

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

А.Н. Кутасин

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Учебно-методическое пособие*

Рекомендовано методической комиссией факультета физической культуры и спорта для студентов ННГУ, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» и направлению подготовки 032100 «Физическая культура и спорт».

Нижний Новгород

2009

УДК 796075  
ББК Ч51я  
С-17

С-17 Кутасин А.Н., МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»: Учебно-методическое пособие. – Нижний  
Новгород: Нижегородский университет, 2009 – 35 с.

Рецензент: доцент, мастер спорта А.В. Гутко

Пособие посвящено вопросам организации физического воспитания в вузе, научным основам общефизической, спортивной подготовки, профессионально-прикладной физической подготовки, контроля и самоконтроля. Пособие включает основные понятия и терминологию.

Предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта ННГУ в качестве пособия при изучении курса «Теория физической культуры и спорта».

Ответственный за выпуск:  
председатель методической комиссии факультета физической культуры и  
спорта Т.А. Малышева

УДК 796075  
ББК Ч51я

©Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского, 2009

Александр Николаевич Кутасин

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Учебно-методическое пособие*

Государственное образовательное учреждение высшего  
Профессионального образования «Нижегородский государственный  
Университет им. Н.И. Лобачевского»  
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23.

Подписано в печать . .2009г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офисная. Печать офисная. Гарнитура Таймс.  
Усл. печ. л. Уч.-изд. л.  
Заказ № . Тираж 100 экз.

Отпечатано в типографии Нижегородского госуниверситета  
им. Н.И. Лобачевского  
603600, г. Нижний Новгород, ул. Большая Покровская, 37  
Лицензия ПД №18-0099 от 04.05.01

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

#### 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### 2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### 3. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

### ЛИТЕРАТУРА

### ВВЕДЕНИЕ

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

История физической культуры отражает специфическую сферу преобразования природы человеком и самого человека путем формирований все более совершенного организма, сознания, воли, а также развития соответствующих традиций, институтов и организаций. Наш век — век значительных социальных, технических и биологических преобразований. НТР внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т. п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

## 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание. Это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование - системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела.

По степени освоенности техника двигательного действия может выполняться в двух формах - в форме двигательного умения и в форме навыка. Поэтому часто вместо словосочетания «обучение движениям» в практике физического воспитания используют термин «формирование двигательных умений и навыков».

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический характер, то конкретнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств». В процессе физического воспитания приобретает также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

**Физическая подготовка.** Это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка - специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).

**Физическое развитие.** Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека.

Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45 - 50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность

организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей.

Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности, и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни, прежде всего, относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

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

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются (А.М. Максименко, 1999):

крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;

высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;

пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;

всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключая одностороннее развитие человека;

владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;

физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями

и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат нормы и требования государственных программ в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

Спорт. Представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действий (вес снаряда, соперника, дистанция и т.д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам.

Эти два основных направления обеспечивают возможность последовательного овладения жизненно важными движениями, воспитания физических, моральных и волевых качеств, спортивного совершенствования человека.

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности (Л.П. Матвеев, 1991).

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить: оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку, укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма; совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности - в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды. Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что в конечном счете приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы, всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.

К специальным образовательным задачам относят: формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;



формирование спортивных двигательных умений и навыков;  
приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обмен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности.

Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями, в том числе трудовыми. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений.

Передача обучаемым специальных физкультурных знаний, их систематическое пополнение и углубление также являются важными задачами физического воспитания. К ним относятся знания: сущности физической культуры, ее значения для личности и общества; физкультурно-гигиенического характера; закономерностей формирования двигательных умений и навыков; техники физических упражнений, ее значения и основ применения; укрепления и поддержания хорошего здоровья на многие годы.

Повышение физкультурной грамотности людей позволяет широко внедрять физическую культуру и спорт в быт и на производстве. В деле вовлечения широких слоев населения в физкультурное движение пропаганда физкультурных знаний имеет одно из перспективных значений.

К общепедагогическим относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые.

Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции.

Высоконравственное поведение спортсмена, воспитанного тренером и коллективом, а также выработанные в процессе занятий физическим упражнениями трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества непосредственно переносятся в жизнь, в производственную и бытовую обстановку.

В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи.

