа: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап совершенствования двигательного действия. Каждому этапу соответствует и определенная стадия формирования двигательного навыка (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Этапы обучения и стадии формирования навыка

Этапы обучения	Стадии формирования навыка
1. Начальное разучивание техники действия (овладение основой техники)	1. Образование двигательного умения
2. Углубленное разучивание техники (детализация техники)	2. Совершенствование умения и частичный переход к навыку
3. Совершенствование действия	3. Упрочнение навыка и формирование умений использовать действие в различных условиях

Двигательное умение – приобретенная способность осуществлять двигательное действие при ведущей роли мышления в управлении движениями, т.е. при умении обучающихся думать о том, как данное движение следует выполнять.

Двигательный навык – двигательное действие, которое не требует к себе внимания и выполняется автоматически.

Прежде чем приступить к обучению или совершенствованию двигательного действия, необходимо установить готовность к этому занимающихся с помощью контрольных упражнений и сведений о прошлом двигательном опыте. Готовность характеризуется психическими факторами (психическая готовность), двигательным опытом (координационная готовность) и степенью развития физических качеств (физическая готовность).

Этап начального разучивания двигательного действия

На начальном этапе разучивания двигательного действия используются три метода: целостный (при простом движении), по частям (при сложном движении), с помощью подводящих упражнений.

Целостный метод эффективнее тем, что задачи обучения решаются сразу, но при этом методе медленно осваиваются сложные движения.

Метод разучивания по частям применяется при обучении сложным движениям, которые можно расчлениить на отдельные фазы (например, прыжок в длину с разбега, метание копья и т.п.). Обычно разучивание начинают с ведущей фазы, например, при обучении прыжкам с правильного отталкивания, однако при обучении прыжкам новичков рекомендуется начинать с завершающей фазы – мягкого приземления, чтобы избежать возможных повреждений. При повторении отдельных частей сложного движения нельзя допускать, чтобы они превратились в отдельные самостоятельные действия. Их необходимо соединять друг с другом при первой возможности верного совместного выполнения с освоением правильного ритма целостного сложного движения.

В качестве общепедагогических методов на первом этапе применяются все формы словесного воздействия, а из методов наглядного воздействия рекомендуется ограничиться натуральным показом. Полезно также использование звуковых сигналов и механических тренажеров.

Метод разучивания с помощью подводящих упражнений заключается в выполнении упражнений, логически взаимосвязанных с основным упражнением, которое как бы подводит к выполнению самого разучиваемого движения. Явным достоинством метода подводящих упражнений является не только использование явлений положительного переноса навыков, но и возможность резкого сокращения частоты получения травм при разучивании. На начальном этапе разучивания двигательного действия наблюдается наибольшее количество ошибок. Преподаватель обязан предусмотреть возможность возникновения у занимающихся ошибок, для чего нужно ясно представлять причины возникновения ошибок: недостаточно ясное объяснение преподавателем и плохое понимание занимающимися двигательной задачи (техники выполнения данного упражнения); слабая физическая подготовленность занимающихся; неблагоприятное состояние их психики (страх, неуверенность в своих силах, угнетенное или перевозбужденное состояние и т.п.); ошибки, допущенные занимающимися в предыдущих фазах (частях) разучиваемого упражнения; недостаточное внимание и самоконтроль занимающихся за выполнением нового упражнения; обучение занимающихся, находящихся в состоянии утомления; отрицательный перенос навыков в результате нарушения принципа после-

довательности в обучении; неблагоприятные внешние условия, в которых происходит обучение (недоброкачественный инвентарь и оборудование, плохая экипировка занимающихся, неблагоприятные метеорологические условия и т.п.).

Исправление ошибок преподавателю следует начинать с устранения причин, их вызывающих, а также путем принятия соответствующих мер педагогического воздействия на занимающихся. Прежде всего следует обеспечить достаточную физическую подготовку занимающихся для выполнения нового для них двигательного действия; затем ясно и доходчиво объяснить новое упражнение с качественной его демонстрацией; снять нервное напряжение путем подводящих упражнений и постепенной адаптации к непривычным условиям выполнения нового двигательного действия; если были дефекты в исполнении предыдущих частей упражнения, вернуться к ним и исправить имеющиеся ошибки; с помощью различных форм наглядного воздействия добиться улучшения контроля студентов за выполнением новых движений; не проводить обучение новым двигательным действиям, если студенты находятся в состоянии утомления, при обучении новым упражнениям выполнять оптимальное количество повторений; обеспечить рациональную последовательность в выполнении отдельных упражнений и их частей; организовать соответствующие внешние условия при обучении двигательным действиям.

3.6.5. Этап углубленного детализированного разучивания двигательного действия

Этап углубленного разучивания двигательного действия заключается в переходе от освоения основ техники к детализированному ее изучению. В результате многократного повторения в конце этапа умение выполнять данное действие частично переходит в навык, пока еще непрочный, требующий закрепления.

Ведущим методом является метод целостного выполнения упражнений. При детализации отдельных фаз или частей двигательного действия целесообразно использовать расчлененный метод, но на этом этапе его применение ограничивается. Используется также соревновательный метод на лучшее исполнение техники действия.

Метод словесных воздействий дополняется словесным разбором и анализом преподавателем качества выполнения двигательного задания, а также словесным объяснением занимающимися своих действий перед выполнением задания и самоотчетами о выполненных действиях. При использовании метода наглядных воздействий, кроме натурального

показа, широко применяются рисунки, схемы, киноматериалы и видеозаписи.

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда занимающиеся научились правильно выполнять основной механизм и детали техники в целостном движении при специальной фиксации внимания. Именно в это время следует переходить к следующему этапу обучения.

3.6.6. Этап совершенствования двигательного действия.

На основе сформированного двигательного умения на этом этапе формируется двигательный навык (термин психологов), или динамический стереотип (термин физиологов). В самом термине «динамический стереотип» весьма наглядно проявляются два главных методических направления работы на третьем этапе обучения. С одной стороны, разучиваемое движение должно стать достаточно стереотипным (стабильным), а с другой – достаточно вариативным (динамичным). Следовательно, должны широко применяться две группы методов обучения: одни для закрепления разучиваемого движения, другие – для его всестороннего варьирования. Задачи третьего этапа:

1. Совершенствование техники движения с целью повышения достижений.

2. Избирательное совершенствование тех физических качеств (или функциональных свойств), которые определяют возможность демонстрации высокого результата в изучаемом двигательном действии.

3. Совершенствование техники двигательного действия в нестандартных условиях.

4. Ознакомление с прикладными способами выполнения разучиваемого движения.

Для решения первой задачи упражнение выполняется с постепенным увеличением требований к результату (вплоть до максимального). Здесь следует строго придерживаться принципа постепенности; при этом увеличение результата не должно приводить к нарушению техники двигательного действия.

Для решения второй задачи следует чередовать применение двух групп упражнений, т.е. упражнения для избирательного совершенствования физических качеств и упражнения, в которых разучиваемое движение выполняется с какими-либо осложнениями (метод сопряженных воздействий). Например, увеличивается сопротивление условного противника, движение выполняется с дополнительным отягощением (3–5 % от веса тела) и т.п.

Для решения третьей задачи используются соответствующие методические приемы: усложняется внешняя обстановка, в которой выпол-

няется движение (изменяются исходное положение, место занятий, условия опоры, метеорологические условия, подготовительные действия, дается задание на максимальную быстроту и точность выполнения движения, ограничивается или расширяется рабочая площадь для выполнения движения и т.п.); выдвигается требование выполнять движение в экстремальном состоянии (на фоне сильного утомления, эмоциональной напряженности, при выключенном или ограниченном зрении и т.п.); облегчаются условия выполнения движения (вычленяются элементы из движения, снижается мышечная напряженность, вводятся ориентиры и срочная информация и др.); усложняются задания в выполнении движения (изменяется основной механизм техники, подключаются дополнительные движения, основное упражнение выполняется в комплексе с другими движениями и т.п.).

Для решения четвертой задачи используются наиболее распространенные варианты из бытовых, военных, производственных и других упражнений, которые напоминают разучиваемое техническое действие (например, плавание в военном обмундировании и т.д.).

3.7. Методы обучения системе двигательных действий

Минимальный перечень двигательных действий, которыми должны овладеть студенты, определен учебной программой по физическому воспитанию. Объем двигательных действий, предназначенный для студентов, занимающихся в спортивном учебном отделении, определяется групповыми и индивидуальными рабочими планами, которые составляют преподаватели по отдельным видам спорта на основе методических материалов.

