

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра Теории и методике физической культуры, педагогики и
психологии

ЛЕНЬШИНА М.В

ГЛОССАРИЙ

**ПО «ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»:
САМОУЧИТЕЛЬ**

ВОРОНЕЖ-2018

УДК 796
ББК 75.1
Л 46

Рецензенты:

Г.Н. Германов, д.пед.н., профессор, Заслуженный работник физической культуры, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма;

Т.П. Бегидова, к.пед.н., профессор, зав.кафедрой ТиМГ и АФК, Воронежский государственный институт физической культуры.

Глоссарий по «Теории и методике физической культуры»: самоучитель: учебное пособие для студентов дневной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура» и 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», квалификация «Бакалавр»/ Авт.-сост. М.В.Леньшина. - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2018. - 260 с.

Учебное пособие предназначено для подготовки к Государственной итоговой аттестации студентов, для написания квалификационных работ, подготовки к занятиям по дисциплинам «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика избранного вида спорта» и смежным дисциплинам, расширяющим знания по физической культуре и спорту.

Пособие, кроме студентов, адресовано широкому кругу специалистов в области физической культуры и спорта.

Утверждено Учёным Советом ФГБОУ ВО «ВГИФК».

ISBN

УДК
ББК
@ Коллектив авторов, 2018

Содержание

Введение	5
Раздел 1. Введение в ТФК	7
1.1.ТФКС как наука и учебный предмет. Отправные понятия теории физической культуры	7
1.2. Физическая культура как общественное явление. Её социальные функции и формы	11
1.3.Система физического воспитания в обществе (вводные представления)	14
1.4.Методология обобщающих теоретических исследований по проблемам физической культуры и спорта	17
1.5.Вопросы по разделу	20
Раздел 2. Общие основы теории и методики физического воспитания	21
2.1.Целенаправленность и основные задачи физического воспитания	21
2.2.Средства физического воспитания	24
2.3.Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	28
2.4.Методы физического воспитания	29
2.5.Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	34
2.6.Вопросы по разделу	37
Раздел 3. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания	39
3.1.Основы обучения двигательным действиям	39
3.2.Воспитание силовых способностей	42
3.3.Воспитание скоростных способностей	48
3.4.Воспитание двигательно-координационных способностей	52
3.5.Воспитание выносливости	56
3.6.Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые свойства телосложения	62
3.7.Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания	66
3.8.Вопросы по разделу	69
Раздел 4. Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями	71
4.1.Формы построения занятий в физическом воспитании	71
4.2.Планирование и контроль в физическом воспитании	76
4.3.Вопросы по разделу	78

Раздел 5. Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития	79
5.1. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста	79
5.2. ФГОС	82
5.3. Программные основы физического воспитания дошкольников	83
5.4. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста	123
5.5. ФГОС	128
5.6. Программные основы физического воспитания школьников	130
5.7. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодёжи	151
5.8. ФГОС	154
5.9. Программы обучения студентов	155
5.10. Физическая культура в системе НОТ и в быту основных контингентов трудящихся	156
5.11. Профессионально-прикладная физическая подготовка	161
5.12. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста	163
5.13. Вопросы по разделу	165
Раздел 6. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов	167
6.1. Общая характеристика спорта	167
6.2. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт спортивной деятельности	172
6.3. Соревновательная (согязательная) деятельность спортсмена	174
6.4. Система спортивных соревнований	182
6.5. Общая характеристика системы подготовки спортсмена	187
Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена	
6.6. Основные разделы подготовки спортсмена	193
6.7. Построение спортивной тренировки	199
6.8. Вопросы по разделу	205
Раздел 7. Персоналии в ТИМФК и смежных дисциплинах, о которых нужно знать	206
7.1. Вопросы по разделу	248
Литература	249

ВВЕДЕНИЕ

Теория и методика физической культуры является общепрофилирующим предметом профессионального образования бакалавров физической культуры. Введение данной дисциплины в учебный курс обусловлено необходимостью осмысления разнообразных научно-практических знаний о физической культуре, которая всё шире и глубже проникает во многие сферы жизни и деятельности человека.

Процесс формирования теории и методики физической культуры во многом связан с наличием в литературе противоречивых точек зрения на понимание физической культуры, различных методологических принципов и подходов к её разработке, терминологической разобщённости и неоднозначности основных категорий.

Особые трудности при изучении дисциплины «Теории и методики физической культуры» возникают в связи с уяснением её терминологии. В настоящий момент издано большое количество учебников и учебных пособий по самым разным областям ТИМФК. Информация, представленная в учебниках, настолько обширна, а терминов, отражающих основные разделы «Теории и методики физической культуры», настолько много, что запомнить их определения проблематично даже для человека, имеющего хорошую память. В связи с этим полезно иметь пособие, которое бы в краткой, компактной форме, но вместе с тем достаточно полно отражало основные знания и термины «Теории и методики физической культуры». В пособии собрана именно та терминология, которая чаще всего встречается в учебниках по ТИМФК и соответствует учебным курсам, преподаваемым в высших учебных заведениях.

Термины и понятия, включённые в словарь, отражают содержание основных разделов ТИМФК: введение в ТФК, общие основы теории и методики физического воспитания, основные аспекты содержания и методики физического воспитания, физическая культура человека в различные периоды возрастного развития, основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов, персоналии в ТИМФК.

Словарь включает более 500 терминов и понятий. В их число, прежде всего, вошли термины и понятия ТИМФК, а также некоторые термины и понятия из смежных отраслей знаний, таких как педагогика, физиология, спортивно-педагогические дисциплины. Сами термины выделены жирным шрифтом. Терминология, имеющая ту или иную классификацию, представлена после термина в виде жирного курсива. В ряде пояснений, сопровождающих термин, описывается содержание методики или приводятся примеры из практики физического воспитания и спорта.

Раздел «Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития» представлен в форме справочной информации, где отражена возрастная периодизация, задачи, средства, особенности методики физического воспитания каждой возрастной группы, раскрыты требования

Федеральных государственных стандартов и краткое содержание образовательных программ по физической культуре детей и молодёжи.

В разделе «Персоналии в ТИМФК» даны краткие автобиографические справки об ученых сферы наук физической культуры и спорта, позволяющие студенту сориентироваться в учебно-исследовательской работе, в выборе направления и темы работы, подборки литературных источников и их анализа.

Учебное пособие может быть использовано в учебном процессе студентов институтов физической культуры и адресовано широкому кругу специалистов в области физической культуры и спорта.

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ТИМФК

1.1. ТИМФК как наука и учебный предмет. Отправные понятия теории физической культуры

Аспекты физической культуры – точки зрения, взгляды на физическую культуру. Л.П.Матвеев выделяет три аспекта физической культуры: деятельностный, предметно-ценностный, результативный.

Деятельностный аспект физической культуры - культура как процесс рационально организованной деятельности. Он включает целесообразную двигательную активность человека в виде различных форм двигательной деятельности, направленную на формирование нужных в жизни двигательных умений и навыков, развитие жизненно-важных физических способностей, оптимизацию здоровья и работоспособности.

Предметно-ценностный аспект физической культуры - культура как совокупность «предметов», представляющих определённую ценность для удовлетворения общественных и личностных потребностей. Он представлен материальными и духовными ценностями, созданными в обществе для обеспечения необходимой эффективности физкультурной деятельности. К ним относятся: гимнастика, спорт, игры, туризм; система специальных научно-практических знаний; материально-технические средства и другие условия функционирования физической культуры.

Результативный аспект физической культуры - культура как результат деятельности, характеризуется совокупностью полезных результатов её использования, которые выражаются в освоении человеком ценностей физической культуры, в приобретённой на этой основе физической подготовленности, повышенной дееспособности. Наиболее существенным результатом полноценного использования физической культуры является достижение массой людей комплексных показателей физического совершенства.

Биологические и естественно-научные дисциплины – дисциплины, которые отражают закономерности функционирования и развития организма в условиях физического воспитания и устанавливают естественно-научные, медицинские и гигиенические предпосылки его рационального осуществления (морфология, физиология, биохимия, биомеханика, медицина, гигиена и др)

Воспитание физических качеств - целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, затрагивающее комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливающее количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

Гуманитарные дисциплины – дисциплины, которые осуществляют познание социальных закономерностей развития физической культуры, её истории и организации в обществе, содержания и построения системы физического воспитания и её частей, их воздействия на человека (история

физической культуры, социология физической культуры, педагогика и психология физической культуры, и т. д.)

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

Дифференциация знаний - подразделение и специализация знаний применительно к отдельным, частным объектам познания.

Интеграция знаний - формирование обобщающих знаний, сводящих воедино частные познания.

Любительский спорт – многогранное массовое спортивное движение, органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта.

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

Отраслевые дисциплины - дисциплины, ориентированные на изучение крупных компонентов физической культуры разного типа и её основных форм и направлений использования в обществе (теория спорта, теория и методика физического воспитания, теория адаптивной физической культуры и др.)

Профессиональный спорт – предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей.

Система подготовки спортсмена – совокупность методических основ, организационных форм и условий соревновательно-тренировочного процесса, оптимально взаимодействующих между собой и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к спортивным результатам. Составляющие блоки: система отбора и спортивной ориентации, система спортивной тренировки, система соревнований, внутренировочные и внесоревновательные факторы.

Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специальные требования к двигательным способностям человека.

Спорт – собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в целом.

Спортсмен – лицо, систематически занимающееся спортом и выступающее на спортивных соревнованиях.

Спортсмен – профессионал – спортсмен, для которого занятия спортом является основным видом деятельности и который получает в соответствии с контрактом заработную плату или иное денежное вознаграждение за подготовку к спортивным соревнованиям и участие в них.

Спортсмен высокого класса – спортсмен, систематически занимающийся каким-либо видом спорта, регулярно выступающий на российских и международных соревнованиях, имеющий спортивное звание не ниже «Мастера спорта России».

Спортсмен-любитель (физкультурник) – спортсмен, систематически занимающийся избранным видом спорта или физическими упражнениями, принимающий участие в спортивных соревнованиях на началах добровольности или выполнивший разрядные нормативы согласно требованиям Единой всероссийской спортивной классификации и (или) нормативы всероссийского комплекса «ГТО».

Теория – это система основных идей в какой-либо отрасли знания, дающая целостное представление о закономерностях взаимосвязей между предметами, явлениями, процессам реального мира.

Теория физической культуры как наука - интегративная система научных знаний о сущности физической культуры, взятой в целом, об общих закономерностях её функционирования, направленного использования и дальнейшего развития в системе факторов воспитания, социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил человека. Источниками возникновения и развития ТФК стали: 1. Практика общественной жизни. 2. Практика физического воспитания. 3. Прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и эпох. 4. Нормативно-правовые акты государства о состоянии, развитии и путях совершенствования физической культуры в стране. 5. Результаты исследований как в области ТФК, так и в смежных отраслях знаний.

Теория физической культуры как учебный предмет - основной общепрофилирующий предмет профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту (в отечественных вузах ФК с 1979 г.). Включает четыре крупных раздела: введение в ТФК; общие основы теории физического воспитания; характеристика типичных направлений и форм использования физической культуры в обществе; научно-прикладные основы использования физической культуры в возрастном аспекте. **Предметом ТФК** является познание и целесообразное использование наиболее общих закономерностей функционирования и развития физической культуры в системе факторов направленного совершенствования физических и духовных качеств человека.

