

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
*«Национальный исследовательский НИЖЕГОРОДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Н.И. Лобачевского»*

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИН  
ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией факультета Физической культуры и спорта для студентов и преподавателей факультета Физической культуры и спорта ННГУ

Нижний Новгород  
2018

УДК 796.062.4  
ББК 75.4(2Рос)  
Э-89

Методические указания по изучению дисциплин теории и методики физической культуры и обучения базовым видам спорта: учебно-метод. пособие [электрон. ресурс]/сост.: Кузьмин В.Г., Судариков А.А., Малышева Т.А.– Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2018. – 40 с.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук **А.Н. Кутасин**

В учебно-методическом пособии отмечены основные методико-теоретические указания по ведению учебной деятельности. Сформирован фундамент важнейших понятий и терминов необходимых в процессе освоения материала. Даны рекомендации для успешного и наиболее качественного выполнения, поставленных учебным процессом, задач.

Пособие предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта ННГУ им. Н.И. Лобачевского, обучающихся по направлению подготовки «49.03.01. Физическая культура» для занятий по дисциплине «Теория и методика физической культуры».

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета  
физической культуры и спорта Т.А. Малышева

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИН  
ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

*Учебно-методическое пособие*

Составители:

**Вадим Геннадьевич Кузьмин,**  
**Алексей Александрович Судариков,**  
**Татьяна Александровна Малышева**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

«Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»

603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи методических указаний по изучению дисциплин теории и методики физической культуры и обучения базовым видам спорта.....	5
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин теории и методики физической культуры и обучения базовым видам спорта.....	6
3. Теоретический базис по дисциплинам.....	13
4. Методические рекомендации для выполнения самостоятельной работы.....	37
5. Библиографический список.....	40

# **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МЕТОДИЧЕСКИХ УКАЗАНИЙ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИН ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

*Целью изучения дисциплин теории и методики физической культуры и обучения базовым видам спорта является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.*

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения студента к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИН ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Цель методических указаний - оптимизация процесса изучения дисциплин, а также содействие в выполнении студентами различных форм самостоятельной работы.

Изучение каждой дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний. В рамках самостоятельной работы над изучаемым материалом студентам надлежит глубже усваивать учебный материал, приобретать навыки творческой работы над литературными первоисточниками и документами. При затруднениях в восприятии учебного материала студенту следует обратиться к лектору (по графику его консультаций) или непосредственно на занятиях, не оставляя 'белых пятен' в освоении материала. Первоначально студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплин, с её целями и задачами, связями с другими дисциплинами образовательной программы, далее - следует обратиться к методическим разработкам по данным дисциплинам, имеющимся на кафедре и на образовательном портале университета[1].

### **Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Поскольку изучение дисциплин требует систематического и последовательного накопления знаний, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры. Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочие программы дисциплин, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на 'электронный почтовый ящик группы' (таблицы, графики, схемы).

Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; - перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

## **Методические рекомендации по работе над конспектом во время проведения лекции и после неё**

В ходе лекционных занятий необходимо наиболее полно вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Заимствовать опыт ораторского искусства. Желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых в дальнейшем делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Работа на занятиях предполагает активное участие в обсуждении выдвинутых в рамках тем вопросов, в дискуссиях по выдвинутым проблемам, ответы на вопросы преподавателя. Следует своевременно задавать уточняющие вопросы и преподавателю с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе самостоятельного изучения лекционного материала следует изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной (новыми публикациями в периодических изданиях - журналах, газетах и т. д.) [3]. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции следует, делая в нем соответствующие записи из рекомендованной литературы, и подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, непредставленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы.

## **Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы, разбирать на лекциях и консультациях неясные вопросы;
- соблюдать требования к оформлению рефератов, эссе, контрольной работы, домашнего задания;
- при подготовке к зачету параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации. При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете. Письменные домашние задания могут быть индивидуальными и общими.

### **Методические рекомендации по подготовке доклада**

Одной из форм самостоятельной работы студента является подготовка доклада для обсуждения его на учебном занятии. Цель доклада - развивать у студентов навыки аналитической работы с научной литературой, анализ дискуссионных научных позиций, аргументация собственных взглядов. Подготовка докладов так же развивает творческий потенциал студентов. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, следует составить план-конспект своего выступления, продумать примеры, обеспечивающие наглядность сказанного и связь изучаемой теории с реальной жизнью[3].