В обоих случаях задача овладения системой движения относится к группе образовательных задач физического воспитания. Успех решения этих задач зависит от:

- выбора оптимального объема, необходимого для разучивания движений;
- выбора разумного соотношения между количеством движений, представляющих разделы общей и специальной технической подготовки спортсменов;
- правильного ответа на вопрос, какие из отобранных движений следует довести до уровня двигательного навыка или же при изучении каких из них следует остановиться на уровне ознакомления;
- наличия педагогически оправданной классификации отобранных для разучивания движений, позволяющей грамотно решить проблему рациональной последовательности их освоения;

– правильной систематизации движений внутри каждой классификационной группы на основе педагогических правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от общего к частному и т.д.

– выбора рациональной системы разучивания ранее расклассифицированных и систематизированных технических действий.

Соблюдение этих условий является лишь предпосылкой для успешного решения задач технической подготовки спортсменов или же обучения студентов необходимым двигательным навыкам в процессе физического воспитания.

Все отобранные технические действия делятся на определенные классификационные группы (условно примем, что у нас таких групп пять).

Внутри каждой из пяти групп они систематизированы по педагогическим правилам, другими словами, степень сложности движений увеличивается от первой группы до пятой, а внутри групп – от первого движения до последнего. Именно такую классификацию и систематику движений можно считать педагогически оправданной, так как с ее помощью можно эффективно решать вопрос о выборе рациональной последовательности изучения всей техники. В частности, наиболее приемлемой является концентрическая последовательность разучивания движений. Суть этого метода заключается в том, что обучение строится кругами. В первом круге разучиваются первые номера технических действий каждой классификационной группы (в нашем примере таких движений в каждом круге оказывается пять), во втором круге – вторые номера и т.д.

На этом пути возникает необходимость решения как минимум двух вопросов: как долго следует задерживаться на разучивании каждого технического действия; оправдано или нет неукоснительное соблюдение той последовательности разучивания, которая предусмотрена концентрическим методом.

Существуют три способа решения поставленных вопросов:

– к обучению нового движения не приступают, пока занимающиеся полностью не усвоят разучиваемое сегодня движение (концентрированное изучение);

– обучение нового движения начинают, как только занимающиеся овладеют основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);

– к изучению нового движения приступают, как только предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения (т.е. правиль-

но выполняется при специальной фиксации внимания), а затем многократно и периодически (в том числе и на последующих кругах обучения) возвращаются к его повторному разучиванию (вначале концентрированное, а затем рассредоточенное изучение).

Опытные преподаватели придерживаются третьего способа, на основе которого строятся программные документы по физическому воспитанию и спортивной тренировке.

В многолетнем процессе обучения существенным является определение достаточного количества кругов при концентрическом методе и дальнейшего построения процесса обучения движениям.

Количество кругов обучения должно ограничиваться моментом формирования "школьной техники движений", когда занимающиеся овладели основами техники избранного вида спорта или контрольных нормативов программы физического воспитания для вузов. Последующая работа по изучению техники строится совершенно по иному принципу – начинается процесс системного (комплексного) овладения техникой движения, т.е. изучаются связки, комбинации, технико-тактические комплексы, в которых ранее разученные и новые технические действия объединены в различных вариантах.

Этот этап многолетней технической подготовки занимающихся очень важен, так как идет формирование тактического мастерства, т.е. умения рационально применять не только отдельные технические действия, но и целые каскады техники и именно в тот момент, когда это особенно необходимо.

Для того, чтобы этот этап обучения прошел более эффективно, преподавателю необходимо провести подготовительную работу по объединению отдельных технических действий в связки, или технико-тактические комплексы; по классификации их по группам; по систематизации их внутри каждой группы на основе принципа нарастания сложности усвоения; по выбору наиболее рациональной последовательности разучивания; наконец, определению момента, когда следует отказаться от дальнейшего разучивания технико-тактических комплексов.

После этого начинается заключительный этап многолетней технической подготовки занимающихся, который строится на основе группового и индивидуального планирования, где учитываются их слабые и сильные стороны. Этот процесс заканчивается лишь тогда, когда студент прекращает активные занятия избранным видом физических упражнений.

Особую значимость на этом этапе приобретают вопросы частичного или полного изменения техники выполнения отдельных спортивных

движений. Эта кропотливая, вдумчивая работа может идти разными путями, среди которых можно выделить такие:

1. Отказ от условной стилизации упражнений. При детальном анализе техники почти в каждом виде спорта можно обнаружить признаки условной стилизации движений, отказ от которых не только не ухудшает, но часто делает технику движений заметно более рациональной и как следствие более результативной.

2. Переключение основной тяжести работы на более мощные мышечные группы.

3. Отказ от замедленных силовых форм движения.

4. Дальнейшее совершенствование физических качеств. Уровень развития физических качеств как функциональных свойств организма предопределяет возможные границы применения техники изучаемых движений. Следовательно, в процессе многолетних занятий со студентами необходимо систематически наращивать фундамент физической подготовленности, чтобы выводить технику физических упражнений на более высокий уровень.

5. Использование биохимического анализа. Рационализировать технику физических упражнений лишь на основе визуальных наблюдений очень трудно. Наши органы чувств не успевают за скоростью, с которой перемещаются занимающиеся и части их тела в пространстве. На помощь приходит специальная регистрирующая аппаратура и биомеханический анализ.

6. Использование математического моделирования с помощью ЭВМ позволяет быстро находить оптимальные варианты спортивной техники.

Акцентируя внимание на воспитании физических качеств, отмечаем, что под физическими (или двигательными) качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека, среди которых различают: силу, быстроту движений (скорость), координацию движений (ловкость), гибкость и выносливость. Воспитание физических качеств осуществляется в процессе занятий физическими упражнениями по специально разработанной методике и представляет собой целостный процесс, объединяющий отдельные взаимосвязанные стороны совершенствования физических возможностей человека.

Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мы-

печных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять конфигурацию тела (телосложения).

Средствами воспитания силы являются: гимнастические упражнения с отягощениями (используется вес собственного тела или его отдельных частей – сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, наклоны и выпрямление туловища, приседания и т.п.); разнообразные прыжки; специальные силовые упражнения с малыми отягощениями (с гантелями, эспандерами, резиновыми амортизаторами, облегченными гириями, с облегченной штангой); специальные силовые упражнения с большими отягощениями (гириями, штангой и др.).

Наиболее распространены следующие методы воспитания силы:

Метод максимальных усилий. Он характеризуется выполнением упражнений с применением предельных или околопредельных отягощений (90 % от рекордного для данного спортсмена). Каждое упражнение выполняется сериями. В одной серии (при одном подходе к снаряду) выполняется одно-три повторения. За одно занятие выполняются 5–6 серий. Отдых между сериями составляет 4–8 минут (до восстановления), преимущественно развивается динамическая сила.

Метод повторных усилий (или метод «до отказа») предусматривает выполнение упражнений с отягощением 30–70 % от рекордного, которые выполняются сериями по 4–12 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3–6 серий. Отдых между сериями – 2–4 минуты (до полного восстановления). При этом методе происходит эффективное наращивание мышечной массы.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30 % от рекордного, чтобы не искажалась техника движений). Упражнения выполняются сериями по 15–25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3–6 серий. Отдых между сериями 2–4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества.

Изометрический (статический) метод предполагает статическое максимальное напряжение различных мышечных групп продолжительностью 4–6 с. За одно занятие упражнение повторяется 3–5 раз с отдыхом после каждого напряжения продолжительностью 30–60 с. Этот метод развивает преимущественно силу, которая в наибольшей степени проявляется при статической работе.

При выполнении силовых упражнений их необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и с расслаблением участвовавших в работе мышц. Наибольшее внимание следует уделять развитию мышц живота и спины, учитывая, что они определяют возможности человека при выполнении трудовых и бытовых действий, а также спортивных упраж-

нений. Крепкий «мышечный корсет» способствует нормальному осуществлению функций внутренних органов, положительно сказывается на состоянии здоровья человека

В видах спорта, где силовые упражнения являются специально-подготовительными, их лучше всего проводить в начале тренировочного занятия, что способствует эффективному развитию физического качества силы, когда организм еще не утомлен предшествующей работой.