Физическая культура - производство, распределение и потребление, созданных человечеством материальных и духовных ценностей в области физического развития, совершенствования и воспитания. (С.С.Гурвич, 1974).

Физическая культура – совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование людей, а также сам процесс деятельности людей в этой области (Г.Д.Харабуга, 1974).

Физическая культура - составная часть культуры общества, включающая всю совокупность социальных достижений в создании и рациональном использовании средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека. (А.Д.Новиков, Л.П.Матвеев, 1976)

Физическая культура – это часть культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей, преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей; её социально значимые результаты, удовлетворяющие потребности общества на данном этапе его развития (В.М.Выдрин, 1980).

Физическая культура – органическая часть (отрасль) культуры общества и личности: основу её специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития, к ней относятся: целесообразно выбранные формы деятельности, её результаты, имеющие культурную ценность, а в широком смысле и вся совокупность достижений общества в создании специальных средств, методов и условий направленного развития физической дееспособности подрастающих и взрослых поколений. (Л.П.Матвеев, 2003).

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей. (Ю.Ф.Курамшин, 2004).

Физическая подготовка – это процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную направленность к трудовой или иной деятельности.

Физическая подготовленность - результат физической подготовки, отражающий достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности.

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

Физическое воспитание – вид воспитания, имеющее своим специфическим содержанием обучение движениям и воспитание физических качеств человека.

Физическое образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путём необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма,

основанных на них физических качеств и способностей. Физическое развитие характеризуется изменением трёх групп показателей: показатели телосложения, показатели здоровья, показатели развития физических качеств. Физическое развитие определяется законами: наследственности, возрастной ступенчатости, единства организма и среды, упражняемости, единства форм и функций организма.

Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Критерии физического совершенства: нормы и требования государственных программ, нормативы единой спортивной классификации (ЕВСК), нормы всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье». Показателями физически совершенного человека являются: крепкое здоровье, высокая физическая работоспособность, пропорционально развитое телосложение, физкультурная образованность, всесторонне и гармонически развитые физические качества, владение рациональной техникой основных жизненно важных движений.

Физическое состояние – совокупность естественных свойств организма человека в каждый данный момент.

Физкультурное движение – социальное течение, направленное на использование и развитие физической культуры в общественно значимых целях.

Частные (непосредственно прикладные) дисциплины – дисциплины, которые включают преимущественно методические знания об отдельных или некоторых родственных элементах физической культуры (видах гимнастики, игр и т. д.).

1.2. Физическая культура как общественное явление. Её социальные функции и формы

Виды (формы) физической культуры – крупные сочетания элементов физической культуры. Разновидности – менее крупные формы, представляющие собой варианты видов.

Базовая физическая культура – форма физической культуры в системе образования и воспитания, результатом использования которой является достижение определённого уровня базовой физической подготовленности подрастающего поколения, что выражается в приобретении широкого круга жизненно важных двигательных умений и навыков, а также разностороннем развитии физических способностей. К ней относят «школьную» физическую культуру и базовопродолжительную, представленную в жизни взрослого населения.

Воспитательные функции физической культуры заключаются в том, что физическая культура представляет большие возможности не только для физического воспитания, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания.

Информационные функции физической культуры заключаются в том, что накапливается и передаётся из поколения в поколение информация о духовных и материальных ценностях, созданных в области физической культуры. Например, о возможностях человека, средствах и путях их совершенствования и т.д.

Кардинальные функции - функции физической культуры, которые проявляются на основе комплексного использования на протяжении индивидуальной жизни базовых и других слагаемых физической культуры, благодаря чему достигаются наиболее существенные для индивида и общества результаты ее функционирования. К ним относятся функции, «оптимизирующие физическое развитие» (или «физкультурно-развивающая»), вторая - «физкультурно-оздоровительная» и третья - «физкультурно-образовательная»).

Нормативные функции физической культуры состоят в том, что с практикой её использования в обществе вырабатываются и закрепляются определенные нормы, которые имеют регламентирующее и оценочное значение, - нормы физической подготовленности, нормированные показатели спортивных достижений и т.п.

Общекультурные функции физической культуры - общие функции, присущие культуре в целом, проявляются, так или иначе и в области физической культуры. К ним относятся, в частности, эстетические, нормативные и информационные функции.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – форма физической культуры, в которой физические упражнения используются как факторы профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления утраченных или ослабленных после болезни функций, борьбы с переутомлением и т.д. Разновидности – ЛФК, спортивно-реабилитационная физическая культура.

Оздоровительно-реабилитационные функции физической культуры выражены в системе специальных восстановительных мер, где она применяется как действенный фактор борьбы с утомлением, удовлетворения эмоциональных запросов и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма. Термин «реабилитация» (от латинского термина «rehabilitatio», означающего первоначально восстановление в правах).

Профессионально-прикладная физическая культура – форма физической культуры, обеспечивающая специальную подготовку человека к конкретной деятельности (постоянной профессиональной или военной).

Специфические образовательные функции наиболее полно выражены при использовании физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненно важного фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний (т.е. как фактора физического образования).

Специфические прикладные функции выражены при использовании физической культуры в системе специальной подготовки к трудовой

деятельности в качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки.

Специфические рекреативные функции выражены преимущественно при использовании физической культуры в сфере организации досуга. Термин «рекреация» (от латинского *recreatio* — отдых и французского — содержащий в себе элементы развлечения, занимательности).

Специфические функции физической культуры – отражают её особенности, характерные свойства, которые отсутствуют у других явлений культуры. Л.П.Матвеев (2003) разграничивает специфические функции как кардинальные специфические и профилирующие специфические. К профилирующим специфическим функциям относятся: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

«Спортивные» функции выражены в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит фактором достижения максимальных результатов, в реализации физических и непосредственно связанных с ними возможностей человека.

«Фоновые» виды физической культуры – это раздел физической культуры, включающий две разновидности: гигиеническую физическую культуру и рекреативную физическую культуру. Элементы первой используются в рамках повседневного быта: утренняя гимнастика, пешеходные прогулки и другие физические упражнения в режиме дня, применяемые совместно с закаливающими и гигиеническими процедурами. Рекреативная физическая культура представлена в рамках расширенного активного отдыха и здорового досуга трудящихся: туризм, охота, рыболовство, физкультурно-спортивные развлечения.

Формы физической культуры означают то, что «структурно отличает виды и разновидности физической культуры, то есть их структурную определённость, оформленность (Л.П.Матвеев, 1983).

Функции социализации личности заключаются в том, что физическая культура является одной из сфер деятельности, представляющей широкие возможности для вовлечения людей в общественную жизнь, приобщение к ней формирует у занимающихся опыт социальных отношений.

Функции социальной интеграции заключаются в том, что физическая культура способствует сближению людей в определённые организации (спортивные команды, клубы, общества и т.д.) на основе общности интересов и совместной деятельности.

Функции физической культуры – объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определённые потребности общества и личности. Функции физической культуры реализуются через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих культурных ценностей. Следует различать специфические и общекультурные функции.

Эстетические функции физической культуры связаны с ее свойствами, позволяющими удовлетворять потребности людей в физическом совершенстве, здоровье, общем гармоническом развитии.

1.3. Система физического воспитания в обществе (вводные представления)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

Комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни для различных категорий населения. Комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из XI ступеней: I ступень: 6 - 8 лет; II ступень: 9 - 10 лет; III ступень: 11 - 12 лет; IV ступень: 13 - 15 лет; V ступень: 16 - 17 лет; VI ступень: 18 - 29 лет; VII ступень: 30 - 39 лет; VIII ступень: 40 - 49 лет; IX ступень: 50 - 59 лет; X ступень: 60 - 69 лет; XI ступень: 70 лет и старше.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из трех основных разделов: виды испытаний (тесты) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму.

Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов, включает нормы, требования и условия их выполнения для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплекс ГТО будет внедряться поэтапно в течение 2015-17 гг.

Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) – программно-нормативный документ, устанавливающий принципы, правила и порядок присвоения спортивных разрядов и званий, нормы и требования к подготовленности спортсменов.

Идейные основы системы ФВ – установки, выраженные в цели, задачах и принципах системы, направленные на содействие всестороннему и гармоническому развитию личности, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и сохранение здоровья, подготовку на этой основе к профессиональным видам деятельности.

Исходные основы системы ФВ - системообразующие факторы системы физического воспитания.

Квалификационные системы – нормативные документы, позволяющие оценить квалификацию физкультурников и спортсменов. Основные типы квалификационных систем: учебные, профессиональные, военные, спортивные и т.д.

Мировоззрение - совокупность взглядов, идей, определяющих направленность человеческой деятельности.

Организационные основы системы ФВ - совокупность государственных и общественно-самодеятельных форм организации, руководства и управления системы физического воспитания.

Принцип - основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки и т.п..

Принцип оздоровительной направленности определяет необходимость гарантирования в процессе физкультурной деятельности возможно большего и безусловного оздоровительного эффекта, т.е. эффекта упрочения и сбережения здоровья человека.

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности) отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а в силу необходимости к военной деятельности.

Принцип содействия всестороннему гармоническому развитию индивида требует обеспечить связь (единство) физического воспитания с другими видами воспитания и комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку качеств и основанных на них двигательных способностей наряду с формированием широкого фонда двигательных умений навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки.

Принципы государственной политики в сфере физической культуры и спорта, к ним относятся: 1) Непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан; 2) Учёт интересов всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта, признание ответственности граждан за своё здоровье и физическое состояние; 3) Признание самостоятельности всех

физкультурно-спортивных объединений, отвечающих требованиям Федерального закона, равенство их прав на государственную поддержку;4) Создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций, олимпийского движения России, образовательных учреждений и научных организаций в области физической культуры и спорта.

Принципы воспитания – наиболее важные теоретико-методические положения, которые отражают закономерности воспитания и являются руководством к действию.

Программно-нормативные основы системы ФВ - нормы и требования государственных программ, нормативы единой спортивной классификации (ЕВСК), нормы всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье».

Система - целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей, предназначенных для выполнения конкретных функций и решения тех или иных задач.

Система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Спортивные звания – «Мастер спорта России международного класса» (МСМК) или «Гроссмейстер России», «Мастер спорта России» устанавливаются на основе ЕВСКА.

Спортивные разряды – «Кандидат в мастера спорта» (КМС), первый разряд, второй разряд, третий разряд, первый юношеский разряд, второй юношеский разряд, третий юношеский разряд. Спортивные разряды и звания присваиваются только по результатам официальных соревнований за выполнение норм и требований, при соблюдении условий их выполнения. Нормы выражены в мерах длины, веса и времени Международной системы мер (СИ), других количественных показателях. Требованиями для присвоения спортивных разрядов и званий являются: а) занятое место на соревнованиях определённого уровня; б) необходимое количество побед над спортсменами соответствующего разряда или звания в течение года.

Теоретико-методические основы системы ФВ - научные положения естественных, общественных, педагогических наук, на основе которых ТФК разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности физического воспитания.

1.4.Методология обобщающих теоретических исследований по проблемам физической культуры и спорта

Абсолютный эксперимент направлен на выявление определённых фактов или зависимости.

Абстрагирование и обобщение – логические операции, где исследователь, анализируя факты, отвлекается от несущественного и мысленно выделяет нечто общее, существенное.

АИПС - отраслевые информационно-поисковые системы.

Актуальность означает важность, необходимость решения проблемы для настоящего времени.

Анализ - мысленное расчленение объекта на части.