Общепедагогические задачи физического воспитания уточняются в соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания, возраста и пола занимающихся.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармонического развития человека.

## 2. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В физическом воспитании применяются следующие группы средств:

физические упражнения;  
оздоровительные силы природы;  
гигиенические факторы.

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами - оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

2.1. Физические упражнения — это такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений - это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях массу мышечных групп увеличивают, в других случаях уменьшают.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании выносливости не только воспитывается способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Образовательная роль. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

Влияние на личность. Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек

вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Занятия физическими упражнениями, как правило проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллективов, подчинении личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно единственное правильное решение и, не считаясь со своими личностными амбициями, помочь товарищу.

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействия на человека. Весьма важно умение всесторонне оценить содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте, реально определить возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

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

Классификация физических упражнения по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось все в четырех типичных группах: гимнастика, спорт, туризм, игры.

Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку. По этому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка и тому подобное).

Классификация физических упражнения по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств. Здесь упражнения классифицируются по следующим группам:

скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метание и т.п.);

упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т.п.);

упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т.п.);

упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения. По этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности. По этому признаку различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации. Все упражнения объединяют в три группы: соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

В любой классификации упражнений предполагается, что каждое из них обладает относительно постоянными признаками, в том числе по эффекту воздействия на выполняющего упражнение.

2.2. Оздоровительные силы природы. Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и

воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются по двум направлениям:

как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления.

Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их с физическими упражнениями.

2.3. Гигиенические факторы. К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

### 3. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и обще-педагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

методы строго регламентированного упражнения;

игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

вербальные методы;

методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Методы строго регламентированного упражнения. Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся: 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); 2) расчлененно-конструктивный; 3) сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно не сложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Расчлененно-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения.

Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключении возвращаются к целостному выполнению.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копьё или диск, прыгает в

длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование, как техники движения, так и физических способностей. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

### 3.1. Методы воспитания физических качеств

Метод строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Метод стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной).

Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах и другие виды циклических упражнений); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения - это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Метод переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

переменное поточное упражнение - серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-80-90-95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами;

варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется - 60-70-80-70-80-90-50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 минут);

нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке - 800+400+200+100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Игровой метод. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются (А.М. Максименко 1999):

игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии;

наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований.

Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

в виде официальных соревнований различного уровня;

как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет (А. А. Гужаловский, 1986):

стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

содействовать воспитанию волевых качеств.

### 3.2. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании

В физическом воспитании широко применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы. В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы.

Дидактический рассказ. Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение - обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности.

Описание. Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий.

Объяснение. Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, на пример понятий, законов, правил и т.д. В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания.

Беседа. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

Разбор - форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

Лекция представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

Инструктирование точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки.

Распоряжения, команды, указания - основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («вернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык - это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.).

Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения).

Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова.



Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия;

выполнение упражнений в замедленном темпе;

фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия;

использование специальных тренажерных устройств, позволяющих

почувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

Методы срочной информации. Предназначены для получения преподавателем и

занимающимися с помощью различных технических устройств и срочной информации.

#### 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

##### 4.1. Цель, 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 самосовершенствовании 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, сердечно-сосудистой, 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 силовые 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 самостраховки, 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, оперативные память, 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 сердечно-сосудистой, 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 I курсе необходимо ликвидировать недостатки в физической подготовленности отдельных студентов (со слаборазвитой силой, выносливостью, не умеющих плавать, 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.

#### 4.4. Основные положения и требования учебной программы по физической культуре для ВУЗов

Согласно трактовке современных учебников физическое воспитание - это обучение движениям, развитие физических качеств человека. Во всех отечественных словарях обучение и развитие трактуются 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:

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

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

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

Воспитание у студентов убежденности в необходимости выполнения недельного двигательного режима.

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 вне-учебное время по заданию преподавателей кафедры физического воспитания в самостоятельных 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 заключена 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, спортивные игры.

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.

Требования к уровню освоения содержания курса

Обучаемые должны знать:

социально-биологические основы физической подготовки;

основы здорового образа жизни;

регулирование работоспособности средствами физической культуры;

основы теории, методики и организации физической культуры.

Обучаемые должны уметь:

Применять изученные основы теории, методики и организации физической культуры.