Необходимо помнить, что организм быстро адаптируется к любым упражнениям, поэтому время от времени их нужно менять.

Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции, максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени.

К средствам воспитания быстроты движений относятся: физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью; скоростно-силовые упражнения (прыжки, метания и др.); подвижные и спортивные игры.

Применяются два основных метода воспитания быстроты: повторное выполнение упражнений в максимально быстром темпе в облегченных условиях (преодоление отдельных отрезков дистанции, бег под уклон, метание облегченных снарядов и т.п.); повторное выполнение упражнений в максимально быстром темпе в затрудненных условиях (удлинение пробегаемых отрезков, бег в подъем, метание более тяжелых снарядов и т.п.).

При выполнении упражнений на развитие быстроты движений необходимо выполнять определенные требования, повторные упражнения следует выполнять с околопредельной или предельной интенсивностью. Длительность выполнения каждого упражнения не должна быть большой, так как поддерживать долго максимальную интенсивность невозможно. Во время отдыха между повторением упражнений рекомендуется использовать медленную ходьбу или покой, а сам отдых продолжать до восстановления дыхания. Упражнения повторяются до снижения скорости их выполнения, после чего их следует прекратить.

Упражнения для воспитания быстроты движений выполняются в начале основной части учебного занятия.

Ловкость – способность управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать новыми движениями, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Средством воспитания ловкости являются упражнения со сложной координацией движений.

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

Любое упражнение развивает ловкость, но по мере овладения техникой этого упражнения влияние его на развитие ловкости уменьшается. Поэтому в практике необходимо периодически изменять либо сами упражнения, либо условия их выполнения.

Очень большое значение при воспитании ловкости имеет регулирование нагрузок. Занимающийся лучше овладевает новыми движениями, пока он не утомлен. Поэтому достаточно длительные интервалы отдыха помогут сохранить "свежесть" и ускорить процесс развития ловкости. Упражнения на ловкость рекомендуется включать в первую треть тренировочного занятия, примерно 15-минутными сериями.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Для развития гибкости применяют следующие средства: активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, например, маховые движения руками; повторные пружинящие движения (в выпаде, в полушпагате, пружинящие наклоны и др.); движения с использованием инерции, например, махи ногами; движения с доставанием ориентиров (махи ногами, касаясь рук, вытянутых вперед, ветви деревьев и др.); движения с помощью партнера, помогающего увеличить амплитуду; движения с отягощениями с большой амплитудой; движения с большой амплитудой у опоры (у гимнастической стенки, у дерева и т.п.).

Основным методом является регулярное многократное повторение упражнений на гибкость. Например, выполнение их при проведении ежедневной утренней гигиенической гимнастики, во время проведения тренировочных занятий в их подготовительной и заключительной частях и т.д.

В упражнениях на растягивание мышечно-связочного аппарата можно достигнуть наибольшего результата, если выполнить их сериями по четыре-пять движений с постепенным увеличением амплитуды и с легкой упругой отдачей назад после каждого движения (пружинящее покачивание). При этом не следует доводить движения до появления болевых ощущений в мышцах.

Выносливость как физическое (двигательное) качество – способность организма длительное время эффективно выполнять мышечную

работу, преодолевая наступающее утомление. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность организма длительное время эффективно выполнять любую мышечную работу, преодолевая наступающее утомление.

Специальная выносливость – способность организма длительное время эффективно выполнять специфическую мышечную работу, присущую тому или иному виду физических упражнений или виду спорта, преодолевая наступающее утомление.

Специальная выносливость развивается на базе общей выносливости и подразделяется на скоростную выносливость, силовую выносливость и выносливость в упражнениях ациклической и смешанной структуры.

Уровень развития выносливости определяется, прежде всего:

- функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем, а также печени (по скорости и эффективности распада гликогена);

- уровнем протекания процессов обмена веществ и устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде организма;

- координацией деятельности различных органов и систем организма человека.

При выполнении упражнений на выносливость тренировочная нагрузка характеризуется следующими компонентами: интенсивностью упражнений, длительностью упражнений, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха и его характером.

3.8. Интенсивность физических нагрузок.

Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений

Интенсивность физической нагрузки может определяться по частоте сердечных сокращений (ЧСС), т.е. по пульсу. Пульс измеряется сразу во время остановки после выполнения упражнения и подсчитывается в течение 10 секунд. Полученная цифра умножается на шесть, чтобы определить ЧСС за одну минуту.

Если задание выполняется длительное время, для контроля за поддержанием интенсивности пульс подсчитывается несколько раз.

Рекомендуется придерживаться следующей градации интенсивности:

1. Малая интенсивность (нулевая зона интенсивности) – ЧСС до 130 ударов в минуту. При этой интенсивности эффективного воспита-

ния выносливости не происходит, однако создаются предпосылки для ее воспитания: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных мышцах и в сердечной мышце. В связи с этим рубеж 130 уд/мин назван порогом готовности. Нулевая зона интенсивности используется как зона отдыха и восстановления.

2. Средняя интенсивность (первая тренировочная зона) – ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций, поэтому она наиболее типична для начинающих спортсменов.

3. Большая интенсивность (вторая тренировочная зона) – ЧСС от 150 до 180 уд/мин. Во второй тренировочной зоне к аэробным механизмам подключаются анаэробные механизмы энергообеспечения, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Субъективно при работе в анаэробных условиях занимающиеся сравнительно быстро ощущают сильное утомление, так как рубеж 150 уд/мин является близким к порогу анаэробного обмена (ПАНО), который является одним из критериев тренированности. Если ПАНО наступает при ЧСС 130–140 уд/мин, это свидетельствует о низком уровне физической тренированности, тогда как уровень ПАНО, равный 160–165 уд/мин, характеризует высокую степень тренированности.

4. Предельная интенсивность ЧСС 180 уд/мин и более. В этой зоне интенсивности совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения.

При циклических движениях (бег, бег на лыжах и т.п.) нагрузки большой и предельной интенсивности можно рекомендовать только физически тренированным лицам в возрасте от 16 до 35 лет, не имеющим отклонений в состоянии здоровья. Лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, отнесенным при медицинском освидетельствовании к специальной медицинской группе, к величине интенсивности тренировочной нагрузки необходимо подходить особенно осторожно, начинать тренироваться с применением нагрузок малой интенсивности и только при хорошем самочувствии и положительных данных врачебного контроля и самоконтроля переходить к нагрузкам более высокой зоны интенсивности.

Зависимость максимальной величины ЧСС от возраста при тренировке на выносливость можно определить по формуле:

$$\text{ЧСС (максимальная)} = 220 \text{ минус возраст (в годах).}$$

Например, для студента 18 лет максимальная ЧСС будет равна:

$$220 - 18 = 202 \text{ уд/мин.}$$

Исследованиями установлено, что минимальной интенсивностью по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, студенческой молодежи является 134 уд/мин.

Учитывая наличие максимальных и минимальных величин интенсивности ЧСС, можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок при проведении тренировочных занятий. Например, для 20-летних занимающихся оптимальной зоной будет диапазон ЧСС 150–170 уд/мин, зоной больших нагрузок – 177–220 уд/мин.

Если занимающийся знает свой личный рекорд в беге на какую-либо дистанцию, то с помощью таблицы можно рассчитать все градации по скорости и по времени и использовать эти расчеты в процессе тренировки. Например, при личном рекорде в беге на 3000 метров у мужчин, равном 14,00 мин или 840 с, каждая степень интенсивности будет выражаться следующими величинами:

Характеристика интенсивности	Величина интенсивности в процентах		Характеристика интенсивности	Условная величина интенсивности в процентах	
	По времени к времени личного рекорда на данной дистанции	По скорости к скорости, достигнутой при установлении личного рекорда на данной дистанции		По времени к времени личного рекорда на данной дистанции	По скорости к скорости, достигнутой при установлении личного рекорда на данной дистанции
Малая	121–135	82–74	Большая	104–108	96–92
Средняя	109–120	91–83	Предельная	100–103	100–97

Такой расчет градаций интенсивности позволит более точно определить тренировочные нагрузки в процессе применения различных методов воспитания и совершенствования выносливости.

3.9. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости

Средствами воспитания общей и скоростной выносливости являются циклические упражнения, в том числе и такие наиболее распространенные, как ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах и т.п.