Анкетирование – метод массового сбора материала с помощью специально разработанных опросных листов (анкет).

Аппаратурное наблюдение – использование технических средств, увеличивающих точность восприятия и объективное фиксирование результатов (видео, лазерная техника и т.п.).

Библиографические и реферативные издания - печатные указатели издаваемой литературы, реферативные журналы, обзорные бюллетени и т.д.

Библиография - описание и систематизация печатных изданий, часто в библиографических каталогах (алфавитный, предметный, систематический).

Вторичная научная информация включает углубленную теоретическую интерпретацию полученного материала (истолкование, объяснение, осмысление) применительно к применяемой гипотезе и разработку итоговых положений.

Восхождение от абстрактного к конкретному – переход от отдельных абстракций, отражающих лишь некоторые стороны, к целостным положениям, наполненным конкретным содержанием.

Гипотеза представляет собой более или менее обоснованное предположение о том, что будет выявлено и раскрыто в результате исследования.

Дедукция – выделение из общих положений, справедливость, которых доказана, частных следствий.

Естественный эксперимент - когда в ходе его допускаются незначительные отступления от традиционных, общепринятых условий и способов деятельности (например, тренировочной).

Индукция – переход от знаний, фиксирующих отдельные факты, к более широким положениям, которые распространяются предположительно на аналогичные явления.

Интервью - прямой опрос, при котором исследователь придерживается заранее намеченных вопросов, задаваемых в определённой последовательности.

Информативность - степень точности, с которой измеряется объект.

Классификационный подход – научный подход характеризуется созданием систематизированных представлений о сходных или различающихся признаках рассматриваемых явлений, разделения этих явлений на основе признаков на классы, формирование систематизированной классификации. В этом подходе предусматривается накопление фактологической информации, выявление существенных признаков, с помощью метода анализа и обобщения, определение объекта в классификационные подразделения (типы, виды, подвиды).

Констатирующий эксперимент – выявляет наличное состояние, существующие педагогические факты.

Концепция – это система научно-теоретических положений теории физической культуры, раскрывающих суть этого многогранного явления, её компонентов, связей и отношений, особенностей функционирования и закономерностей развития.

Лабораторный эксперимент - проводимый в специально созданных условиях.

Максимальные функциональные пробы – задания, в которых необходимо показать максимальный результат, но при этом контролируются физиологические или биохимические сдвиги.

Методология исследования – это учение о структуре, логической организации всего разнообразия методов, принципов и подходов с целью познания объективного мира. Методология исследований в ТФК характеризуется тесным соединением философских, общенаучных, отраслевых и конкретно-исследовательских принципов, подходов, методов.

Моделирование - научный подход характеризуется построением или подбором некоторой «модели» исследуемого объекта (подобия, упрощённой копии) и оперированием с этой моделью для получения сведений, которые могут быть по аналогии перенесены на воспроизводимый объект (оригинал). В теоретическом исследовании модели имеют чаще всего не вещественную, а знаковую форму – математическую, графическую, логико-символическую, словесную форму.

Модельный эксперимент, в котором условия (способы) исследования резко меняются, исходя из интересов исследователя.

Наблюдение - методы регистрации отдельных характеристик процесса физического воспитания, не связанные с вмешательством исследователя в ход процесса. Для научного наблюдения характерны избирательная направленность, четкое выделение в объекте так называемых единиц наблюдения, подбор адекватных способов регистрации, а также планомерность и систематичность.

Надёжность тестирования - степень совпадения результатов тестирования при повторном его проведении на одних и тех же объектах и в одинаковых условиях.

Непосредственное наблюдение – наблюдение с помощью органов чувств.

Новизна – это отсутствие в настоящее время в литературе полностью аналогичных работ, оригинальности обобщений, выводов исследования.

Объект исследования - то, на что направлена познавательная деятельность учёного. Это могут быть люди, явления, события, процессы. Например, физическая культура как вид культуры, студенты вузов, тренировочный процесс, силовые качества спортсмена.

Объяснительная гипотеза – гипотеза, которая предполагает объяснение причин и следствий, характеризующая объект исследования, его связи, отношения.

Описательная гипотеза – гипотеза, в основе которой лежит предположительное описание причин, которые являются основой того или другого явления, процесса.

Первичная научная информация берётся из наблюдений, документальных и иных источников, а также логические процедуры по её группировке и систематизации.

Предмет исследования – это отношения объекта, одно из его свойств, сторона, которые подлежат непосредственному изучению. Например, физическая рекреация как компонент физической культуры, специфика развития силовой выносливости у спортсменов и т. п.

Прикладная документалистика - дисциплина, занимающаяся методами организации научной и технической информации.

Синтез – соединение частичных представлений в целое.

Системный подход – это направление методологии научного познания и социальной практики, в основе которого лежит рассмотрение объектов, явлений как систем, которое, ориентирует исследование на раскрытие целостности явления, выявление многообразных типов связей и сведение их в единую теоретическую концепцию.

Сравнительный эксперимент связан со сравнением каких-либо показателей.

Стандартные пробы – задание одинаковое для всех, но дозируемое либо по величине выполняемой работы, либо по величине физиологических сдвигов (например, Гарвардский степ-тест и его варианты).

Структурно-функциональный подход – научный подход ориентирован на выявление функциональных свойств в единстве с уяснением их структуры. Он исходит из того, что в действительности нет функций, которые не имели бы своих структурных оснований.

Тест - слово английского происхождения, оно означает пробу, определение ценности, количественное или качественное испытание. **Двигательный тест** - измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей спортсмена. При выборе тестов следует прежде всего исходить из *критерия надёжности*, подразумевающего, что при повторной проверке одних и тех же обследуемых получают соответственно одинаковые результаты. Тесты должны быть *объективными*, что означает: независимо от того, кто бы ни пользовался данным тестом при

обследовании одних и тех же лиц, результаты должны быть одинаковыми. Тесты должны быть *валидными*, т.е. в действительности отражать интересующее качество, свойство.

Формирующий(обучающий, преобразующий, созидательный) эксперимент – это активное формирование чего-то. На основе констатации и теоретического осмысления выделяются и вводятся новые педагогические явления, проверяется их истинность.

Эксперимент – метод научного исследования, в которых явления и условия, интересующие исследователя, прямо или косвенно находятся под его воздействием и контролем. Различают следующие виды эксперимента: в зависимости от специфики задач: практический и научно-исследовательский; в зависимости от степени вмешательства: формирующий и констатирующий; в зависимости от логической структуры доказательства гипотезы: абсолютный и сравнительный; в зависимости от характера экспериментальной ситуации: модельный, лабораторный, естественный.

Экспертный опрос – разновидность опроса, позволяющая осуществить ранжирование интересующих факторов для теоретического исследования с помощью экспертов. Обработка экспертных оценок позволяет определить степень согласия-несогласия и выразить это в количественной форме.

Вопросы по разделу:

1. Дайте определение понятию «физическая культура».
2. Назовите основные аспекты физической культуры, что они означают?
3. Определите понятие «физическое воспитание», какие стороны физического воспитания можно выделить?
4. Понятие «физическое развитие», назовите показатели физического развития и факторы, его определяющие.
5. Дайте определение понятию «физическое совершенство», какие критерии физического совершенства, Вы знаете? Назовите показатели физически совершенного человека.
6. Какие разделы включает ТИМФК как учебная дисциплина?
7. Какие источники возникновения и развития ТИМФК можно выделить?
8. Определите понятие спорт в «узком» и «широком» значении.
9. Поясните значение «функция» и «форма» физической культуры.
10. Какие функции физической культуры Вы знаете? Охарактеризуйте их.
11. Назовите формы (компоненты) физической культуры. Охарактеризуйте их.
12. Что означает понятие «Система физического воспитания». Назовите её основы.
13. Какие общесоциальные и государственные принципы системы физического воспитания Вы знаете?

РАЗДЕЛ 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1.Целенаправленность и основные задачи физического воспитания

Воспитательные задачи (общепедагогические задачи) - задачи, предусматривающие нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание членов общества, а также воспитание воли, позитивных качеств характера, эмоций и эстетических потребностей личности.

Деятельностный компонент физической культуры личности включает такие виды деятельности, как познавательная, инструкторская, судейская, профессиональная, по самовоспитанию и саморазвитию, по соблюдению здорового образа жизни. Физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности.

«Кондиционные» нормативы - нормативы, отражающие преимущественно степень развития физических качеств как основы двигательных способностей.

Конкретизация задач в физическом воспитании – конкретизировать (представить в конкретном виде).

Конкретизация задач в зависимости от профилирующих направлений, принятых в системе физического воспитания. Общие задачи получают конкретное преломление по профилю общей физической подготовки, профессионально-прикладной физической подготовки и спортивной тренировки, а также адаптивной физической культуры.

Индивидуализированная конкретизация задач, решаемых в физическом воспитании - это детальное соотнесение их с теми индивидуальными возможностями и особенностями воспитываемых, от которых зависит реализация выдвигаемых задач.

Конкретизация задач во временном аспекте – соотнесение их со временем, объективно необходимым и благоприятным для их решения, необходимость рассчитать масштабы этого времени и целесообразную последовательность решения частных задач.

Конкретизация задач с помощью нормативов - количественные способы постановки задач и оценки результатов их выполнения.

Другие способы количественной конкретизации задач: 1) постановка индивидуализированных двигательных заданий, предусматривающих выполнение движений в рамках чётко определённых параметров; 2) перспективное, этапное и оперативно-текущее планирование нужных изменений состояния организма по отдельным показателям, выражающим степень дееспособности его систем; 3) конкретизация задач с использованием модельных характеристик.

Модель – это совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определённого уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов.

Модельные характеристики – частные показатели, входящие в состав модели.

Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности:

- знания и интеллектуальные способности, которые определяют кругозор личности, иерархию её оценок, ценностей и результатов деятельности;

- мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют её на проявление активности в сфере физической культуры;

- ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и другим видам деятельности;

- потребности являются главной побудительной силой поведения личности в сфере физической культуры.

Норма, норматив - определенная величина-мера, принимаемая за унифицированный показатель того, что должно быть достигнуто в результате деятельности.

Нормативы «обученности», спортивно-технической подготовленности - нормативы, отражающие степень сформированности двигательных умений и навыков.

Образовательные задачи – приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и формирование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Оздоровительные задачи (по оптимизации физического развития) – оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку; укрепление и сохранение здоровья, в том числе и закаливание организма; совершенствование телосложения и развитие физических функций; сохранение уровня общей работоспособности на долгие годы.

Операциональный компонент физической культуры личности представлен совокупностью двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной направленности, которые обеспечивают высокий уровень физической подготовленности.

Принцип вариативности и многообразия содержания и форм воспитания личной физической культуры основан на индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учётом состояния здоровья занимающихся, их ценностными ориентациями, интересами и потребностями в сфере физической культуры.

Принцип деятельностного подхода к формированию физической культуры личности строится на утверждении положения о том, что, только включая человека в разнообразные виды физкультурной деятельности по овладению общественно-историческим опытом физического совершенствования и умело стимулируя его активность в этом виде деятельности, можно осуществлять действенное формирование физической культуры человека.

Принцип непрерывности развития обеспечивается преемственностью между целями, содержанием и организацией физкультурной деятельности при развитии физической культуры личности на каждом возрастном этапе.

Принцип оптимизации определяет необходимость постоянного приведения средств, методов, нагрузок, организационных форм занятий в соответствие с целями и содержанием педагогического процесса, индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем притязаний самого занимающегося.