Рекомендации студенту:

- перед началом работы по написанию доклада согласовать с преподавателем тему, структуру, объем, литературу, а также обсудить ключевые вопросы, которые следует раскрыть в докладе;
- представить доклад научному руководителю в письменной форме, в соответствии с требованиями к оформлению;
- выступить на занятии с 10-минутной презентацией своего научного доклада, ответить на вопросы студентов группы.

Качественное выступление с докладом базируется на детальном изучении рекомендованной литературы. Общая оценка за доклад должна учитывать его содержание, презентацию, а также содержание ответов на заданные вопросы. Студенту необходимо иметь в виду, что причинами неудовлетворительной оценки его работы могут быть следующие недочеты:

- работа выполнена только на базе учебника или учебного пособия и представляет собой их дословное изложение (конспект);



- работа выполнена путем механического списывания из учебника (учебных пособий), статей;
- работа неряшливо оформлена или написана неграмотно (независимо от содержания), не использованы рекомендации преподавателя. Следует помнить, что при оформлении работы списки использованной литературы делятся на две части: основные источники (на которые имеется ссылки в тексте) и дополнительные. Источники должны располагаться в алфавитном порядке, с полным библиографическим описанием.

### **Методические рекомендации по подготовке реферата**

Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у студентов навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал; четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации. Тема реферата, как правило, посвящена рассмотрению одной проблемы. Рефераты должны отвечать высоким требованиям в отношении научности содержания и оформления. Текстовая часть работы состоит из введения, основной части, заключения, списка литературы, приложений. Во введении студент кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает конкретные цели и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования. В основной части подробно раскрывается содержание вопросов темы. В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты исследования и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы. В список литературы (первоисточников) студент включает только те документы, которые он использовал при написании реферата. Приложения к реферату могут содержать таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, вынесенные за пределы основной части, на которые имеются ссылки в тексте. Реферат должен быть выполнен за один месяц до начала сессии. Студенты, не представившие в установленный срок реферат, либо получившие оценку 'неудовлетворительно', к сдаче зачета не допускаются. На оценку реферата влияют, по общему правилу, следующие критерии: степень раскрытия темы; объем использованной научной литературы; стиль изложения и творческий подход к написанию работы; правильность и развернутая аргументация выводов; грамотность и аккуратность оформления работы. При несоблюдении вышперечисленных требований, работа не принимается или оценивается

## **Методические рекомендации студентам по работе с рекомендованной литературой**

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к семинарскому занятию, написание эссе, реферата, доклада и т.п.) начинается с изучения соответствующей литературы как в библиотеке, так и дома. Студентам рекомендуется получить в Библиотечно-информационном центре университета учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению разделов и тем дисциплины[1]. К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература. Основная литература это учебники и учебные пособия. Дополнительная литература - это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы. Рекомендации студенту:

- в книгах, прежде всего, следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно пролистать весь текст, рассмотрев иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочесть быстро;
- в книгах или журналах, принадлежащих самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях;
- если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание. Позже следует возвратиться к ним, перечитать или переписать нужную информацию. Записывание помогает прочно заложить данную информацию в 'банк памяти'.
- выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть;
- при работе с Интернет-источниками целесообразно также выделять важную информацию.

## **Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету и экзамену**

При подготовке необходимо опираться как на лекционный материал, так и на источники, которые были рекомендованы и использованы на занятиях в течение семестра - учебники, монографии, статьи. Недифференцированный зачет по дисциплине определяется по результатам текущего и итогового.

Оценивается владение материалом всего курса, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий. Текущий контроль включает зачетные контрольные работы и выполненные практические задания по пройденным темам. Итоговый контроль проводится в письменной (тестирование) или устной форме (ответ на два вопроса билета по тематике дисциплины). Обучающемуся даётся время для подготовки, студент обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины признается успешно прошедшим программу дисциплины. Как правило, высшая оценка выставляется студентам, освоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала. Ответил на все поставленные вопросы. Оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполнивший предусмотренные в программе задания, освоивший основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показавший системный характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности. Ответил на все поставленные вопросы, но недостаточно раскрыл их содержание. Оценку «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справившийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Ответил на один из поставленных вопросов. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, обнаружившему значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способному продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Не ответил или недостаточно раскрыл содержание ни одного поставленного вопроса. Данные методические указания раскрывают рекомендуемый режим и характер различных видов учебной работы (в том числе самостоятельной работы над литературой) с учетом

специфики выбранной студентом очной формы. Успешное освоение курса предполагает активное, творческое участие студента путем планомерной и повседневной работы.