Методами воспитания и совершенствования общей выносливости являются равномерный бег, который заключается в преодолении тренировочной дистанции с равномерной скоростью малой и средней ин-

тенсивности, и переменный бег, который состоит в преодолении дистанции с переменной скоростью, например, когда на фоне бега малой интенсивности на отдельных отрезках дистанции выполняются ускорения средней или большой интенсивности.

К методам воспитания скоростной выносливости относятся переменный бег с чередованием малой, средней, большой и предельной интенсивности; повторный – многократное повторение укороченных отрезков тренируемой дистанции с большой или предельной интенсивностью и отдыхом между преодолением отрезков до полного восстановления дыхания; интервальный – также заключается в повторном выполнении укороченных отрезков дистанции, но со строго дозированных (укороченными по времени) интервалами отдыха, при которых не происходит полного восстановления, когда каждый последующий отрезок преодолевается на фазе недовосстановления организма после предыдущей работы.

Средствами воспитания силовой выносливости являются упражнения с отягощениями с применением небольших весов (до 50 % от предельного). Отягощениями могут быть: вес собственного тела или отдельных его частей, гантели, камни и другие предметы, эспандеры и резиновые амортизаторы, облегченные гири и штанги.

В числе методов применяется многократное выполнение упражнений с отягощением сериями до утомления в каждой серии и с отдыхом между сериями до восстановления. В одном занятии может выполняться от 4 до 8 серий.

Выносливость в упражнениях циклической и смешанной структуры воспитывается и совершенствуется с помощью выполнения отдельных элементов и целостных упражнений данного вида. К методам относятся:

- многократное выполнение отдельных элементов и целостного упражнения;
- повторное выполнение элементов и целостного упражнения с сокращением пауз отдыха;
- повышение плотности тренировочных занятий;
- увеличение числа занятий в недельном цикле.

Для развития общей и специальной выносливости необходимо придерживаться следующих правил: выполнять или повторять упражнения до утомления; строго координировать дыхание с движением; интенсивность тренировочной нагрузки тщательно регулировать с помощью показателей ЧСС; стремиться установить оптимальный вес тела.

Значение мышечной релаксации

Способность к произвольному расслаблению мышц (мышечной релаксации) занимает значительное место в учебно-тренировочном процессе по физической подготовке.

Движение любой части тела является результатом сочетания возбуждения и расслабления в мышцах. Расслабление определенных мышечных групп в нужный момент, так же, как и возбуждение, необходимы для успешного выполнения любого движения. Отсутствие такого расслабления приводит к напряженности и скованности движений, а следовательно, к снижению их эффективности.

Физические упражнения, применяемые для развития способности к произвольному расслаблению мышц, делятся на пять групп:

- 1) свободное раскачивание руками в плечевом и локтевом суставах за счет толчкообразных движений ног;
- 2) раскачивание ноги в тазобедренном и коленном суставах за счет толчкообразных движений опорной ноги;
- 3) хлестообразные движения верхних конечностей за счет резких поворотов туловища;
- 4) встряхивание (потряхивание) руками, ногой, туловищем;
- 5) расслабленное «падение» туловища, поднятых рук.

Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений сводятся к следующим положениям:

- 1) выполнять изучаемые упражнения до утомления (это особенно целесообразно в занятиях циклическими спортивными упражнениями);
- 2) создавать установку у занимающегося на выполнение заключительных фаз движений «хлестообразно»; эта методическая рекомендация дает наилучшие результаты в упражнениях, направленных на овладение техникой видов спорта, в которых проявляется «взрывное» усилие;
- 3) переключать (резко чередовать) интенсивность движений; в циклических видах спорта перемежать отрезки, преодолеваемые с высокой скоростью, «выключениями», продолжая движение «расслабленно»; в ациклических видах попеременно выполнять упражнение напряженно и легко – расслабленно;
- 4) напоминать занимающемуся о необходимости расслабления мышц во время выполнения физических упражнений в виде кратких указаний (например, «расслабься», «свободно» и др.);
- 5) во время выполнения напряженных циклических физических упражнений следить за мимическими мышцами, придавать лицу спокойное выражение, сознательно расслаблять мышцы лица.

Непосредственно перед началом спортивного упражнения (главным образом, во время спортивных соревнований) для того, чтобы освободиться от излишнего напряжения, целесообразно сделать глубокий вдох, задержать дыхание и напрячь мышцы, затем, слегка сгибаясь вперед, сделать толчкообразный выдох через нос и рот с одновременным расслаблением мышц. Систематическое применение упражнений для развития способности к произвольному расслаблению мышц способствует более быстрому овладению двигательными навыками и более эффективному развитию двигательных качеств.

Внушенная в процессе психорегулирующей тренировки мышечная релаксация является эффективным средством восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.10. Планирование и учет спортивной подготовки

Спортивная подготовка достигает своей цели, когда происходит повышение эффективности, развитие спортивной формы и улучшение спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований, в тех случаях, когда подкрепляется ежедневным или еженедельным учетом хода выполнения разработанных программ.

Планирование и учет в системе спортивной подготовки нужно рассматривать только в их единстве как по формам документации, так и по содержанию. В связи с этим целесообразно предусматривать в планирующей документации в графах по основным средствам две строки: план и выполнение. В этом случае учетная документация будет являться составной частью планирующей и станет возможным наглядно в цифрах или на графиках иметь представление о ходе выполнения планов для оперативного принятия решений по коррекции тренировочного процесса.

Основными самостоятельными формами учета учебно-тренировочного процесса являются дневники тренера и спортсмена, различные протоколы соревнований и обследования спортсменов. Виды учета – оперативный, текущий и этапный.

Дневник спортсмена, а также дневник тренера являются главными документами учета. В дневнике фиксируются повседневная тренировочная нагрузка, самочувствие и работоспособность, подробно описывается выступление спортсмена в соревнованиях. Систематическое ведение дневника с подробными записями может служить основой для совместной творческой работы тренера и спортсмена.

Дневник спортсмена должен иметь следующие разделы:

1. Краткие сведения о спортсмене (фамилия, имя, отчество, год рождения, вес, рост, размер спортивной обуви и одежды, домашний адрес, место учебы, спортивное общество или коллектив и т.д.), а также фамилия, имя, отчество тренера, его служебный или домашний адрес, телефон.

2. Динамика спортивных результатов избранной и смежной спортивной дисциплины, контрольных упражнений, а также рост и масса тела по годам с начала занятий в избранном виде спорта или системе физических упражнений.

3. Цель и задачи тренировки на год или на периоды, этапы подготовки (выписка из индивидуального плана).

4. Основные соревнования, в которых предстоит принять участие, сроки и планируемый результат.

5. Запись основных средств тренировки и их соразмерности (м, км, кг, минуты, часы, число повторений). Каждое основное упражнение записывается в отдельной строке и имеет свой порядковый номер.

Для повышения информативности полученных показателей тренировки, достижения наглядности и доступности при анализе хода выполнения плана целесообразно на отдельном развороте изображать (в виде графиков) еженедельную динамику спортивных результатов, объема и интенсивности применения основных средств тренировки.

Анализ записей и графиков в дневнике помогает спортсмену и тренеру быстрее и глубже понять индивидуальное воздействие отдельных упражнений, взаимосвязь различных тренировочных средств, следить за изменением работоспособности и развитием спортивной формы. Подробные записи дают возможность не только обобщать и накапливать опыт, но и овладевать тайнами мастерства значительно быстрее тех молодых атлетов, которые пренебрегают ведением дневника.

Выступления в соревнованиях. Записываются результаты всех стартов и всех попыток, условия проведения, ход спортивной борьбы, самочувствие и особенности психологического состояния, отмечаются недостатки в уровне технической, тактической, физической, психологической подготовки, выявленные в процессе соревнований. Тренер должен записывать конкретные выводы и оценки выступлений своего ученика. Таким образом, дневник спортивной тренировки служит основным учебным и учетным документом спортсмена.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Согласно трактовке современных учебников, физическое воспитание – это обучение движениям, развитие физических качеств человека. Во всех отечественных словарях обучение и развитие тракуются не как воспитание, а как образование.

Физическое образование в современной науке рассматривается как системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни объема двигательных умений и навыков.

Физическое образование в учебных заведениях вооружает студентов знаниями о влиянии физических упражнений на организм человека, развивает физические качества (способности), двигательные навыки, обеспечивает физическую подготовку молодежи к жизни, общественно-политической деятельности.