Принцип целостного развития обеспечивается единством телесного, интеллектуального и социально-психологического компонентов в формировании физической культуры личности.

Физическая культура личности – это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определённым уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретённых в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивную деятельность, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье (М.Я.Виленский, Г.М.Соловьёв, 2001). Физическая культура личности включает деятельностный, мотивационно-ценностный, операциональный компонент.

Физические качества - врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Физические способности как двигательные способности - комплексные образования, основу которых составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки.

Цель – конечный итог деятельности, к которому стремится человек или общество.

Цель физического воспитания – на основе полноценного использования факторов физической культуры реализовать возможности оптимального развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку 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 плодотворному труду и другим общественно важным видам деятельности.

2.2. Средства физического воспитания

Амплитуда движения – это величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или от оси спортивного снаряда.

Ближайший эффект – изменения, характеризующиеся процессами, происходящими в организме непосредственно во время упражнения, и тем измененным функциональным состоянием организма, которое возникает к концу упражнения, в результате его выполнения.

Вариативность техники – черта, которая характеризуется внесением целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую его структуру применительно к необычным условиям его выполнения (например, во время метания спортивного снаряда при сильном ветре, выполнения разбега по скользкому грунту).

Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движений.

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом.

Временные характеристики техники – моменты, длительность, темп упражнения.

Главное звено (или звенья) техники движений — это наиболее важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. Выполнение движений, входящих в состав главного звена, обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует значительных мышечных усилий.

Двигательная деятельность – система двигательных действий, объединённых единой целью.

Двигательное действие – целенаправленное проявление двигательной активности человека, преследующее решение конкретной задачи.

Движение – моторная функция организма и элемент двигательного действия.

Детали техники движений - отдельные составляющие, в которых проявляются индивидуальные вариации техники непринципиального характера.

Динамические характеристики техники – характеристики, отражающие взаимодействие внутренних и внешних сил, с использованием которых совершаются движения человека. Эффективность техники физического упражнения во многом определяется тем, насколько рационально выполняющий его использует внутренние (свои собственные) и внешние силы (гравитационные силы, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления внешней среды, инерционные силы перемещаемых предметов и т. д.), обеспечивающие движения.

Длительность упражнения – время, затраченное на выполнение упражнения.

Исходное положение – специализированные положения спортсменов – стойки, держание оружия, ракетки, клюшки, мяча, захваты в борьбе и др.

Качественные характеристики техники – характеристики, отражающие не один какой-либо признак движения, а комплекс частных признаков, взятых в единстве. Эти характеристики движения оцениваются по их внешним проявлениям, без применения сложного инструментария и аппаратуры. См. точные, экономные, энергичные, плавные, эластичные движения.

Кинематические характеристики техники – характеристики, отражающие изменение положения тела во времени и пространстве. Различают: пространственные, временные и пространственно-временные характеристики.

Классификация физических упражнений - представление упражнений как упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно конкретным признакам:

По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания: гимнастика, игры, спорт, туризм.

По анатомическому признаку: по 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 т.п.).

По признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств:

- скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания 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 действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

По признаку биомеханической структуры движения: циклические, ациклические и смешанные упражнения.

По признаку физиологических зон мощности: упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

По признаку спортивной специализации: упражнения объединяют в три группы: соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

Кумулятивный эффект системы упражнений – эффект, который не сводится к эффектам отдельных упражнений, а представляет собой производное как от совокупности упражнений, так и от динамики реагирования организма на их общее воздействие.

Направление движения – это изменение положения тела и его частей в пространстве, относительно какой-либо плоскости или внешнего ориентира.

Основа техники движений - это совокупность тех звеньев и черт структуры движений, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (порядок проявления мышечных сил, основные моменты согласования движений в пространстве и во времени и т.д.). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Передвижения – способы перемещения по рингу, ковру, площадке, полю и т.д.

Плавные движения - движения с подчеркнута постепенно изменяющимися мышечными напряжениями, с подчеркнута постепенным ускорением или замедлением, с закругленными траекториями при изменении направления движений.

Пространственно-временные характеристики техники – скорость и ускорения при выполнении приёмов и действий.

Пространственные характеристики техники – положения и перемещения тела спортсмена в пространстве, их траектория движения.

Ритм - это комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действия.

Скорость движения – это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.

Следовой эффект - это отражение воздействия упражнения, остающееся после его выполнения и меняющееся в зависимости от динамики обусловленных им восстановительных и других процессов.

Содержание физических упражнений составляют входящие в него двигательные акты (движения, операции) и те основные процессы, которые развёртываются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействия.

Стабильность техники – черта, которая выражается в том, что при повторном выполнении двигательного действия ряд его параметров воспроизводится единообразно, практически в одном и том же виде, причем не только в стандартных, но при необходимости и в меняющихся условиях (например, заданные длина шагов, темп и другие пространственные и временные параметры движений в беге могут быть сохранены при передвижении по различному грунту).

Темп упражнения - частота повторений, или количество движений в единицу времени.

Техника физических упражнений – наиболее рациональный способ выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Точные движения - это движения, которые характеризуются высокой точностью достижения предметной внешней цели (например, попадание мячом в баскетбольную корзину, в намеченный сектор игровой площадки или шайбой - в хоккейные ворота) либо возможно полным соответствием заранее обусловленной эталонной форме (например, в прыжках в воду, в гимнастике, в фигурном катании на коньках) или какому-нибудь иному критерию. Конкретизируя точность в количественных параметрах, ее оценивают в мерах пространства, времени, по заданной величине усилий и в других показателях.

Траектория движения – это путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Характеризуется формой, направлением и амплитудой.

Упражнение (в теории и практике физического воспитания имеет двойное значение) - во-первых, определённые виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых – процесс неоднократного воспроизведения данных действий, который организуется в соответствии с известными методическими принципами.

Ускорение – изменение скорости в единицу времени.

Физические упражнения – это такие виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Факторы, определяющие воздействие, физических упражнений: личные свойства занимающихся, личностные и профессиональные свойства преподавателя, методические факторы, степень использования правил личной и общественной гигиены, метеорологические факторы, материальные факторы, научная разработанность закономерностей физического воспитания.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру (построение, организацию).

Экономные движения - движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних, ненужных движений и минимально необходимыми затратами энергии (при совершенной технике и высокой эффективности).

Эластичные движения - движения с подчеркнутыми амортизационными фазами (или моментами), позволяющими ослаблять силу толчков или ударов (например, в приземлении после соскока с гимнастических снарядов, при ловле мяча, при прыжках на батуте).

Энергичные движения - движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления.

Эффекты физических упражнений - вызываемые их воздействием изменения в состоянии организма.

2.3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения

«Внешняя» сторона нагрузки - показатели нагрузки, характеризующие совершаемую работу в её внешне выраженных размерах (продолжительность упражнения, количество работы, преодолеваемое расстояние, скорость движений и т.д.).

«Внутренняя» сторона нагрузки - величина функциональных и связанных с ними сдвигов в организме, вызываемых упражнением (степень увеличения ЧСС, лёгочной вентиляции, потребления кислорода и т.д.).

«Минимум» - интервал – наименьший интервал отдыха между упражнениями, по истечении которого может выявляться ближайшее последствие предыдущего упражнения, выражающееся в повышенных показателях работоспособности при выполнении последующего упражнения.

Активный отдых - отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление.

Жёсткий интервал между занятиями - интервал короче, чем ординарный. При нём происходит более значительная суммация эффектов предыдущего и очередного занятия, в силу чего функциональные сдвиги в системах организма нарастают с более полной мобилизацией его резервных возможностей, в результате может возникать мощный стимул к последующему развёртыванию суперкомпенсаторных процессов.

Интенсивность нагрузки - напряжённость работы и степень её концентрации во времени.

Моторная плотность занятия - отношение времени, занятого непосредственно упражнениями, к общему времени занятия, выраженное в процентах.

Нагрузка – это дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей.

Напряжённый (неполный) интервал – это интервал, протяжённость которого настолько невелика, что очередная нагрузка как бы совмещается с остаточной функциональной активностью определённых систем организма, вызванной предыдущей нагрузкой, в результате чего воздействие очередной нагрузки увеличивается. В сопоставимых случаях такой интервал короче, чем ординарный. Интервалы такого типа характерны для режимов нагрузки и отдыха, направленных на воспитание выносливости.

Общая пульсовая стоимость упражнения - суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня.

Объём нагрузки – протяжённость нагрузки во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе упражнения.

Ординарный (полный) интервал отдыха – интервал между упражнениями, гарантирующий к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его

предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

Ординарный интервал между занятиями – интервал, при котором уровень работоспособности занимающихся к началу очередного занятия успевает возвратиться к тому, какой был в начале предыдущего.

Пассивный отдых - относительный покой.

Переменная (вариативная) нагрузка – нагрузка, изменяющаяся в ходе выполнения упражнения.

Пульсовая интенсивность упражнения - отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности.

Стандартная нагрузка – нагрузка практически одинаковая по своим внешним параметрам (скорости и темпу движений, весу отягощений и др.) в каждый момент воздействия.

Суперкомпенсаторный интервал - интервал соразмерный по продолжительности с временем, достаточным для наступления суперкомпенсации. Суперкомпенсаторный интервал занимает наибольшее время (до двух и более суток).

Суперкомпенсация – форма реагирования организма на предъявленную неординарную нагрузку и сопряжённое с ней расходование его ресурсов. Сверхвосстановление, происходящее во время этого интервала, позволяет в очередном занятии справляться с более значительной, чем в предыдущем, нагрузкой и выполнять двигательные задания более качественно.

Энергетическая интенсивность упражнения - отношение энергетической стоимости упражнения к его продолжительности.

Энергетическая стоимость упражнения - суммарный расход энергии за время упражнения, определяемый расчётным путём по добавочному потреблению кислорода относительно исходного уровня.

2.4. Методы физического воспитания

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

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

Знания - один из ведущих компонентов содержания физического образования личности. Их определяют обычно как информацию, воспринятую, осознанную и закреплённую в памяти каждого обучаемого.

Игровой метод - сущность этого метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Идеомоторное упражнение - многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или неудачающихся операциях.

Инструктирование — точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

Команда - это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Комментарии и замечания - краткая форма оценивания качества выполнения упражнения или указание на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, организованных в виде станций, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 8-10 станций, на каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений, далее осуществляется переход.

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

Максимальным тест - максимальные двигательные возможности занимающихся в каком-либо упражнении (задании). Его показатели (максимальное количество повторений упражнений, максимальный вес отягощения, минимальное или максимальное время выполнения) служат исходными данными для выбора индивидуальной нагрузки в одном или системе занятий.

Метод – это разработанная с учётом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определённым способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, воспитание физических качеств и формирование свойств личности.

Метод избирательно направленного упражнения - метод с преимущественной направленностью воздействия на те, или иные двигательные качества и отдельные морфофункциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений (например, упражнений с отягощениями, направленных на развитие отдельных мышечных групп). Такие методы направлены не столько на совершенствование новых движений, сколько на увеличение определённых функциональных возможностей.

Метод непосредственной наглядности - показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся.

Метод переменного упражнения характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путём направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники

движений. Примером может быть изменение скорости движения в ходе бега, темпа игры и т.д.