### 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БАЗИС ПО ДИСЦИПЛИНАМ.

#### Основные понятия в сфере физической культуры

Термин **физическая культура** появился в конце 19 века в Англии в период бурного становления современного спорта. Уже само наименование *физическая культура* указывает на ее принадлежность к культуре. Современное емкое понятие *культура* охватывает всю совокупность способов и результатов человеческой преобразовательной деятельности, имеющих ценность для общества и личности.

**Средства физической культуры:** 1) физические упражнения; 2) естественные силы природы; 3) гигиенические факторы; 4) информационные технологии.

**Деятельностная сфера физической культуры:** 1) массовая физическая культура; 2) лечебная физическая культура; 3) спорт (олимпийский спорт и спорт для всех); 4) адаптивная физическая культура (и адаптивный спорт).

**Массовая физическая культура.** Массовую физическую культуру образуют физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации.

**Физическая рекреация** – это двигательно активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

**Лечебная физическая культура.** Другое, также неспортивное по целям, направление физической культуры образует *лечебная физическая культура* (двигательная реабилитация), использующая специально подбираемые физические упражнения для лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и других причин.

**Спорт** в традиционном выражении *физкультура и спорт* вынесен не только за рамки физкультуры в узком понимании этого термина, но и за рамки физической культуры в широком смысле, так как включает в себя также виды спорта (например, шахматы, шашки, бридж, бильярд, стрельбу, ряд технических видов спорта и т.д.), непосредственно не связанные с большой двигательной.

**Спортивная деятельность** выполняет следующие социальные функции: 1) спорт как соревновательная деятельность; 2) спорт как средство разностороннего развития человека; 3) оздоровительно-рекреативная функция спорта; 4) спорт как зрелище, т.е. эстетическое свойство спорта; 5) спорт как сфера широких социальных отношений; 6) экономическое значение спорта.

**Физкультурное воспитание** – составная часть общего воспитания. Это

учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Оно включает: 1) спортивное, 2) физическое, 3) эстетическое, 4) валеологическое, 4) нравственное, 5) акмеологическое воспитание.

Основоположником научной системы физкультурного воспитания (первоначально – физического образования) является в России русский педагог, анатом и врач Петр Францевич Лесгафт (1837-1909). Созданные им в 1896 году «Курсы воспитательниц и руководительниц физического образования» были первым в России высшим учебным заведением по подготовке специалистов физического воспитания, прообразом современного Санкт-Петербургского университета физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Выпускники получают профессиональное высшее физкультурное образование. В не физкультурных вузах студенты получают неспециальное (непрофессиональное, общее) физкультурное образование.

**Физическое развитие** – биологический процесс становления и изменения естественных *морфологических* и *функциональных* свойств организма человека в течение его жизни (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Физическое развитие управляемо. Физическое развитие в известной мере обуславливается *законами наследственности, закону возрастной ступенчатости, закону единства организма и среды*. Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека.

**Физическая подготовленность** является внешним проявлением уровня физической активности: уровня развития *физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)* и степени владения *двигательными умениями и навыками*, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека (профессиональный труд, воинская служба, спорт и т.д.). В практике физического воспитания *физическая подготовленность* определяется по результатам выполнения специальных *тестов*. Необходимый уровень физической подготовленности достигается в результате физической тренировки, называемой *физической подготовкой*.

**Физическая подготовка** и ее результат – *физическая подготовленность* могут носить как общий характер (общая физическая подготовка или подготовленность – ОФП), так и направленный на определенный вид деятельности (специальная физическая подготовка или подготовленность).

**Общая физическая подготовка** направлена на достижение определенного уровня развития основных физических качеств, на овладение жизненно необходимыми умениями и навыками и является одной из основных составляющих процесса физического воспитания.

На основе общей физической подготовленности строится специальная физическая подготовка, в частности, *спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)*, являющиеся не менее важными составляющими процесса физического воспитания.

**Спортивная физическая подготовка** направлена на целенаправленное

развитие тех физических качеств и совершенствование тех двигательных умений и навыков, которые обеспечивают успех в определенном виде спорта.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** обеспечивает развитие и совершенствование профессионально важных физических и психических качеств, а также повышение общей (неспецифической) устойчивости организма к неблагоприятным условиям профессиональной деятельности.