Обучаемые должны владеть навыками:

Общей и прикладной физической культуры, согласно рабочей программы образовательного учреждения.

Темы и краткое содержание учебной программы по физической культуре.

## Раздел 1. Теоретическая подготовка

### Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

### Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена, зоны и интенсивность физических нагрузок; значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация, студенческий спорт, особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта (систем физических упражнений).

Тема 11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Особенности воздействия данного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки или занятий системой физических упражнений в условиях вуза, возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий, специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта (системы физических упражнений).

Календарь студенческих соревнований, спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, врачебный контроль, его содержание.

Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение в образе жизни.



Тема 18. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий для лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 19. ППФП студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Общие положения ППФП. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду, определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов, факторы, определяющие конкретное содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе, контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего специалиста, прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов всех факультетов.

Тема 22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 25. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение в образе жизни.

Тема 26. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Производственная физическая культура, производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве, роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Раздел 2. Практическая подготовка

Раздел 2.1. Методическая подготовка

- Тема 2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
- Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
- Тема 5. Основы методики самомассажа.
- Тема 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
- Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- Тема 9. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Тема 10. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).
- Тема 13. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
- Тема 14. Методика самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- Тема 16. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Тема 17. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
- Тема 20. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
- Тема 21. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
- Тема 23. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
- Тема 24. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
- Тема 27. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
- Тема 28. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда
- Раздел 2.2. Общая физическая подготовка.
- Тема 29. Легкая атлетика: Бег на короткие, средние. Кроссовая подготовка. Челночный бег. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метания мяча, предметов; толкание ядра, веса. Тренировка в развитии быстроты, силы, выносливости, ловкости, средствами легкой атлетики.
- Тема 30. Лыжные гонки: Скользящий шаг. Попеременный 2-х шажный ход. Одновременный ход: бесшажный, одношажный, 2-х шажный. Техника подъемов в гору. "Коньковый" ход. Техника спусков с гор. Техника поворотов: на месте, на склоне. Торможение. Техника безопасности. Совершенствование в технике ходов на дистанции. Тренировка в развитии силы, выносливости на дистанции (равномерная, переменная, повторная).
- Тема 31. Плавание: Техника дыхания в воде. Приемы удержания на воде. Техника плавания стилем "кроль", "брасс". Техника стартового прыжка. Техника поворота. Нырание. Тренировка в развитии выносливости на дистанции (равномерная, повторная).
- Тема 32. Спортивные игры:
- Волейбол: нижняя подача, верхняя прямая подача, прием подачи снизу; перемещения; пас сверху, снизу; нападающий удар; блокирование; элементарные представления о тактике командной игры; двухсторонняя игра.
- Баскетбол: перемещения; ведение мяча правой, левой рукой; пас снизу, от груди, от головы, с отскоком; ловля мяча на месте, в движении, в прыжке; отбор мяча, вырывание; персональная защита; "заслон"; броски по кольцу с различных дистанций с места и в движении; персональная и "зонная" защиты; двухсторонняя игра.
- Тема 35. Контрольные упражнения (для мужчин и женщин):
- Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).

Подтягивания на перекладине (для мужчин).

Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (для женщин).

Прыжки в длину с места.

Бег – 100м.

Бег: мужчины – 3 км;

женщины – 2 км (без учета времени).

Тест Купера 3 (12-минутное передвижение).

Плавание – 10 минут.

Бег на лыжах: мужчины – 3 км;

женщины – 2 км (без учета времени).

Упражнения с мячом.

Упражнения на гибкость.

Упражнения со скакалкой.

Студенты специального учебного отделения выполняют разделы программы, требования и тесты, доступные им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Вопросы физического воспитания / под ред. Борилкевича В.Е. – Ленинград, Издательство ленинградского университета, 1991.
2. Методические рекомендации по физическому воспитанию №6 – М., В.Ш. 1988.
3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. – М., В.Ш., 1985.
4. Головин В.А. Физическое воспитание - М., В.Ш., 1988.
5. Физическая культура студентов ВУЗов / под ред. Жолдака В.И. – Воронеж, Издательство воронежского университета, 1991.
6. Физическое воспитание студентов и учащихся / под ред. Петрова Н.Я. – Минск: «Полымя», 1988.