Метод переменного-интервального упражнения - для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Разновидности: а) прогрессирующее упражнение (последовательное поднятие штанги 70-80-90 с полными интервалами отдыха); б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется, а интервалы колеблются от 3 до 5 мин); в) нисходящее упражнение (например, бег по отрезкам 800 +400+200+100м с жёсткими интервалами отдыха между ними).

Метод переменного-непрерывного упражнения характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Разновидности: а) переменное упражнение в циклических передвижениях (фартлек); б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод сопряжённого воздействия – метод, который характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств без нарушения структуры движения. (Например, спортсмен на тренировке метает утяжелённое копьё или диск, прыгает в длину с утяжелённым поясом).

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

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности. Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (длительный бег, плавание); б) стандартное поточное упражнение (многократное выполнение гимнастических упражнений).

Метод целостно-конструктивного упражнения – метод, при котором разучивание действия происходит без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (бег, прыжки, ОРУ).

Методика (в узком понимании) - совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями (бега, прыжков, метаний, плавания и т.д.)

Методика (в широком понимании) - совокупность методов, приёмов и форм организации занятий (методики физического воспитания – в дошкольных учреждениях, в школе, в вузе и т.д.)

Методический подход - представляет собой совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определённой научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения и воспитания.

Методический приём - способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Методическое направление – это один из путей в методике физического воспитания, ориентирующий на использование однородных заданий, методов и методических направлений, позволяющих решить поставленную задачу за счёт воздействия какого-то одного доминирующего фактора.

Методы аутогенной тренировки - система регулярно применяемых приёмов самовнушения, специальных релаксационных и других методов, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины.

Методы воспитания физических качеств – методы, которые 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).

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела

Методы обеспечения наглядности - методы, основанные на зрительном, слуховом и двигательном восприятии занимающимися выполняемых заданий.

Методы опосредованной наглядности - демонстрация учебных видеofilмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.

Методы срочной информации предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.) срочной и преламинарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.).

Методы строго регламентированного упражнения - их сущность заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

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

Объяснение - метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений.

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.

Оценочное суждение – оценка выполнения заданий с пояснением ошибок.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость, темп работы, величину и амплитуду движений. Этот метод используется в основном в циклических упражнениях.

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.

Распоряжение - словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе. Распоряжения, команды, указания - основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Расчленённо-конструктивный метод – метод, предусматривающий расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Словесные (вербальные) методы – методы воздействия с помощью слова.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием этого метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Этот метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации урока.

Специфические методы ФВ – методы, основанные на выполнении физических упражнений. К ним относятся: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Сюжетно-ролевая основа игры - деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета (своего рода фабулы, смысловой канвы поведения в игре, намечающей главные линии действий и взаимоотношений играющих) и самостоятельно-импровизационного

выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций) предусматриваемых сюжетом.

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

Устные сообщения-отчёты, взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы, самооценки – методы и приёмы, основанные на использовании внешней и внутренней речи самих воспитываемых.

2.5. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию

Активность - это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Апперцепция - опора на впечатления, которые уже были в опыте ученика. Подобное использование имеющихся представлений для формирования новых движений иногда называют внутренней или опосредованной наглядностью.

Большие циклы (макроциклы) - крупные периоды процесса физического воспитания, состоящие из ряда средних циклов. В основе макроциклов лежат общие закономерности, определяющие тенденции развёртывания этого процесса на протяжении долговременных стадий (годовые, 2-х летние, 4-х летние).

Волнообразная динамика нагрузки характеризуется более значительным увеличением параметров её суммарного объёма на протяжении, как правило, нескольких аналогичных серий занятий, последующим временным свёртыванием его при повышении интенсивности основных упражнений, а затем, временным снижением уровня интенсивности. Такого рода волны в общей динамике суммарной нагрузки воспроизводятся с тенденцией к нарастанию.

Двигательная наглядность является наиболее специфичной для физического воспитания, основана на выполнении упражнений, при которых создаётся адекватное представление о работе мышц со стороны двигательного анализатора. Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она наряду с уточнением движений в пространстве и во времени обеспечивает возможность ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных.

Звуковая наглядность (в виде различных звуковых сигналов) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных актов. Она существенно дополняет зрительную

наглядность, разделяя с ней ведущую роль на заключительных этапах обучения движениям.

Зрительная наглядность (демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов и др.) содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений.

Индивидуализация – использование частных средств и методов физического воспитания и такое построение системы занятий, при которых учитываются индивидуальные различия занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним и тем самым создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей. Критериями индивидуализации могут быть: возраст, пол, уровень физического развития и физической подготовленности, конституция человека (морфотип), психологические качества и особенности и т.д.

Малые циклы (микроциклы) охватывают от двух до нескольких занятий, составляющих некоторую относительно завершённую серию. Один микроцикл включает как минимум две фазы: основную – кумуляционную и восстановительную фазы.

Общеметодические принципы - это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Принцип доступности - требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся. Критериями для определения доступности нагрузок и заданий являются: 1) объективные показатели (показатели здоровья, показатели тренированности и т.д.); 2) субъективные показатели (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться и т.д.)

Общепедагогические принципы отражают основные закономерности обучения (принципы дидактики).

Общие социальные принципы - принципы, отражающие идейные основы системы воспитания и образования. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания с практической жизнью общества.

Оптимальная мера доступности – полное соответствие между возможностями занимающихся и трудностями упражнения.

Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная.

Принцип - основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки.

Принципы воспитания – наиболее важные теоретико-методические положения, которые отражают закономерности воспитания и являются руководством к действию.

Прямолинейно-восходящая динамика нагрузок - происходит постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно. Например, от занятия к занятию или с каждой неделей, месяцем тренировки. Как показывает практика, в первые годы тренировки возможны и целесообразны равномерные приросты объема до 30-45% в год, а интенсивности - до 15-20%.

Сенситивные (чувствительные) периоды – периоды, в которых создаются наиболее благоприятные возможности для развития тех или иных физических качеств человека в силу естественных закономерностей онтогенеза. Важно реализовать эти возможности в процессе физического воспитания детей и подростков путём своевременной концентрации соответственно направленных воздействий.

Скачкообразная («пилообразная») динамика нагрузок - нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня. «Скачки» в динамике нагрузок предъявляют максимальные требования к функциональным и адаптационным возможностям организма. Они являются важным фактором, стимулирующим развитие тренированности.

Сознательность - это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.

Специфические принципы - принципы, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения».

Принцип непрерывности – принцип, который обязывает гарантировать в общей последовательности занятий перманентную преемственность их эффекта, не допускать между ними перерывов, разрушающих этот эффект.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха вытекает из необходимости перемежать повышенную активность с отдыхом (как в ходе занятия, так и в общем режиме жизни) и предусматривает определённый порядок чередования их, не нарушающий преемственности эффекта занятий. Рациональное построение системы занятий должно гарантировать прогрессирующую интеграцию их эффектов и исключать превращение полезного кумулятивного эффекта нагрузок в переутомление или перетренированность.

Принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий предусматривает в ходе роста возможностей занимающихся нарастание объёма и интенсивности нагрузок, усложнение техники выполняемых упражнений, повышение требований к уровню развития волевых качеств.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок предусматривает: 1) суммарную нагрузку, складывающуюся на протяжении серии занятий, регламентировать применительно к динамике тренированности; 2) Очередное увеличение суммарной нагрузки, задаваемой в сериях занятий, лишь после того, когда результаты адаптации к предыдущей нагрузке снижаются; 3) временную стабилизацию или снижение суммарной нагрузки на фоне общей тенденции к её нарастанию.

Принцип циклического построения системы занятий выражается в повторяющейся последовательности занятий, при которой отдельные занятия и целые их серии чередуются в порядке кругооборота.

Принцип возрастной адекватности основных направлений физического воспитания обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

Средние циклы (мезоциклы) представляют собой серии микроциклов (состоящие как минимум из 2, но чаще из 3-8 или иного числа микроциклов), которые чередуются в определённой последовательности, образуя относительно завершённые этапы или подэтапы процесса физического воспитания.

Ступенчатая динамика нагрузок - рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий. Это облегчает ход приспособительных процессов к тренировочной работе. В момент перехода от одной ступени к другой нагрузки возрастают более круто, чем при прямолинейной динамике. Такая форма динамики позволяет осваивать более значительные нагрузки.

Вопросы по разделу:

1. Определите цель физического воспитания в современном обществе.
2. Какие основные задачи решаются в процессе физического воспитания?
3. Что понимается под средствами физического воспитания?
4. Определите понятие «физическое упражнение».
5. Что означает содержание физических упражнений, форма физических упражнений?
6. Техника физических упражнений, определите характеристики техники.
7. Что означает основа техники физических упражнений, главное звено техники, детали техники? Приведите примеры.
8. Понятие «эффекты физических упражнений». Какие эффекты Вы знаете? Охарактеризуйте изменения, связанные с ними.
9. Назовите классификации физических упражнений. Приведите примеры.
10. Понятие «физическая нагрузка». Что означает объём физической нагрузки, интенсивность физической нагрузки.

11. Назовите варианты интервалов отдыха, используемые между выполнением упражнений, между занятиями. Дайте им определение,
12. Понятие «метод», «методика», «методический приём»? Их сходство и отличие.
13. Выберите методы словесного (вербального) воздействия. Определите и охарактеризуйте их.
14. Выберите методы наглядного воздействия. Определите и охарактеризуйте их.
15. Что означают методы строго регламентированного упражнения?
16. Дайте определение «метод целостно-конструктивного упражнения», «метод расчленено-конструктивного упражнения», «метод сопряжённого воздействия». Приведите примеры использования данных методов на практике.
17. Определите, что означают «метод переменного непрерывного упражнения», «метод переменного интервального упражнения»? Приведите примеры использования данных методов.
18. Игровой метод, что означает «сюжетно-ролевая основа» метода?
19. Круговой метод, определите сущность метода.
20. Что такое «принцип»?
21. Назовите и кратко охарактеризуйте общеметодические принципы физического воспитания.
22. Назовите и кратко охарактеризуйте специфические принципы физического воспитания.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

3.1. Основы обучения двигательным действиям

Двигательное умение – это такой уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля за действием во всех ООТ, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания. Двигательные умения имеют большую дидактическую ценность, поскольку их формирование требует от обучаемого активного участия, приучают анализировать сущность поставленных задач, условия исполнения.

Двигательное умение высшего порядка – способность человека выполнять двигательное действие в реальных условиях жизни и спортивной деятельности. Характерные признаки: повышенная роль пусковой функции сознания; движения, входящие в состав двигательного действия, могут выполняться автоматизировано, но могут попадать под контроль сознания при необходимости их коррекции; проявляется всегда в условиях целостной двигательной деятельности.

Двигательные ошибки – невыполнение или существенное искажение частей двигательного действия.

Грубые ошибки – ошибки, искажающие основу техники двигательного действия. Например, возможные ошибки в перекате назад из упора присев: существенные – падение на спину, выполнение переката без группировки; грубые – откинута назад голова, неплотная группировка, широко разведены ноги; незначительные – чуть прогнутая спина, некоторое нарушение плотности группировки, невытянутые носки, чуть разведённые ноги.

Незначительные ошибки – ошибки, связанные с неточным выполнением деталей техники движений.

Нестабильные ошибки – ошибки, возникающие по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие после принятых мер по их устранению.

Нетипичные ошибки – ошибки, возникающие эпизодически, по субъективным причинам.