**Функциональная подготовленность** организма к физической нагрузке. Внешние проявления физической подготовленности человека обеспечиваются деятельностью (функционированием) костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. Состояние систем организма, их реакция на испытываемую физическую нагрузку определяют *функциональную подготовленность* организма к физической нагрузке. Функциональную подготовленность отдельной системы организма оценивают с помощью так называемых *функциональных проб*.

### **Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности**

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. В Основах законодательства РФ о физической культуре и спорте в высших учебных заведениях ФК представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный цикл образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Основной *целью* настоящего курса является формирование физической культуры личности бакалавра. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих *задач*: понимание роли физической культуры в развитии личности, подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре.

Установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

обеспечение общей и профессионально - прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность бакалавра к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Ценности физической культуры**

Приобщение людей к фундаментальным культурным ценностям, к числу которых относится и физическая культура, становится главным средством достижения цели образовательной системы. Ценности физической культуры необходимо рассматривать как единство *объективных* и *субъективных* ценностей. Наиболее значимыми в формировании ценностных отношений личности к физической культуре являются:

#### ***Ценности объективных форм физической культуры:***

1. Материальные ценности (спортивные сооружения, инвентарь для физкультурно-спортивной деятельности, предметы искусства);
2. Исторические ценности (истории великих спортивных побед, становление видов спорта, деятельность выдающихся людей в области физической культуры);
3. Ценности – общественные отношения (к спорту, к здоровью, к персоналиям-носителям физической культуры);
4. Информационные ценности (публикации, трансляции в СМИ).

#### ***Ценности субъективных форм физической культуры:***

1. Физические ценности (физическое развитие, состояние организма в процессе физкультурно-спортивной деятельности);
2. Духовно-нравственные ценности (наличие высокого духовного идеала; жизненная установка на служение благородным целям: Отечеству, ближним; эстетическое отношение к миру; следование принципам гуманизма, справедливости, чести; стремление к саморазвитию; принятие объективных ценностей физической культуры);
3. Психические ценности (знания о двигательной активности, функционировании организма человека, способах здоровьесбережения; межличностное общение; личное самоутверждение).

### **Физическая культура и спорт в системе образования. Адаптивная физическая культура**

В редакции Федерального закона обращается внимание и на физическую культуру и спорт в системе образования (Статья 28) в частности, формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных



способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом; осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий; проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания; формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию; проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся; содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся. Характеризуя закон, нельзя не обратить внимание на объективные принципы, на которых строится законодательство о физической культуре и спорте, в том числе и такие, как: обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту; установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта; единство нормативно - правовой базы в области физической культуры и спорта на территории РФ; непрерывность и преемственность физического воспитания. Работа государственных органов, органов местного самоуправления, общественных организаций должна строиться таким образом, чтобы физическая культура и спорт присутствовали в жизни человека с детского возраста до старости.

**Статья 31 Закона о ФК и С.** Адаптивная физическая культура, физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Спорт инвалидов. Эта статья поясняет, что физическая реабилитация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями осуществляются в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях. Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Теперь в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» прописано очень важное требование к исполнительным властям и органам местного самоуправления: Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, физкультурно-спортивные организации, в том числе физкультурно-спортивные объединения инвалидов, организуют проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий с участием инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, создают детско-юношеские спортивно-адаптивные школы (ДЮСАШ), адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки. Образовательные учреждения вправе создавать филиалы, отделения, структурные подразделения по адаптивному спорту. Таким образом, в настоящее время, для полноценного развития в стране ФК и С среди инвалидов мы имеем Федеральный закон РФ, где прописаны соответствующие правовые положения и требования.

## Характеристика уровней физической культуры личности

Выделяют несколько уровней физической культуры личности:

1. *Ситуативный*, при котором отмечается отсутствие специальных знаний и интеллектуальных способностей, представлений о социально-духовных ценностях ФК. Физическое совершенство характеризуется низким уровнем физического развития и несоответствием физической подготовленности возрастному эталону.

2. *Начальной грамотности* характеризуется наличием элементарных знаний и представлений о ценностях физической культуры, связанных с оздоровительной, прикладной, спортивной и другими видами физкультурной деятельности.

3. *Уровень образованности* отражает познание существенных положений физической культуры и ее социально-духовных ценностей. Отмечаются интеллектуальные способности и эрудированность. Физическое совершенство характеризуется хорошей степенью физического развития и подготовленности.