Целью физического образования студенческой молодежи следует считать формирование системы специальных знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, фактами, правилами теории и практики физической культуры.

В образовательную деятельность преподаватели физического воспитания, тренеры должны включать компоненты, которые относятся к духовной сфере студентов, – это содержание мыслей и чувств, ценностных ориентации, степень развития интересов и потребностей, убеждений, что в конечном итоге определяет их социальную деятельность и содействует подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов народного хозяйства.

Одна из важнейших задач физического образования – научить студентов пользоваться приобретенными знаниями. Опасность превращения знаний в «пустой багаж» зарождается в молодые годы. В этом возрасте умственная деятельность связана с приобретением все новых и новых умений и навыков. И если эти умения и навыки только усваиваются и не применяются на практике, знания постепенно выходят за сферу духовной жизни молодых людей, отделяясь от их интересов и увлечений.

Кроме выполнения специфической функции, физическое образование способствует более эффективному решению функций образования, а также его видов – умственного, политического, профессионального и т.д.

Таким образом, физическое образование как вид образования есть специально организованный и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие

студенческой молодежи, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

Физическое образование в вузе решает следующие задачи:

1. Воспитание у студентов сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств, подготовка их к высокопроизводительному труду.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.

3. Приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физической культуры; подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей по спорту.

4. Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.

5. Повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Общее руководство физическим образованием студентов, а также организация контроля за состоянием их здоровья возложены на ректора вуза, а проведение занятий осуществляется административными подразделениями и общественными организациями. Ответственность за постановку и проведение учебного процесса по физическому образованию студентов в соответствии с учебным планом и вузовской программой возложена на кафедру физического воспитания вуза. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течение учебного года проводятся студенческой поликлиникой или здравпунктом вуза.

Массовая оздоровительная физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой физического воспитания и общественными организациями вуза.

Главным результатом функционирования системы физического образования является всестороннее физическое развитие человека – физическая культура личности (физическая подготовленность, физическая готовность или физическое совершенство), обеспечивающая успешное овладение ею и выполнение тех или иных задач, поставленных перед обществом.

Форма физического образования – это внутренняя организация его содержания, для которого обязательным условием являются единство и взаимодействие составляющих элементов, строго установленный порядок педагогического процесса в соответствии с его целью и задачами.

Учебные занятия (обязательные, практические, теоретические, практикумы-консультации) являются основной формой физического образования и планируются в учебных планах по всем специальностям.

Консультативно-методические занятия целесообразно проводить также в периоды экзаменационных сессий, учебных практик, военных сборов, в оздоровительно-спортивных лагерях. Желательно использовать экстенсивные (неинтенсивные) варианты различных методов тренировки. Для студентов с недостаточным уровнем физической подготовки или пропустивших плановые занятия проводятся дополнительные занятия.

Индивидуальные занятия студентов проводятся во внеучебное время по заданию преподавателей кафедры физического воспитания в самодеятельных секциях (группах) студенческого спортивного клуба или коллектива физкультуры. Они позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, способствуют ускорению процесса физического развития, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт и отдых студентов.

Содержание физического образования – это совокупность таких специфических компонентов (идеомоторное обучение и физическое воспитание), единство и взаимодействие которых обеспечивает наиболее эффективный процесс всестороннего физического развития студенческой молодежи, подготовку к труду и защите Родины.

Содержание курса физического образования заключено в программе по физическому воспитанию студентов. В программе соблюдаются преемственность, последовательность занятий физическими упражнениями и взаимосвязь с другими программами.

Учебный материал программы состоит из теоретического, методического и практического разделов.

Теоретический раздел программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического образования. Учебный материал сообщается в форме лекций, бесед, на практических занятиях, а также усваивается путем самостоятельного изучения студентами учебной и специальной литературы.

Практический раздел программы базируется на научно обоснованных зачетных нормах, требованиях и содержит учебный материал для всех учебных отделений, в содержание занятий которых входят такие разделы: легкая атлетика, гимнастика, плавание, лыжный спорт, туризм, спортивные игры и стрельба.

Во все курсы обучения включается материал по профессионально-прикладной физической подготовке применительно к профилирующим специальностям.

В практическом разделе программы материал целесообразно распределять в соответствии с основными частями (видами) физической культуры – физическое образование, спорт, физическая рекреация,

двигательная реабилитация. Каждый вид включает элементы других частей. Все они полностью удовлетворяют потребности студентов (всех учебных отделений) во всех видах двигательной деятельности, направленной на совершенствование, оздоровление, закаливание организма.

4.1. Цели, задачи и формы организации физического воспитания

Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Курс физической культуры предусматривает решение следующих задач:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности;

- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

- овладение системно упорядоченным комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры;

- формирование потребности студентов в физическом совершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

- овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода теоретического обучения и осуществляется в следующих формах.

Учебные занятия:

- обязательные занятия (практические, практикумы-консультации, теоретические), которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям;

– консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

– индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по особому расписанию кафедры в течение учебного года, каникул, в период производственной практики.

Внеучебные занятия:

– физические упражнения в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минуты бодрости»);

– занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физкультурным интересам;

– самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом;

– массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Комплексное использование всех форм физического воспитания должно обеспечить включение физической культуры в образ жизни студентов, достижение оптимального уровня физической активности.

4.2. Комплексное совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как составная часть процесса физического воспитания студентов проводится на всех факультетах вуза с целью подготовки будущих специалистов к производственной деятельности. При планировании содержания учебного материала необходимо конкретно определить социальный заказ общества на специалиста с учетом научно обоснованных квалификационных характеристик и профессиограмм. В задачи ППФП входит:

– развитие и совершенствование средствами физической культуры физических и психических качеств, необходимых будущему специалисту;

– овладение знаниями и прикладными двигательными навыками, способствующими освоению профессии;

– составление и выполнение тренировочных программ для самостоятельных занятий с элементами упражнений прикладного характера, встречающихся в производственной деятельности;

– воспитание средствами физической культуры и спорта специальных волевых и организаторских качеств, эмоциональной устойчивости, сосредоточенности, необходимых будущим руководителям производства.

ППФП планируется преимущественно на старших курсах в форме теоретических, методических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций на всех учебных отделениях. Дополнительно она может проводиться на учебной и производственной практиках, в оздоровительно-спортивном лагере или в процессе занятий и соревнований по прикладным видам спорта.

Методический совет кафедры разрабатывает учебный материал с учетом предложений профилирующих кафедр, знаний техники безопасности, научной организации труда, а также утверждает содержание контрольных нормативов и зачетных требований для каждой специальности и сроки их выполнения.

Выбор средств ППФП должен быть направлен на обеспечение эффективной адаптации организма к сложным факторам трудовой деятельности: повышение устойчивости микроклиматическим условиям производства, расширение арсенала прикладных двигательных координации и др.

Наибольшее распространение в практике ППФП получили занятия профилированными видами спорта.

Вот краткая характеристика прикладной действенности некоторых видов спорта, рекомендуемых для студентов вузов.

Виды спорта на выносливость (бег на средние дистанции, лыжные гонки, плавание, пеший туризм, велоспорт, гребля, конькобежный спорт). Регулярные занятия формируют прикладные навыки рациональной ходьбы, бега, умения терпеть; обеспечивают высокий уровень динамической работоспособности, функционирования и надежности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы терморегуляции; общей адаптационной способности; развитие высокого уровня общей выносливости, устойчивости к неблагоприятным метеорологическим факторам производственной среды, интоксикации; развитие целеустремленности, дисциплинированности, настойчивости, терпения, самостоятельности, стойкости.

Виды спорта, требующие сложной сенсорно-моторной координации в вариативно-конкретной ситуации (баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, теннис, хоккей, футбол; все виды борьбы, бокс). В процессе систематических тренировок формируются навыки и умения оперативных и коллективных действий; обеспечивается достаточно высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной, сердечнососудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного анализаторов; развиваются общая выносливость, ловкость, ловкость рук, пальцев, простая и сложная двигательная реакция, быстрота и точность движений, умение дозировать небольшие си-

ловые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, решительность, чувство коллективизма, помехоустойчивость, коммуникативность.