Типичные ошибки – распространённые ошибки, которые характеризуются общностью причин их возникновения для определённого контингента занимающихся. Например, влияние стандартных внешних факторов.

Стабильные ошибки – ошибки, закреплённые в навык.

Двигательный навык – такой уровень владения действием, который отличается минимальным участием сознания за контролем действия, в котором действия по большинству основных опорных точек (ООТ) выполняются автоматизировано. Навык характеризуется высокой быстротой, стабильностью итога, устойчивостью к сбивающим воздействиям, высокой прочностью запоминания.

Динамический стереотип – сложная система условных рефлексов, повторяющаяся в определённой последовательности, направленная на достижение определённого результата. Многократное повторение приводит к

образованию динамического стереотипа в двигательной зоне больших полушарий. Формирование проходит три стадии: *стадия иррадиации* – внешне выражается в наличии «лишних» движений; *стадия концентрации* – процессы возбуждения и торможения концентрируются до оптимальных размеров; *стадия стабилизации* – стабильно существуют и чередуются очаги возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Законы формирования навыков

Закон «плато» - закон задержки в развитии навыка. Длительность задержки в развитии навыка обусловлена двумя причинами: внутренней (протекание незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь со временем переходят в качественные изменения) и внешней (неправильная методика обучения).

Закон изменения скорости в развитии навыка - навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления.

Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка - совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

Закон переноса навыка - явление, при котором формирование одних двигательных навыков может оказывать влияние на усвоение других.

Закон угасания навыка - проявляется когда длительное время не повторяется действие. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

Зрительный образ двигательного действия – возникает на основе опосредованного или непосредственного наблюдения.

Интерфекренция – см. отрицательный перенос.

Кинестезический (двигательный) образ движения основан на ранее сформировавшихся представлениях (накопленные движения, опыт) и ощущениях, возникающих в попытках решить двигательную задачу (в подводящих упражнениях).

Логический (смысловой) образ – основан на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении и т.д.

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

Обучение в физическом воспитании – организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека.

Ориентировочная основа действия (ООД) - совокупность ООТ, составляющая программу действия.

«Основные опорные точки» (ООТ) – элементы двигательного действия, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий.

Перенос навыков – это явление, при котором формирование одних двигательных навыков может оказывать влияние на усвоение других.

Прямой перенос навыка характеризуется тем, что формирование одного навыка оказывает непосредственное влияние на становление другого в движениях со сходной координационной и двигательной структурой.

Взаимный перенос навыков приводит к ускоренному освоению двигательных навыков в условиях взаимного двухстороннего влияния, когда наблюдается обоюдное совершенствование координационных и двигательных структур.

Обобщённый перенос – перенос в тех случаях, когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним. Например, трудно обнаружить какое-либо сходство в движениях велосипедиста и конькобежца, и тем не менее перенос навыков в них осуществляется. Объединяет оба способа передвижения общая задача – сохранить равновесие.

Ограниченный (частичный) перенос – перенос навыка в весьма узком диапазоне. Он происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. Например, перенос навыков удара в теннисе и бадминтоне, метание гранаты и копья.

Односторонний перенос навыков - формирование одного навыка содействует становлению другого, а обратного влияния не обнаруживается.

Перекрытый перенос – это перенос навыков на симметричные органы тела. Например, движение, освоенное правой рукой или ногой, может без специальной подготовки быть выполнено левой.

Положительный перенос навыков - это такое их взаимодействие, при котором ранее сформированное умение или навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий. Например, навык метания малого теннисного мяча помогает освоить метание копья.

Отрицательный перенос (интерференция) навыков - это такое их взаимодействие, при котором ранее сформированное умение или навык препятствует формированию других, вносят в них искажения, тем самым затрудняют процесс закрепления последующих ДД. Например, навык выполнения сальто назад может замедлить освоение переворота назад.

Преподавание – это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью обучающихся.

Теория (концепция) обучения – совокупность обобщённых положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса.

Учение – это деятельность обучающегося по овладению знаниями, умениями и навыками.

Экстраполяция – перенос навыков, способность нервной системы на основании имеющегося опыта адекватно решать вновь возникшие двигательные задачи, на этой основе осуществлять новые движения.

Этапы обучения – последовательность завершённых отрезков времени, характеризующихся определённым уровнем владения изучаемого действия.

Этап начального разучивания двигательного действия – первый этап обучения двигательным действиям, цель которого – сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Этап углубленного разучивания двигательного действия – второй этап обучения двигательным действиям, цель которого – сформировать полноценное двигательное умение.

Этап закрепления и совершенствования двигательного действия (этап результирующей отработки действия) – завершающий этап обучения двигательным действиям, цель которого перевести двигательное умение в навык.

3.2. Воспитание силовых способностей

Абсолютная сила характеризует силовой потенциал человека и измеряется величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме или предельным весом поднятого груза.

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время. Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой (Ю.В.Верхошанский, 1977).

Взрывной баллистический тип мышечного напряжения характерен для движений, в которых предельное усилие приложено к относительно небольшому отягощению (например, для выталкивания ядра рукой, метания копья, некоторых элементов фигурного катания, удара в теннисе и т. п.). В этом случае движущая сила быстро достигает своего максимума в начале и в середине рабочей амплитуды и затем начинает снижаться. Груз при этом движется по инерции, и сила тяги мышц, которая в конце рабочей амплитуды не превышает веса груза, уже не разгоняет его, а лишь поддерживает скорость. С увеличением отягощения этот тип мышечного напряжения переходит во взрывной изометрический.

Взрывной изометрический тип мышечного напряжения присущ движениям, связанным с преодолением значительных сопротивлений (например, рывку и толчку штанги, некоторым элементам в гимнастике и борьбе метанию тяжелых снарядов). Основная особенность этих движений заключена в необходимости быстро развивать значительное по величине

рабочее усилие, максимум которого достигается преимущественно к концу движения.

Взрывной реактивно-баллистический тип мышечного напряжения имеет те же особенности, что и взрывной баллистический за исключением режима работы мышц. Здесь четко обозначена фаза предварительного резкого растягивания мышц, после чего они сразу переходят к преодолевающей работе. Это можно увидеть, например, в некоторых метаниях с выраженным замахом, во всех видах отталкивания от опоры, в отдельных элементах спортивной борьбы, гимнастики, фигурного катания на коньках, при ударе по футбольному, волейбольному или теннисному мячу.

Динамометрические показатели – показатели, получаемые с помощью динамометров и динамометрических стендов, позволяющие количественно оценить параметры проявляемых силовых способностей.

Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30 % от максимума) с максимальной скоростью или темпом. Количество повторений упражнений в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий – 3-6, с отдыхом между ними 5-8 мин. В качестве отягощений можно использовать гантели, амортизаторы, набивные мячи, диски от штанги, камни. Такие упражнения развивают способность проявлять силу в условиях быстрого движения, то есть динамическую силу.

Метод изокинетических усилий состоит в том, что при его применении задаётся не величина внешнего сопротивления, а постоянная скорость движения. Упражнения выполняются на специальных тренажёрах, которые позволяют делать движения в широком диапазоне скоростей, проявлять максимальные или близкие к ним усилия практически в любой фазе движения. Например, по всей амплитуде гребка в плавании кролем или брассом.

Метод изометрических (статических) усилий характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц. Эти упражнения применяются как дополнительные средства развития силы. Они выполняются в виде максимальных напряжений длительностью 5-10 с. Статические силовые комплексы состоят из 5-10 упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп. Каждое упражнение выполняется 3-5 раз с интервалом отдыха 30-60 с.

Метод максимальных усилий основан на использовании предельных и околопредельных отягощений, которые можно поднять максимально 1 – 3 раза. Максимальный вес отягощения используют один раз в 7-14 дней. Этот метод применяется чаще других при тренировке квалифицированных спортсменов.

Метод повторных непредельных усилий («до отказа») предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или «до отказа». Его используют в первую очередь для увеличения массы мышц и их укрепления. Наиболее эффективны последние движения, когда в результате многократного

бесперывного выполнения упражнения в организме наступает утомление. При этом преодолеваемое сопротивление становится для организма максимальным раздражителем, что как раз и способствует увеличению мышечной силы.

Методы «экстенсивного воздействия» - методическое направление в воспитании силы характеризуется тем, что стимулирование мышечных напряжений обеспечивается возможно большим серийным повторением упражнений со значительными, но не предельными отягощениями.

Методы «интенсивного воздействия» - методическое направление в воспитании силы характеризуется тенденцией к наращиванию отягощений с приближением к максимальным.

Относительная сила – величина силы, приходящаяся на 1 кг собственного веса спортсмена, оценивается отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела. Этот показатель удобен для сравнения уровня силовой подготовленности людей разного веса.

Повторный максимум (ПМ) - величина отягощения или вес поднятого груза, выраженный в процентах от максимальной величины, или количество возможных повторений в одном подходе. В первом случае вес может быть минимальным (60 % от максимума), малым (от 60-70 %), средним (от 70 до 80 %), большим (от 80 до 90%), максимальным (от 90 % и выше). Во втором случае вес может быть: предельным – 1 ПМ, околопредельным – 2-3 ПМ, большим – 4-7 ПМ, умеренно большим – 8-12 ПМ, малым – 19-25 ПМ, очень малым – свыше 25 ПМ (В.М. Зацюрский, 1970).

Реактивная способность мышц – способность мышц к быстрому переключению от растягивания к активному сокращению с использованием упругого потенциала растягивания для повышения мощности их последующего сокращения.

Сила – способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия (Л.П.Матвеев, 1991).

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков, 1976) .

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определённой позе.

Силовые упражнения - физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. К *основным средствам* относятся: 1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнёра и т. д; 2. Упражнения,

отягощённые весом собственного тела: - упражнения, в которых мышечное напряжение создаётся за счёт веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, висе); - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты); - упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счёт использования дополнительной опоры; - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счёт инерции свободно падающего тела (Верхошанский Ю.В., 1970). 3. Упражнения с использованием тренажёрных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, велотренажёр, комплекс «Универсал» и др.). 4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них. 5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения): - в которых мышечное напряжение создаётся за счёт волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т. п.); - в которых мышечное напряжение создаётся за счёт волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении. *Дополнительные средства:* 1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.). 2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.). 3. Упражнения с противодействием партнёра.

Скоростной ациклический тип напряжения мышц соответствует скоростным движениям, где преимущественную роль играет быстрота перемещения рабочей системы звеньев или тела в целом. Этот тип напряжения характеризуется быстрым однократным сокращением мышц (например, удар в боксе, укол в фехтовании). Скоростной тип напряжения в целом присущ движениям, в которых усилие развивается против инерции рабочей системы звеньев и которые могут выполняться с незначительным дополнительным отягощением (рапира, ракетка и т. п.). Поэтому в них не требуются проявления предельного максимума силы мышц, но необходима быстрота развития напряжения.

Скоростной циклический тип напряжения мышц соответствует скоростным движениям, где преимущественную роль играет быстрота перемещения рабочей системы звеньев или тела в целом. Этот тип напряжения характеризуется многократным сокращением мышц в определенном темпе (например, в спринтерском беге). При скоростном циклическом типе напряжения требуется сохранение уровня рабочего эффекта в каждом цикле напряжения (в связи с их повторимостью) при высокоразвитой способности мышц к расслаблению после рабочего движения.