4. *Творческий уровень* отражает глубокое понимание и убежденность в практической необходимости использования ФК, ее социально-духовных ценностей для формирования всесторонне и гармонически развитой личности. Познавательные интересы в области физической культуры включены в общую направленность личности, в систему жизненных ценностей и планов. Физическое совершенство характеризуется высокой степенью физического развития и подготовленности.

Методическая система актуализации физического самовоспитания обучающегося состоит в реализации педагогических технологий, обеспечивающих переход от внешней детерминации деятельности и поведения учащегося в области физической культуры к внутренней. Исследователями разработаны организационный и методический инструментарию перевода процесса физического развития в режим самоорганизации, саморазвития для каждого из основных этапов физического самовоспитания обучающегося. Структурными компонентами организационно-педагогических условий формирования и сохранения здоровья и физического воспитания обучающихся выступают: формирование мотивов физического самовоспитания; освоения валеологических знаний, умений и навыков здорового стиля жизни; поддержания и развития физических кондиций; содержание учебно-тренировочных занятий по развитию и саморазвитию физической подготовленности, содержание пропагандистско-просветительской работы по формированию личностно значимых ценностей здорового стиля жизни; деятельность педагога по стимулированию саморазвития физической культуры личности; деятельность учащихся по саморазвитию физической культуры; педагогические средства (учебно-тренировочные упражнения, творческие задания, технические средства поддержания здоровья и развития физической кондиции); качество учебно-методического обеспечения, включающего в себя индивидуальные программы, учебные пособия, методические рекомендации.

Как считают В.С. Быков и соавторы (2006) концепция актуализации физического самовоспитания учащегося, как педагогического процесса включает: педагогические технологии актуализации физического самовоспитания в системе физического воспитания учащегося с точки зрения функций, которые оно выполняет; обоснования психолого-педагогических условий формирования готовности учащегося к физическому самовоспитанию; модели актуализации физического самовоспитания учащихся; критерии степени проявления физического самовоспитания и уровни его сформированности. Таким образом, резюмируя сказанное, можно констатировать, что важная роль в ФК личности отводится мотивационно - ценностному компоненту (МЦК). Он отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность к ней, систему знаний интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование. Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания:

- теоретические,
- методические,
- практические.

*Теоретические* - охватывают историю развития ФК, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования;

*методические* - обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «Как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?»;

*практические* - дают навыки, как эффективно выполнять то, или иное физическое упражнение, двигательные действие.

**Знания** - необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Знания о себе соотносятся со знаниями о других и с идеалом, выносятся суждение о том, что у индивида лучше, а что хуже, чем у других, и как соответствовать идеалу.

**Убеждения** - определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность. Потребность физической культуры - главная побудительная и регулирующая сила поведения личности. Это потребность в движениях и физических нагрузках.

**Система мотивов:** достижение физического совершенствования; дружеской солидарности, продиктованной желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними; долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по ФК, выполнять требования учебной программы; соперничества, характеризующий стремление выделиться,

самоутвердиться в своей среде, завоевать авторитет, поднять свой престиж, быть первым, достичь больших успехов; подражания, стремления быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными во время занятий; спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов; процессуальный при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий; игровой, выступающий средством развлечения, отдыха, снятия нервного напряжения; комфортности, определяющий желания заниматься физическими упражнениями в благоприятных комфортных условиях. Интересы - побуждают студентов заниматься физкультурой и спортом. В структуре интереса различают эмоциональный, познавательный и поведенческий компоненты

### **Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений.

1. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
2. Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку.
3. Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.
4. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.
5. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.
6. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.
7. Классификация физических упражнений по историческому происхождению.

### **Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания**

Процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой и спортом предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности. Любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности. Нельзя сделать человека смелым, мужественным и

решительным, не ставя его в условия, требующие проявления этих качеств. В процессе физического воспитания формирование психических свойств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, которые можно «проиграть» посредством спортивных и игровых моментов. Постоянное преодоление трудностей, связанных с регулярными занятиями физическими упражнениями воспитывает волю, уверенность в себе, настойчивость, целеустремленность, смелость, способность комфортно чувствовать себя в коллективе, самостоятельность

### **Общая и специальная физическая подготовка, зоны интенсивности физических нагрузок**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности во всех сферах общественной жизни.

**Специальная физическая подготовка** - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности. Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности и ее виды делятся на две основные группы: спортивная подготовка и профессионально-прикладная подготовка.