Виды спорта на координацию движений (спортивная гимнастика, прыжки в воду, на батуте, акробатика и др.). Методически правильно построенные занятия формируют навыки владения своим телом, работы на высоте; обеспечивают высокий уровень функционирования двигательного и зрительного анализаторов, вестибулярного аппарата; развивают способность дозировать различные усилия по силе и амплитуде движения, силу, силовую и статическую выносливость мышц туловища, брюшного пресса, реакцию слежения, ловкость и координацию движений, гибкость, вестибулярную устойчивость, чувство равновесия, движения, пространства, переключение и распределение внимания, самообладание, решительность, смелость.

Виды спорта на координацию движений и выносливость (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). Систематическая круглогодичная тренировка содействует формированию навыков в лазании, работе на высоте, страховки и само страховки, оперативного мышления, овладению приемами саморегуляции эмоционального состояния; обеспечивает высокую общую физическую работоспособность, высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы терморегуляции, вестибулярного аппарата, общей резистентности организма.

В процессе занятий развиваются общая, силовая и статическая выносливость основных мышечных групп, ловкость, координация движений, двигательная реакция, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, чувство пространства, движения, наблюдательность, объем, распределение, переключение внимания, оперативная память и мышление, эмоциональная устойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, терпение, самообладание, смелость, решительность, стойкость, чувство коллективизма.

Виды спорта по управлению различными средствами передвижения (автомобильный, мотоциклетный спорт, дельтапланеризм и др.). Занятия этими видами спорта содействуют формированию навыков по управлению различными средствами передвижений, оперативного мышления; обеспечивают высокий уровень функционирования центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, вестибулярного аппарата.

В процессе регулярной тренировки развиваются силовая и статическая выносливость мышц рук, туловища, спины, все виды реакции,

скорость и точность движений, сенсомоторная координация, вестибулярная устойчивость, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, чувство скорости, наблюдательность, объем, распределение, переключение и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, выдержка, самообладание, смелость, решительность.

Виды спорта, требующие предельно напряженной нервной деятельности (стрельба пулевая, из лука, шахматы). Регулярная тренировка обеспечивает выработку навыков выполнения двигательных заданий в условиях, требующих предельного напряжения нервной деятельности, хорошее состояние центральной нервной системы, зрительного анализатора, развивает способность дозировать небольшие силовые напряжения, статическую выносливость мышц рук, спины, туловища (стрельба из лука), реакцию слежения (стрельба), концентрацию и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, выдержку и самообладание, терпение, решительность.

Виды спорта с управлением радиотехническими системами (радиопеленгование, многоборье радистов). Регулярная тренировка в этих видах формирует навыки рациональной ходьбы, бега, работы с радиоаппаратурой, слуховых различий, оперативного мышления; обеспечивает высокий уровень общей физической работоспособности, функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы терморегуляции, слухового и зрительного анализаторов; развивает общую выносливость, реакцию на звук, слежения, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, наблюдательность, объем, распределение, переключение и устойчивость внимания, оперативное мышление, целеустремленность, инициативность, настойчивость, самостоятельность, стойкость.

Многофункциональные виды спорта (десятиборье, семиборье и др.). Систематические занятия многоборьями формируют умение переключаться с одного вида деятельности на другой, быстро восстанавливаться и мобилизовываться, обеспечивают высокую общую физическую работоспособность, высокий уровень функционирования и надежности сердечнососудистой, дыхательной систем, системы терморегуляции, зрительного и двигательного анализаторов. Тренировка в многоборьях развивает силу, общую и силовую выносливость, ловкость, координацию и быстроту движений, хорошую реакцию, устойчивость к неблагоприятным метеорологическим факторам, переключение и распределение внимания, эмоциональную устойчивость, целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержку и самообладание, стойкость.

Занятия рассмотренными видами спорта при определенной структуре спортивной подготовки могут содействовать развитию не только комплекса психофизических качеств и прикладных навыков, но и решению других задач ППФП.

4.3. Содержание работы учебных отделений

Учебно-воспитательный процесс в учебных отделениях проводится в соответствии с научно-методическими основами педагогики и системы физического воспитания.

Теоретический раздел программы излагается в форме лекций. Лекции дополняются беседами преподавателей со студентами в процессе практических занятий, а также самостоятельным изучением студентами специальной литературы в течение всего периода обучения.

Для практических занятий студенты распределяются на учебные отделения (основное, подготовительное и специальное) с учетом пола, состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности.

Студенты специального учебного отделения, состояние здоровья, физическая подготовленность и физическое развитие которых в процессе занятий улучшились, на основании заключения врача и решения кафедры переводятся на основное отделение в конце учебного года или семестра.

В связи с заболеванием или другими объективными причинами студенты основного и спортивного отделений могут быть переведены на специальное учебное отделение в любое время учебного года.

Освобождение от занятий по физическому воспитанию по состоянию здоровья может быть только временным.

Практический раздел программы содержит учебный материал, направленный на решение конкретных задач физического воспитания студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включается материал по профессионально-прикладной физической подготовке применительно к особенностям будущей профессии студентов.

На 1-м курсе необходимо ликвидировать недостатки в физической подготовленности отдельных студентов (со слаборазвитой силой, выносливостью, гибкостью, не умеющих плавать, прыгать, не владеющих навыком ходьбы на лыжах и т.п.).

При этом студенты обязаны:

– систематически посещать учебные занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития, за физической и спортивной подготовленностью;
- выполнять необходимые тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности;
- активно овладевать знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания, самостоятельно выполнять физические упражнения, регулярно заниматься утренней и производственной гимнастикой, спортом и туризмом, соблюдать необходимый недельный двигательный режим, используя консультации преподавателя;
- укреплять здоровье, повышать свою физическую подготовленность, совершенствовать спортивное мастерство;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, между вузами.

Формирование физической культуры у студентов немислимо без ведения ими здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни понимаются используемые формы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, усиливают адаптивные возможности организма человека, способствуют восстановлению, поддержанию и развитию его резервных уровней, а также выполнению профессиональных функций.

Для студента состояние здоровья – показатель его общекультурного уровня развития, удовлетворение его физических и духовных интересов в учебе, быту, отдыхе, представлении будущего.

Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Под взаимоотношениями подразумевается сложный комплекс действий и переживаний, наличие полезных и вредных привычек.

К факторам внешней среды, влияющим на жизнедеятельность человека, относятся: физические (давление, излучение, температура), химические (пища, вода, ядовитые вещества), биологические (растения, микроорганизмы, животные), психологические (воздействие на эмоциональную через зрение, слух, обоняние, осязание).

Образ жизни человека зависит от пола, возраста, состояния здоровья, условий обитания (климат, жилище), экологических условий (питание, одежда, работа, отдых), наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание), отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, гиподинамия, наркомания).

Никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если он сам не будет сознательно формировать свой собственный стиль здорового поведения.

В основе формирования здорового образа жизни могут лежать следующие мотивы:

1. Самосохранение – человек не совершает определенные действия, так как они угрожают его здоровью и жизни.

2. Подчинение правилам культуры и быта – человек подчиняется правилам культуры и быта, чтобы быть равноправным членом общества.

3. Получение удовлетворения от самосовершенствования – ощущение здоровья приносит радость, поэтому он делает все, чтобы вновь испытать это чувство.

4. Возможность для самосовершенствования – здоровый человек сможет подняться на более высокую ступень общественной лестницы.

5. Достижение максимальной возможной комфортности.

К основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха, организацию сна, режим питания, организацию двигательной активности, выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания, профилактику вредных привычек, культуру сексуального поведения.

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерности протекания биологических процессов в организме.

Соблюдение режима труда и отдыха – одно из важнейших условий работоспособности организма человека. При этом следует учитывать различия условий труда и отдыха отдельных категорий людей, занимающимися различными видами деятельности.

При соблюдении четкого режима вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. динамический стереотип в виде чередующихся условных рефлексов. Они облегчают организму выполнение его работы, т.к. создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности.

Эта закономерность проявляется и при регулярном режиме питания. В определенное время выделяются пищеварительные соки, повышается перистальтика кишечника, что способствует и обеспечивает эффективное пищеварение.

Необходимо учитывать, что существующие ритмы организма не являются самостоятельными и независимыми, а связаны с колебаниями внешней среды, определяющимися, главным образом, сменой дня и

ночи, а также колебаниями циклов, соответствующих месяцу, сезону года и др.