Скоростно-силовой индекс – отношение максимума усилия ко времени его достижения.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется быстрота движений (например, отталкивание в прыжках, финальное усилие при метании и т. п.). К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу.

Собственно силовые способности проявляются: 1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях с околопредельными, предельными отягощениями; 2) при мышечных напряжениях изометрического типа. В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу. Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Стартовая сила – способность к быстрому наращиванию внешней силы в начале рабочего движения.

Статическая сила характеризуется двумя её особенностями проявления (В.В.Кузнецов, 1975): 1) при напряжении мышц за счёт активных волевых усилий человека (активная статическая сила); при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряжённую мышцу (пассивная статическая сила).

Тонический тип напряжения мышц характеризуется значительным и относительно длительным напряжением, быстрота развития которого, однако, не имеет решающего значения. Такой тип напряжения можно наблюдать, например, в спортивной борьбе, когда один из атлетов «дожимает» другого к коврику; на тяжелоатлетическом помосте, когда спортсмен удерживает штангу на груди или выжимает её над головой; во многих гимнастических элементах. Во всех этих случаях мышцы работают на своем абсолютном силовом пределе, и в отдельных элементах единоборств состязание сводится именно к выявлению преимуществ в абсолютной силе противников. Однако тоническое напряжение может сопровождаться и значительно меньшей величиной усилия, скажем при необходимости сохранить позу (стрельба, гимнастика). В зависимости от вида спорта качественная характеристика силы, проявляемой при тоническом напряжении, определяется силовой выносливостью или абсолютной величиной силы мышц.

«Ударный» метод – основан на ударном стимулировании мышечных групп путём использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Этот метод применяется главным образом для воспитания «взрывной» силы различных мышечных групп, а также для совершенствования реактивной способности нервно-мышечного аппарата. В качестве примера использования ударного метода для развития «взрывной» силы ног можно назвать прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину.

Ускоряющая сила – способность к наращиванию рабочего усилия в процессе разгона перемещаемой массы.

Фазный тип напряжения мышц соответствует динамической работе мышц в упражнениях, где требуется проявление движущей силы той или иной величины. Для таких упражнений, как правило, типичен циклический характер движений; каждый цикл включает в себя смену напряжения и расслабления мышц в определенном ритме и с той или иной частотой повторения. Здесь не имеет существенного значения быстрота развития максимума двигательного усилия, зато играет большую роль силовая или скоростно-силовая выносливость. Причем в зависимости от характера спортивного упражнения решающее значение в работе мышц может иметь или величина напряжения (гребля), или темп повторения циклов (плавание, бег на коньках), или и то и другое (велосипедный спорт); возможно также преимущественное развитие способности к длительной фазной работе с умеренной величиной напряжения (бег и плавание на длинные дистанции).

Фазно-тонический тип напряжения мышц - динамическая работа мышц может сменяться удерживающей (и наоборот) при самых различных ритмических связках и темпе движений (гимнастика, спортивная борьба). Качественная характеристика силовой подготовленности спортсмена в таких случаях весьма сложная и многосторонняя. В рамках одного вида спорта или даже одного спортивного упражнения может требоваться как тонический, так и фазный тип напряжения мышц, а также очень важно отметить, быстрое переключение от одного типа напряжения к другому при высоком уровне усилия в каждом из них. Это можно видеть, например, при переходе гимнаста от динамического элемента к статическому («держат») или при проведении борцом быстрого атакующего приема в условиях сопротивления противника.

Факторы, определяющие силовые способности.

Личностно-психические факторы – от них зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

Центрально-нервные факторы - их суть состоит в интенсивности эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии нервной системы на их функции.

Собственно мышечные факторы силовых способностей – факторы, определяющие физиологическую и механическую мощность производимой мышцами работы. К ним относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов

анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

3.3. Воспитание скоростных способностей

Антиципация – см. реакция предвосхищения.

Быстрота - комплекс морфо-функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Быстрота – это, во-первых, способность экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных реакций; во-вторых, способность обеспечивать скоротечность организменных процессов, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений (Л.П.Матвеев, 1991).

Двигательная реакция - процесс, который начинается с восприятия информации, побуждающей к действию (заранее обусловленного сигнала, ситуации, имеющей сигнальное значение, и т.п.) и заканчивается с началом ответных движений, стартовых либо начинающихся в порядке переключения от одного действия к другому.

Дизъюнктивная реакция – сложная реакция со взаимоисключающим выбором. Например: реакция боксера на действия его противника, заставляющего или наступать или отступать, реакция футболиста — ударить по воротам или передать мяч партнеру — относятся к дизъюнктивным (т.е. нельзя одновременно отступать и наступать, бить по врагам и передавать мяч и т.д.).

Дифференцировочные реакции — один из наиболее сложных видов реагирования, требующий большого напряжения внимания для быстрого выбора наиболее адекватного ответного действия, а иногда и прекращения уже начавшегося ответа или переключения на другой вид действий. Например, фехтовальщик, начавший атаку, должен суметь перехватить контратаку противника и продолжить свою. Баскетболист, начавший действие для поражения кольца и увидевший эффективную защиту, меняет замысел и передает мяч партнеру, находящемуся в лучшем положении, и т.п. (Келлер, Платонов, 1993).

Использование облегчающих внешних условий – изменение условий выполнения скоростных упражнений, способствующих превышению привычной скорости движения. Например: чередование уменьшения и увеличения веса снаряда в метании; уменьшение веса тела выполняющего упражнение за счет приложения внешних сил: выполнение акробатических прыжков с лонжей и без нее; конструкция с передвижной подвеской, противодействие сил тяжести в л/а; использование тяговых, буксировочных устройств; использование наклонных дорожек (л/а, вело); ограничение факторов внешней среды (езда на велосипеде или бег на коньках за передвижным щитом, бег по ветру, плавание по течению).

Комплексные формы проявления скоростных способностей обеспечиваются элементарными формами проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими навыками. К таким комплексным проявлениям относятся способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, умение быстро набирать скорость на старте, выполнять с высокой скоростью движения, продиктованные ходом соревновательной борьбы — скоростные маневры в спринтерской гонке на треке, скоростные повороты в плавании, подсечки и броски в борьбе, удары в боксе, прыжки в гимнастике, броски мяча по воротам в гандболе или водном поло и др. (Платонов В.Н, 1992).

Латентный компонент (период) двигательной реакции – скрытый период реагирования, включающий сенсорную и премоторную фазы.

Лидирование и аналогичные способы «навязывания» новых скоростных параметров движений - использование наглядных ориентиров, вводимых по ходу действия и как бы увлекающих за собой спортсмена, а так же механических и иных сил, принуждающих его соблюдать задаваемые скоростные параметры. Например: передвижение за лидером-партнером, выполнение упражнений с использованием звуко-, свето-, предметных лидеров (светосигнальные дорожки, метроном, механический заяц, портативные электронные лидеры), использование тренажеров типа тредбанов, бегущих дорожек и т.д.

Методика аналитического подхода - раздельное совершенствование быстроты реакции в облегченных условиях и скорости последующих движений. Например: отдельно упражняются в скорости реакции на стартовый сигнал (в положении высокого старта с опорой руками о какие-либо предметы) и отдельно без стартового сигнала – в быстроте движений.

Методы воспитания скоростных способностей

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы - уравнительные соревнования) и финальных соревнований.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Моторная фаза двигательной реакции – время от начала движения до его завершения.

Премоторная фаза двигательной реакции – время от появления электрической активности мышц до начала движения. Эта фаза наиболее стабильна и составляет 25- 60 мс.

Простая двигательная реакция - реакция, которая характеризуется одним, заранее обусловленным способом ответа на стандартный

(обусловленный) сигнал. Латентное время продолжительности двигательной реакции сравнительно невелико, и мало улучшается в процессе многолетней тренировки (на 0,1-0,3 сек.).

Реакция выбора (РВ) - способность в ходе реагирования срочно выбрать из ряда возможных ответных действий одно адекватное возникшей ситуации.

Реакция на движущийся объект (РДО) - реагирование на предметный нестандартно перемещаемый объект.

Реакция предвосхищения (антиципации) - реагирование не на появление того или иного раздражителя, а предугадывание (по времени или пространству) начала своих действий, предвосхищая момент и место действия соперника или партнера (движение оружия в фехтовании, появление мяча в играх и др.).

Сенсомоторная методика воспитания быстроты простых двигательных реакций – поэтапное формирование умения тонко различать микроинтервалы времени (десятые доли секунды и менее) и соответственно варьировать продолжительностью двигательной реакции, с тем, чтобы управлять ею в заданных условиях (С. Геллерштейн и др.).

Сенсорная фаза двигательной реакции – время от момента появления сигнала до первых признаков мышечной активности.

«Скоростной барьер» - закрепление стереотипа скоростных параметров движения, в силу чего они всё меньше и всё с большим трудом поддаются дальнейшим изменениям, что объясняется образованием достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями.

Скоростные способности – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Сложная двигательная реакция относится реакция выбора (РВ) и реакция на движущийся объект (РДО).

Собственно скоростные упражнения - упражнения, характеризующиеся небольшой продолжительностью (до 15-20 сек) и анаэробным алактатным механизмом энергообеспечения.

Средства воспитания скоростных способностей - упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы (В.И.Лях, 1997): 1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоте движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча). 2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты,

единоборства и т.д.). 3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.)

Упрощение структуры движения – приём, используемый для предотвращения «скоростного барьера», без искажения основы техники движения. Он выполняется в условиях, облегчающих увеличение темпа и частоты движений: а) «уменьшают» вес тела занимающегося за счет приложения внешних сил (например, непосредственная помощь преподавателя (тренера) или партнера с применением подвесных лонж и без них (в гимнастических и других упражнениях); б) ограничивают сопротивление естественной среды (например, бег по ветру, плавание по течению и т.п.); в) используют внешние условия, помогающие занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору, бег по наклонной дорожке и т.п.); г) применяют дозированно внешние силы, действующие в направлении перемещения (например, механическую тягу в беге).

Элементарные формы скоростных способностей - проявляются в латентном времени простых и сложных двигательных реакций, скорости выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частоте движений.

Эффект ускоряющего последствия - возможность повысить скорость движения путем предварительного выполнения кратковременных действий со значительным отягощением. Например: приседания со штангой большого веса перед прыжком в высоту, метанием или стартовым ускорением могут способствовать проявлению высокой мощности и быстроты в этих действиях, благодаря остаточному «тонизирующему» возбуждению нервных центров.

3.4. Воспитание двигательно-координационных способностей

Временная точность движений зависит от развития «чувства времени» - способность тонко воспринимать временные параметры, что создает возможность распределять свои действия в строго заданное время. Для совершенствования временной точности движений применяют задания по оценке макроинтервалов времени — 5, 10, 20 с (пользуясь для проверки секундомером) и микроинтервалов времени - 1; 0,5; 0,3; 0,2; 0,1 с и др. (пользуясь электронным прибором).

Двигательная координация - согласованное сочетание движений звеньев тела во времени и пространстве, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею. (Д.Д.Донской, 1971).

Координационная напряженность - неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления. Для её преодоления целесообразно применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, такие как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др.

Координационные способности - свойства индивида, определяющие готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Таких свойств четыре: правильность (адекватно и точно); быстрота (своевременно и скоро); рациональность (целесообразно и экономично); находчивость (инициативно и стабильно). Совокупность данных свойств, присущих координационным способностям, образует качество ловкости. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить специальные, специфические и общие КС.