### ***Интенсивность физических нагрузок***

Воздействие физических упражнений на человека связано с нагрузкой на его организм, вызывающей активную реакцию функциональных систем. Чтобы определить степень напряженности этих систем при нагрузке, используются показатели интенсивности, которые характеризуют реакцию организма на выполненную работу. Общей чертой всех циклических движений является то, что выполнение работы может характеризоваться различными интенсивностью и продолжительностью. Важнейший фактор, влияющий на тренировочную эффективность - интенсивность нагрузки. При учете этого параметра и начального уровня функциональной подготовленности влияние длительности и частоты тренировок в некоторых пределах может не играть существенной роли. Кроме того, значение каждого из параметров нагрузки значительно зависит от

выбора показателей, по которым судят о тренировочной эффективности. Физическая нагрузка бывает разной интенсивности и продолжительности. Наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки, особенно в циклических видах спорта, - частота сердечных сокращений (ЧСС). Индивидуальные зоны интенсивности нагрузок и интервалов отдыха определяются с ориентацией именно на ЧСС. Выделено четыре основных зоны интенсивности физических нагрузок, каждой из которых соответствует определенный уровень биоэнергетических процессов и диапазон частоты сердечных сокращений (ЧСС).

### **Основы построения процесса спортивной подготовки**

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на *три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.*

В *процессе построения спортивной подготовки* целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

*Структура тренировки характеризуется, в частности:*

порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

	I	II	III	IV	V	VI	VII
Этапы	Предварительной подготовки	Начальной специализации	Углубленной специализации	Спортивного совершенствования	Высших достижений	Сохранения достижений	Поддержание тренированности
Годы занятий	1-2-3	4-5	6-7	8-9-10	От 4 до 12 л	-	-
Стадии	Базовой подготовки		Максимальной реализации индивидуальных возможностей			Спортивного долголетия	

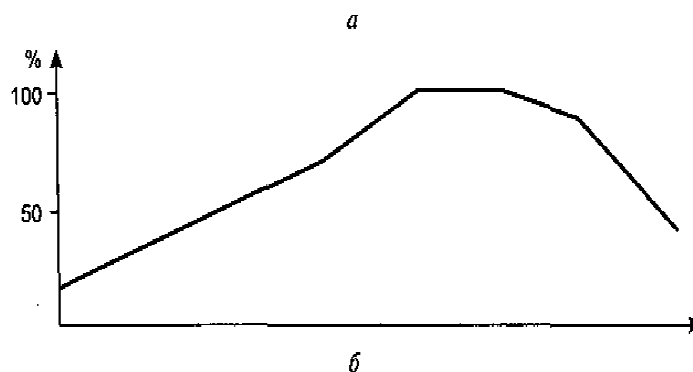


Рис. 1-.....

а-примерная структура многолетнего процесса подготовки;  
б-условный уровень спортивных достижений

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: а) микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного); б) мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца); в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительности систематической

подготовки для достижения этих результатов; преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

*Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.*

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей Подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.



В таблице 1 показаны примерные чувствительные (чувствительные) периоды изменения показателей и развития физических качеств детей школьного возраста.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом этих чувствительных периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

У девочек чувствительные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Таблица 1 - Примерные чувствительные (чувствительные) периоды изменения росто-весовых показателей и развития физических качеств детей школьного возраста

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>Рост</i>						+	+	+	+		
<i>Вес</i>						+	+	+	+		
<i>Сила максимальная</i>							+	+		+	+
<i>Быстрота</i>		+	+	+					+	+	+
<i>Скоростно-силовые качества</i>			+	+	+	+	+	+	+		
<i>Выносливость (аэробные возможности)</i>		+	+						+	+	+
<i>Скоростная выносливость</i>									+	+	+
<i>Анаэробные возможности (гликолитические)</i>									+	+	+
<i>Гибкость</i>	+	+	+	+		+	+				
<i>Координационные способности</i>			+	+	+	+					
<i>Равновесие</i>	+	+	+	+	+	+	+	+			

*Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа:* предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Этап предварительной подготовки* охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации.

*На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:*

освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;

формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;

содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

*Этап начальной спортивной специализации.* Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет разносторонний, отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема.

Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

*Этап углубленной специализации* в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем, и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

*Этап спортивного совершенствования* совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных

форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигает высокого уровня.

Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

### **Построение тренировки в малых циклах (микроциклах)**

*Микроцикл* - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

*Внешними признаками микроцикла являются:*

- наличие двух фаз в его структуре - стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

- часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

*Втягивающие микроциклы* характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

*Базовые микроциклы* (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки (Волевая подготовка - система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств

целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.)-

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

*Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.*

*Специально подготовительные микроциклы*, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

*Подводящие микроциклы.* Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

*Восстановительные микроциклы* обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

*Восстановительные микроциклы* планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

*Соревновательные микроциклы* имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются *микроциклы*, получившие название *ударных*. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограничено, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

### **Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах)**

*Мезоцикл* - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов[4].

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преимущества в воспитании различных качеств и способностей.

*Внешними признаками мезоцикла являются:* 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются; 2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла; 3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: *втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.*

*Втягивающие мезоциклы.* Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной

работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

*Базовые мезоциклы.* В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

*Контрольно-подготовительные мезоциклы.* Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

*Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы* предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа

непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

*Соревновательные мезоциклы.* Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

*Восстановительный мезоцикл* составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

### **Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)**

*Макроцикл* - это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов[4].

*Построение тренировки в многолетних макроциклах* (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм, а для молодежи - к спартакиадам народов России, проводящимся один раз в 4 года.

*Построение тренировки в годовых циклах.* В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный



период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

*Подготовительный период* направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. *В соревновательном периоде* стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. *Переходный период* (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- 1) общеподготовительный (или базовый) этап;
- 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. *Основные задачи этапа* - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

*Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов.*

*Первый мезоцикл* (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

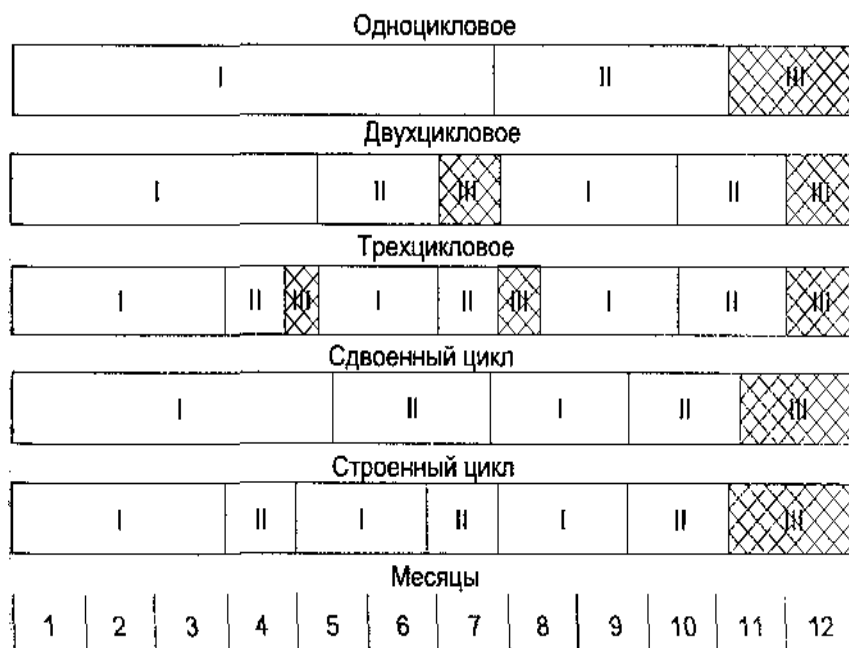


Рис. 2 - Варианты построения процесса подготовки в годичном цикле  
1-подготовительный период; 2-соревновательный период; 3-переходный период

*Второй мезоцикл* (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

*Специально подготовительный этап.* На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

*Соревновательный период* (период основных соревнований).

*Основными задачами* этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится.

Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

*Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:*

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

*Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы* - на этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования, новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование[4].

*Этап непосредственной подготовки к главному старту.* На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. *Он обычно состоит из 2 мезоциклов.* Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

*Переходный период.* Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

*Продолжительность переходного периода* колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности

соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **Самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины**

*Цель работы:* самостоятельно изучить основные направления и перспективы развития сферы физической культуры и спорта, основ здорового образа жизни и методов контроля за состоянием своего физического здоровья.

*Содержание задания.* Материал следует внимательно прочитать и подготовить приложение к конспекту лекций, зарисовать схемы.