Влияют ли индивидуальные особенности организма или социальные факторы на режим труда и отдыха? Безусловно. Эти факторы необходимо принимать во внимание при организации своей деятельности. Однако должны соблюдаться основные положения труда и отдыха:

- выполнение разных видов деятельности в строго определенное время;

- рациональное чередование работы и отдыха;

- регулярное питание, не менее трех раз в день в одни и те же часы;

- выполнение физической нагрузки, не менее шести часов в неделю;

- пребывание на свежем воздухе;

- соблюдение гигиены сна, не менее восьми часов в сутки, желательно в одно и то же время.

Эти простые правила способствуют укреплению здоровья студентов, продлевают эффективное функционирование всех систем на долгие годы.

Говоря о сне, необходимо отметить, что это обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Сон является физиологической защитой организма, потребностью, обусловленной сложными психофизиологическими процессами.

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни человека. Режим питания – это рациональное распределение приема пищи во времени (в течении суток, недели, года, разных периодов жизни).

Пища необходима человеку для выполнения трудовой деятельности, поддержания температуры тела и восстановления разрушающихся в процессе жизнедеятельности тканей. Подбор пищевых продуктов основывается на том, что в организм должно поступать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Считается, что суточная норма белка составляет в среднем 100 г, жира 80–90 г, углеводов – 350–400 г.

Питание строится на следующих принципах: достижение энергетического баланса, правильного соотношения между основными пищевыми веществами, сбалансированности минеральных веществ и витаминов, ритмичности приема пищи.

Физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов, называют рациональным питанием. Важным принципом рационального питания является сбалансированность приема основных пищевых продуктов.

В процессе занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энергозатраты возрастают до 3000–4500 ккал. В связи с этим изменяется и соотношение основных пищевых продуктов.

Занятия физическими упражнениями помогают людям сохранить молодость, отсрочить старость, улучшить свой внешний вид, избавиться от лишнего веса, повысить свой жизненный тонус и улучшить самочувствие.

Быть в хорошей физической форме означает быть способным бодро и энергично, без чрезмерной усталости выполнять повседневные задачи, сохранять достаточно энергии для активного отдыха и успешно преодолевать неожиданные жизненные трудности.

Какого-либо стандартного определения хорошей физической формы не существует. Впрочем, специалисты пришли к согласию по поводу того, как можно оценить отдельные ее составляющие. Различают четыре компонента тренированности:

- сердечно-дыхательная выносливость (способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности);

- мышечная сила, выносливость и быстрота;

- гибкость тела (способность сустава обеспечить максимальную амплитуду движения);

- состав тела (отношение массы жира к массе тканей).

Сердечно-дыхательная выносливость – показатель того, насколько эффективно сердце и легкие обеспечивают организм кислородом при длительной физической активности. Работающие мышцы потребляют кислород и вырабатывают углекислоту. Любая активность организма – будь то сон или бег – зависит от деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Потребление организмом кислорода – самая главная составляющая тренированности.

Мышечную силу, выносливость, гибкость тела можно увеличить с помощью тренировок с отягощением (штанга, гантели, отягощения), которые обеспечивают сопротивление мышцам. Потеря гибкости может привести к разрыву или растяжению мышц и сухожилий. Рекомендуемые занятия эффективны для улучшения состава тела.

Выбор индивидуальной программы физической нагрузки зависит от поставленных задач. Если студент поставил перед собой задачу улучшить физическую форму, то он располагает большим выбором тренировочных программ. Однако несмотря на все огромное многообразие упражнений, не существует какой-либо универсальной формы физической активности, которая могла бы удовлетворить потребности любого человека. При выборе тренировочной программы нужно учи-

тывать возраст, состояние здоровья и интересы человека, а также доступность тех или иных тренажеров и стоимость занятий.

Ходьба – безопасная и ритмичная форма активности с саморегулирующим темпом, когда работают большие группы мышц. Ходьбе не помеха ни избыточный вес, ни ожирение, ни плохая физическая форма.

Оздоровительная ходьба является самым доступным видом физической нагрузки. Нагрузка при ходьбе определяется ее темпом и продолжительностью. При увеличении темпа или изменении рельефа местности ходьба становится нагрузочной и создает тренировочный эффект. Ходьба улучшает кровообращение в мышцах конечностей, брюшной полости и области малого таза, миокарда, легких, головного мозга.

При движении в быстром темпе или по неровной дороге (песок, гравий и др.) энергозатраты возрастают в несколько раз. Например, при темпе ходьбы 110 шагов в 1 мин человек массой 70 кг затрачивает 290 ккал/ч; при ходьбе по снежной дороге расходуется 384 ккал/ч. Интенсивная ходьба по неровной местности сопровождается выраженным сотрясением всего тела, в связи с чем усиливается кровоток, повышается сосудистый тонус, улучшается отток венозной крови из нижних конечностей.

К ходьбе противопоказаний нет, ее рекомендуют применять как средство восстановления «былой формы» или после заболеваний, с целью развития выносливости, совершенствования физического состояния, для профилактики заболеваний и достижения активного долголетия.

Бег трусцой – медленный бег в удобном темпе – самый популярный способ развития сердечно-дыхательной выносливости. Он не требует особых навыков и за минимальное время позволяет извлечь из занятий максимальную пользу. Бегать удобнее всего в кроссовках, при этом двигаться надо естественно и свободно.

Во время бега трусцой повышается и иммунитет организма, вырабатывается большее количество эритроцитов, иммуноглобулинов и лимфоцитов, улучшается противоопухолевая защита организма. Бег повышает уровень кислорода в крови, активизирует ее иммунную функцию, защищающую организм от различных серьезных заболеваний.

Тот кто, занимается бегом регулярно, не чувствует вялости и усталости, не подвержен хандре и депрессиям. Повышается его самооценка, уверенность в себе, развивается повышенная устойчивость к моральным нагрузкам, умственная трудоспособность, целеустремленность и продуктивность.

Плавание – одно из лучших упражнений для развития сердечно-дыхательной выносливости, в котором участвует вся мускулатура.

Оздоровительное плавание является одной из форм массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением. Систематические занятия плаванием оказывают закаляющее действие, способствуют развитию мышечной системы, подвижности связочно-суставного аппарата, совершенствованию координации движений, положительно воздействуют на нервную систему, улучшают обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развивает плавание и гибкость. Во время плавания мышцы работают в безопасном режиме. Плавание требует от человека более сложных навыков, чем некоторые другие формы активности.

Еще раз обращаем ваше внимание на то, что главный компонент здорового образа жизни составляет отказ от вредных привычек, к которым относятся курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков и токсических веществ, оказывающих пагубное влияние на организм человека, снижающих его работоспособность и приводящих к деградации личности.

Наркомания, пожалуй, является самой жестокой среди всех вредных привычек. Она убивает человека и физически, и морально. Причем процесс деградации происходит крайне быстро: в течение буквально пары лет человек полностью меняется. И, увы, далеко не в лучшую сторону. Большинство из наркотических веществ являются искусственными химическими препаратами, некоторые – и вовсе ядами.

Такой препарат немедицинского характера, как табак, также является наркотиком. Табак – вещество, вызывающее зависимость и способное наносить физический ущерб здоровью. Табак как стимулятор и депрессант оказывает относительно небольшой эффект на центральную нервную систему, вызывая незначительные нарушения восприятия, настроения, двигательных функций и поведения. Под действием табака даже в большом количестве (2–3 пачки сигарет в день) психотоксическое действие несравнимо с фармапрепаратами, но одурманивающий эффект наблюдается, особенно в молодом и детском возрасте. Поэтому табакокурение вызывает тревогу не только врачей, но и педагогов.

Негативное влияние алкоголя на здоровье человека происходит путем воздействия на организм этилового спирта, который приводит в возбуждение всю центральную нервную систему. Приняв совсем небольшую дозу алкоголя, человек теряет чувство такта и самоконтроль. Алкоголь и здоровье – совершенно несовместимые вещи, даже если выпивающий чувствует прилив сил, ощущает бодрость и собственную значимость. Это всего лишь иллюзия.

Будьте благоразумны, не испытывайте судьбу, ведь даже единичные случаи употребления наркотиков и одурманивающих веществ приводят к негативным последствиям!