*Основные рекомендации по выполнению работы.* Самостоятельное изучение разделов дисциплины «Физическая культура» студент осуществляет по литературным источникам, в том числе используя Интернет, в соответствии с наименованием темы. Приложение к конспекту лекций способствует запоминанию материала, помогает овладению специальными терминами, незаменим при подготовке к экзамену и более сложной работе в виде методико-практических заданий, решении задач и написании реферата. Самостоятельная работа способствует развитию у студентов навыков самостоятельного исследования, научного и литературного саморедактирования.

### **Методико-практические задания**

*Цель работы:* студенты должны самостоятельно изучить основные правила и методические приемы контроля за функциональными показателями организма человека и физического развития, освоить методики построения схем оздоровительных тренировочных занятий, утренней и производственной гимнастики, решить ситуационную задачу[2].

*Содержание задания.* В течение каждого семестра студенту необходимо выполнить все методико-практические задания. Выполненные задания представляются преподавателю в письменном виде. Правильность выполнения заданий обсуждается на лекционных занятиях. При оценивании учитывается полнота и правильность выполнения методико-практического задания.

Самостоятельная работа предполагает также решение задач, которые помогут студенту углубить понимание роли физической культуры и ЗОЖ в формировании и сохранении здоровья человека и развить творческий подход к изучаемому предмету. Студент должен выполнить в течение каждого семестра две задачи, которые он получает от преподавателя. Ответы на задачи должны быть представлены преподавателю в сроки, назначенные при выдаче задания.

*Основные рекомендации по выполнению работы.* Самостоятельное изучение методико-практических разделов и решение задач по дисциплине

«Физическая культура» студент осуществляет по конспекту лекций, литературным источникам, в том числе используя Интернет.

## **Подготовка реферата**

*Цель работы:* формирование способностей к обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений.

*Содержание задания.* Реферат - краткое описание рецензируемого текста с набором ключевых слов и основных положений. Работа над рефератом способствует повышению общей и профессиональной эрудиции студентов. Реферирование может быть посвящено частной проблеме или содержать обобщение различных точек зрения по определенной теме. Автор реферата определяет свое отношение к рассматриваемым научным позициям, взглядам или определениям, принадлежащим различным авторам.

Реферат должен представлять научную ценность, поэтому подход студента к написанию реферата должен иметь исследовательский характер.

### *Основные рекомендации по выполнению работы*

При подготовке реферата следует использовать монографии, обзоры и оригинальные научные статьи. Выполнение реферативных работ осуществляется в несколько этапов: выбор темы, составление плана, проработка литературных источников с их анализом, написание реферата. Тема реферата выбирается из рекомендованного списка или по предложению студента с согласия преподавателя.

После согласования темы с преподавателем студент должен проработать теоретический материал, используя библиографический фонд библиотеки, периодическую литературу, базу Интернет, провести самостоятельное исследование по разрабатываемой теме и написать полученные результаты[2].

### ***Требования к отчетным материалам***

Реферат должен содержать:

- Оглавления разделов и подразделов;
- Цель и задачи решения указанной проблемы;
- Основной материал, примеры, рисунки, выводы;
- Список использованной литературы.

## **Подготовка к промежуточному контролю**

*Цель работы:* полноценное усвоение материала дисциплины, , развитие способностей студентов к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

*Содержание задания.* Студент должен самостоятельно повторить пройденный теоретический материал и ответить на вопросы каждой темы, которые приведены в конце каждого раздела изучаемой дисциплины. Кроме того, для успешной аттестации в течение каждого семестра студенты сдают преподавателю на проверку приложения к конспекту лекций, письменное описание выполнения методико-практического задания и задачи, реферат.

*Основные рекомендации по выполнению работы.* Для выполнения данного раздела работы студенты пользуются различными литературными источниками и справочными материалами[2].

## **Подготовка к экзамену**

В конце семестра студент сдает экзамен, при подготовке используя свой конспект лекций и основную учебную литературу.

## Библиографический список

1. Бимерская А. «Физическая культура» образовательная программа дисциплины (рабочая учебная программа дисциплины). – Иркутск, изд-во Иркутского госуниверситета, 2012. – 106с.
2. Калина И.Г. Программа дисциплины «Физическая культура и спорт». - Набережные челны, 2018. - 22с.
3. Колокольцев М.М. Образовательная программа дисциплины (рабочая учебная программа дисциплины) «Физическая культура» по направлению подготовки 080100 «Экономика». – Иркутск, - 2012.
4. Ю.В. Рыбалов С.И. Рыбалова М.В. Рудин. Основы спортивной тренировки. – Сураж, 2013. - 122с.