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Методические принципы физического воспитания. Принципы сознательности и активности.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип доступности.
4. Принцип систематичности.
5. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающего фактора).
6. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения.
7. Игровой метод.
8. Соревновательный метод.
9. Использование словесных и сенсорных методов.
10. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
11. Этапы обучения движениям.
12. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения.
13. Второй этап – углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения.
14. Третий этап – достижение двигательного мастерства. Формирование двигательного навыка.
15. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости.
16. Воспитание силы.
17. Воспитание быстроты движений.
18. Воспитание ловкости (координации движений).
19. Воспитание гибкости.
20. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
21. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий.
22. Внеурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
23. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
24. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Общая физическая подготовка (ОФП).

27. Специальная физическая подготовка.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
29. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
30. Структура подготовленности спортсмена. Техническая подготовка.
31. Физическая подготовка.
32. Тактическая подготовка.
33. Морально-волевая и психическая подготовка.
34. Теоретическая подготовка.
35. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
36. Характеристика нулевой зоны.
37. Характеристика первой тренировочной зоны.
38. Характеристика второй тренировочной зоны.
39. Характеристика третьей тренировочной зоны.
40. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.
42. Возможность и условия коррекции средствами физического воспитания в студенческом возрасте физического развития.
43. Телосложения.
44. Функциональная подготовленность.
45. Физическая подготовленность.
46. Характеристика здорового образа жизни.
47. Вредные привычки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В физкультурно-спортивной практике имеются такие значимые понятия, как общая физическая, специальная и спортивная подготовка.

Общая физическая подготовка является основным базовым видом физического воспитания. Ее содержание, средства, методы, формы организации занятий направлены на создание базы физической подготовленности для любого вида деятельности людей в процессе их жизни, труда и быта.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка.

Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направлено воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень готовности к спортивным достижениям.

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей студента, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

При рациональном управлении процессом спортивной подготовки у занимающихся формируется психофизическая устойчивость к различным условиям внешней среды: способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, памяти, их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, умственного утомления, нервно-эмоционального напряжения, стресса; достигается оптимизация работоспособности в режиме учебного дня, обеспечивается профилактика эмоционального и психофизического утомления и повышение эффективности учебного труда студентов.

Физическая культура в системе высшего профессионального образования должна быть направлена, прежде всего, на формирование целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, активизацию готовности полноценно реализовывать свои потенциальные возможности в здоровом и продуктивном образе жизни, профессиональной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения [Текст] / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – М.: Знание, 1985.
2. Байер, К. Здоровый образ жизни [Текст] / К. Байер, Л. Шейнберг. – М., 1977.
3. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. – М.: ФиС, 1990.
4. Васильев, В.Н. Утомление и восстановление сил [Текст] / В.Н. Васильев. – М.: Знание, 1984.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов [Текст] / М.Я. Виленский. – М.: «Прометей», 1993.
6. Виленский, М.Я. Закономерности изменений профессиональной работоспособности студентов в условиях оптимизации режима труда, быта, отдыха в двигательной активности [Текст] / М.Я. Виленский // Теория и практ. физич. культ.– 1976. – №7.
7. Виленский, М.Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособностью студентов [Текст] / М.Я. Виленский, В.П. Русланов // Теория и практ. физич. культ.– 1977. – № 6.
8. Виленский, М.Я. Оптимизация умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле [Текст] / М.Я. Виленский, В.П. Русланов // Теория и практ. физич. культ. – 1979. – № 6.
9. Гильбух, Ю.З. Как учиться и работать эффективно [Текст] / Ю.З. Гильбух. – Киев, 1993.
10. Голован, В.А., Физическое воспитание [Текст]: учеб. для студентов вузов / В.А. Голован [и др.]. – М.: Высшая школа, 1983.
11. Гриненко, М.Ф. Сколько же надо двигаться [Текст] / М.Ф. Гриненко, Т.Я. Ефимова. – М. Знание, 1985.
12. Гулько, Я.Н. Социально-биологические основы физической культуры [Текст] / Я.Н. Гулько. – М., 1994.
13. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д, 1996.
14. Захаров, М.С. К вопросу о работоспособности. студентов [Текст] / М.С. Захаров, Ю.С. Тектов // Теория и практ. физич. культ. – 1977. – № 11.
15. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1978.

16. Зенина, Н.В. Роль физического развития и физической подготовки в повышении эффективности умственного труда [Текст] / Н.В. Зенина. – Л., 1978.

17. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М., 1978.

18. Карповский, Г.К. Распорядок жизни и академическая успеваемость студентов [Текст] / Г.К. Карповский, С.И. Сучков // Физическая культура научной организации учебного труда студентов педагогического института. – М., 1981.

19. Корнилов, Ю.С. Физическое воспитание как средство повышения умственной работоспособности студентов [Текст] / Ю.С. Корнилов, В.Б. Суровицкий // Перспективы развития физической культуры и спорта в вузе и школе. – Пенза, 1997.

20. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / К. Купер. – М.: ФиС, 1989.

21. Макаренко, В.К. Музыкально-ритмическая подготовка студентов факультета физической культуры [Текст] / В.К. Макаренко [и др.] Пенза, 1996.

22. Мильнер, Е.Г. Формула жизни [Текст] / Е.Г. Мильнер. – М.: ФиС, 1991.

23. Мокиенко Г.С. Сравнительный анализ двигательной активности студентов [Текст] / Г.С. Мокиенко // Физическое воспитание и спорт. – М., 1980.

24. Муравов, И.В. Возможности организма человека [Текст] / Муравов И.В. – М.: Знание, 1988.

25. Нуралиев, М.Н. Как работать и учиться без утомления [Текст] / М.Н. Нуралиев. – М.: ТОО «Слайдинг», 1994.

26. Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов [Текст] / Р.Т. Раевский. – М.: Высшая школа, 1985.

27. Савкив, Т.Г. Врачебный контроль и самоконтроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом в вузе [Текст] / Т.Г. Савкив. – М., 1995.

28. Савкив, Т.Г. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания [Текст] / Т.Г. Савкив. – М., 1995.

29. Садовский, В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [Текст] / В.В. Садовский. – Пенза, 1997.

30. Садовский, В.В. Физическая культура в вопросах и ответах [Текст] / В.В. Садовский, В.Б. Суровицкий. – Пенза, 1999.

31. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника [Текст] / А.Ф. Синяков. – М.: Знание, 1987.
32. Суравицкий, В.Б. Развитие двигательных качеств на занятиях гимнастикой [Текст] / В.Б. Суравицкий [и др.]. – Пенза, 1986.
33. Теория и методики физического воспитания [Текст] / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
34. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания [Текст] / А.А. Тер-Ованесян. – М.: ФиС, 1978.
35. Хутиев, Т.В. Управление физическим состоянием организма [Текст] / Т.В. Хутиев [и др.]. – М.: Медицина, 1991.
36. Чоговадзе, А.В. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте [Текст] / А.В. Чоговадзе, М.М. Круглый. – М., 1987.
37. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВИД ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ.....	4
1.1. Физическая культура как вид культуры общества.....	6
1.2. Физическая культура как часть культуры личности.....	8
1.3. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи.....	9
1.4. Физическая подготовка и ее сущность.....	11
2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ.....	13
2.1. Общая физическая подготовка (ОФП): цель, задачи, содержание, формы.....	13
2.2. Специальная физическая подготовка.....	14
2.3. Основные компоненты физической подготовки студентов.....	18
2.4. Сущность физической тренировки.....	19
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	21
3.1. Организация процесса обучения.....	21
3.2. Принципы обучения.....	22
3.3. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.....	29
3.4. Формы занятий физическими упражнениями.....	33
3.5. Спортивная подготовка, ее цель и задачи.....	38
3.6. Методы тренировки.....	43
3.7. Методы обучения системе двигательных действий.....	56
3.8. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.....	63
3.9. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости.....	65
3.10. Планирование и учет спортивной подготовки.....	68
4. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ.....	70
4.1. Цели, задачи и формы организации физического воспитания.....	73
4.2. Комплексное совершенствование профессионально- прикладной физической подготовки.....	74
4.3. Содержание работы учебных отделений.....	78
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.....	85
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	87
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	88

Учебное издание

Уракова Дильбар Салимовна

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ**

Учебное пособие

Редактор Н.Ю. Шалимова

Верстка Т.А. Лильп

Подписано в печать 26.02.14. Формат 60×84/16.

Бумага офисная «Снегурочка». Печать на ризографе.

Усл.печ.л. 5,35. Уч.-изд.л. 5,75. Тираж 80 экз.

Заказ № 80.



Издательство ПГУАС.
440028, г. Пенза, ул. Германа Титова, 28.