Координация (от лат.) – согласование, сочетание, приведение в порядок.

Координация движений – «есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, то есть превращение их в управляемые системы» (Н.А.Берштейн, 1946).

Координированность – результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности.

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, которое определяется «...во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки» (Л.П.Матвеев, 1991)

Ловкость - способность двигателью выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой двигательной задачей правильно, быстро, рационально и находчиво (А.Н.Берштейн, 1946). Из всех черт ловкости, перечисленных в её развёрнутом определении, автор особо выделяет находчивость. Суть ловкости, по его мнению, заключается прежде всего в способности найти выход из любого положения, в наличии у центральной нервной системы средств к разовому, импровизированному, но адекватному решению неожиданной и нешаблонной задачи.

Метод «контрастного задания» - его суть состоит в чередовании упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру. Например, по пространственному параметру: чередование бросков мяча в кольцо с 6 и 4 м, с 4 и 2 м; прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на половину его; принятие руками положения угла 90 и 45° и т.п. По указанной методике требуется относительно грубая точность дифференцирования.

Метод «сближаемых заданий» - его суть состоит в чередовании упражнений, в которых постепенно уменьшаются параметры различий задания, то есть необходимо тонкое дифференцирование. Примеры: принятие

руками положения угла 90 и 75°, 90 и 80° и т.п.; прыжки в длину с места (с открытыми и закрытыми глазами) на 140 и 170 см, 140 и 160 см и др.

Методы воспитания координационных способностей: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

Метод стандартно-повторного упражнения – многократное неизменное повторение упражнения, используется при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий.

Метод вариативного упражнения подразделяют на два подметода - со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов: строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.); изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом и исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положением стоя - ловля сидя и наоборот); изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.); «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.); выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков); выполнение упражнений с исключением зрительного контроля - в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-такических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Игровой метод – использование игры с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п.

Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это согласованное

сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях к решению двигательной задачи.

Общие КС - потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Из числа наиболее общих двигательных координационных способностей выделяются реагирующая, дифференцировочная, ориентационная, ритмическая способности, а также способности к переключению и равновесию.

Реагирующая способность - способность к быстрому началу целенаправленного двигательного действия соответственно определенному сигналу. Выделяют две основные разновидности: слуховую и зрительную реакции.

Дифференцировочная способность - способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей движений, а также движений в целом. Разновидностями являются способности к дифференциации пространственных, временных и силовых параметров движения.

Ориентационная способность - способность к определению и изменению положения и движения частей и всего тела в пространстве, а также во времени.

Ритмическая способность определяет и реализует характерные динамические изменения в процессе выполнения двигательных действий. Благодаря этой способности в движениях человека формируются целесообразная последовательность и взаимосвязь акцентированных моментов приложения основных мышечных усилий и расслабления.

Способность к переключению - способность к созданию оптимальной программы действий, контролю и корректировке двигательных действий в соответствии с изменениями ситуации (например, в соответствии с действиями соперника).

Способность к равновесию подразумеваются статическое и динамическое равновесия. Способность к удержанию тела в состоянии равновесия (например, стойка на одной ноге) - статическое равновесие. Способность к сохранению равновесия во время движения (например, по гимнастическому бревну) - динамическое равновесие.

Равновесие – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Методические приемы для совершенствования статического равновесия следующие: удлинение времени сохранения позы; исключение зрительного анализатора; уменьшение площади опоры; увеличение высоты опорной поверхности; введение неустойчивой опоры; введение сопутствующих движений; создание противодействия (парные движения). Для динамического равновесия: упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода); упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь - качели, лонжи, центрифуги и другие тренажеры).

Силовая точность движений - способность оценивать и дифференцировать степень мышечных напряжений различными группами мышц и в различных движениях. В качестве средств используются упражнения с различными отягощениями, упражнения на снарядах с тензометрическими установками, изометрические напряжения, развиваемы на кистевом динамометре, и др. Для совершенствования способности управлять мышечным усилием применяют задания по неоднократному воспроизведению определенной величины мышечного усилия или ее изменения с установкой минимально увеличивать или уменьшать усилия в повторных попытках. Размеры отклонений (ошибок) при воспроизведении заданных параметров характеризуют степень силовой точности.

Специальные КС – это возможности, определяющие готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Специальные КС относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизируемых в порядке возрастающей сложности.

Специфические КС - возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию – способность к ориентированию в пространстве, сохранению познестатической и динамической устойчивости (сохранять равновесие), точности воспроизведения, дифференцирования и отмеривания пространственных, временных и силовых параметров движений, произвольному расслаблению мышц и др.

Средства воспитания координационных способностей – упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность можно увеличить за счёт изменения параметров упражнения, комбинации выполняемых действий, а также внешних условий.

Тоническая напряжённость – вид мышечной напряжённости, связанный с повышенным тонусом мышц в состоянии покоя. Она возникает при значительном мышечном утомлении. Для ее снятия целесообразно использовать: а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, сауны, тепловые процедуры.

Упражнения в равновесии – упражнения, при выполнении которых обеспечение устойчивости позы затруднено их биомеханическими особенностями и внешними условиями, в силу чего они предъявляют неординарные требования к способности поддерживать равновесие.

Пространственная точность движения - способность, верно оценивать пространственные условия действия (расстояние до цели, размеры препятствий, дистанцию при взаимодействиях спортсменов в играх, единоборствах и др.) и точно соразмерять с ними действия. Совершенствование пространственной точности движений, выполняемых в относительно стандартных условиях (упражнения спортивной гимнастики, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), осуществляется главным

образом по таким методическим направлениям: а) совершенствование точности воспроизведения заданных (эталонных) параметров движений, соответствующих требованиям рациональной техники спортивно-технического мастерства. Применяются задания с установкой: точно и возможно стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела. При этом ставится задача по достижению стабильности эталонных параметров движений; б) совершенствование точности выполняемых движений в соответствии с заданными изменениями параметров. Например, увеличить амплитуду маха на определенное число градусов при размахиваниях на брусках или высоту взлета перед исполнением сальто; в) сочетание контрастных и близких заданий, требующих точности движений в вариативных условиях.

3.5. Воспитание выносливости

Анаэробная мощность максимальная - максимальное для данного человека количество работы (энергии) в единицу времени за счет анаэробных механизмов ресинтеза АТФ. Работа такой мощности зависит исключительно от запасов фосфогенов - АТФ и креатинфосфата.

Анаэробная ёмкость (производительность) максимальная - способность поддерживать определенное время заданную анаэробную мощность работы, или максимальное для данного человека количество работы за счет анаэробных механизмов ресинтеза АТФ. Определяется по величине максимального кислородного долга (МКД).

Анаэробный порог (ПАНО) - та наименьшая нагрузка, при которой, впервые, достигается концентрация лактата в артериальной крови 4 ммол/л. ПАНО достигается в среднем, в циклических видах спорта, при ЧСС равной 150-170 уд. мин.

Аэробные возможности (производительность) - способность организма использовать (потреблять) значительные величины кислорода в процессе ресинтеза АТФ. Определяется максимальной скоростью потребления (МПК) кислорода в единицу времени (мощность) и способностью длительно поддерживать потребление кислорода на уровне МПК (ёмкость).

Буферная ёмкость мышц - способность мышц противостоять воздействию кислоты, которая накапливается в них во время анаэробных тренировочных нагрузок

Гипоксия - сниженная доступность кислорода (кислородное голодание) для тканей организма спортсмена

Гликоген - запас углеводов, локализованный в мышцах и печени

Восстановление - процесс, протекающий как реакция на утомление и направленный на восстановление нарушенного гомеостаза и работоспособности.

Выносливость - это способность противостоять утомлению в процессе деятельности.

Динамическая силовая выносливость – типична для упражнений с повторными и значительными мышечными напряжениями при относительно невысокой скорости движений, а также для упражнений циклического и ациклического характера, где нужна «быстрая» сила.

Запас скорости – разность между средним временем преодоления какого-либо короткого, эталонного отрезка при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке (Н.Г.Озолин, 1959).

Индекс выносливости – это разность между временем преодоления длинной дистанции и тем временем на этой дистанции, которое бы показал испытуемый, если бы преодолел её со скоростью, показываемой им на короткой (эталонном) отрезке (Т.Суретон, 1951).

Катехоламины (адреналин и норадреналин) - гормоны, продуцируемые мозговым слоем надпочечников для быстрой активации метаболических реакций при возбуждении, физическом усилии и эмоциональном напряжении.

Креатинфосфат - богатое энергией вещество, которое играет решающую роль в энергообеспечении высокоинтенсивных упражнений небольшой длительности.

Креатинфосфокиназа (КФК) - фермент крови, который отражает степень расщепления мышечной ткани и служит индикатором метаболизма белка.

Лактат крови - физиологический индикатор активации гликолиза или анаэробного метаболизма.

Координационно-двигательная выносливость – выносливость, которая проявляется в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям относительно длительное время. Проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и т.п.). Методические аспекты повышения координационной выносливости достаточно разнообразны. Например, практикуют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними.

Коэффициент выносливости – это отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка (Г.Лазаров, 1962).

Критическая скорость – при которой кислородный запрос равен аэробным возможностям и упражнения выполняются в условиях максимальных величин потребления кислорода, что развивает аэробно-анаэробные возможности.

Локальная выносливость – выносливость, когда активно функционируют менее 1/3 общего числа мышечных групп.

Максимальное потребление кислорода (МПК) – показатель аэробных возможностей организма, характеризующий максимальную скорость потребления кислорода. Чем выше МПК, тем больше аэробные возможности человека. В среднем этот показатель равен 3 – 3,5 л/мин, у спортсменов, тренирующихся в видах спорта с преимущественным воспитанием выносливости, может достигать 5 - 6 л/мин.

Методы воспитания выносливости. Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод. Для развития специальной выносливости применяются: 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); 3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин (иногда по 15-30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность. Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Надкритическая скорость – при которой кислородный запрос превышает аэробные возможности человека и упражнения выполняются в условиях кислородного долга, что содействует совершенствованию аэробных возможностей.

Общая выносливость (в узком смысле) – выносливость, проявляемая в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп, которая совершается в режиме аэробного обмена.

Общая выносливость (в широком смысле) – совокупность функциональных свойств организма, составляющих неспецифическую основу проявления выносливости в различных видах деятельности.

Переутомление - совокупность стойких функциональных нарушений в организме человека, возникающих в результате многократно повторяющегося чрезмерного утомления, не исчезающих за время отдыха и являющихся неблагоприятными для здоровья человека. Длительное переутомление является одной из причин развития перенапряжения и различного рода заболеваний.

Региональная выносливость – выносливость, когда активно участвуют в работе от 1/3 до 2/3 мышечных групп.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению в мышечной работе с выраженными моментами силовых напряжений. Для воспитания выносливости к силовой работе используют разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления или «до отказа», а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда хотят воспитать выносливость к силовой работе в статическом режиме работы мышц, используют метод статических усилий. Упражнения подбираются с учетом оптимального угла в том или ином суставе, при котором в специализируемом упражнении развивается максимум усилий.

Скоростная выносливость – это выносливость, проявляемая в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ. Скоростная выносливость в максимальной зоне обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с. Для ее воспитания используют интервальный метод. Скоростная выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок в основном обеспечивается за счет анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения и часто аэробного, поэтому можно говорить, что работа совершается в аэробно-анаэробном режиме. Продолжительность работы не превышает 2,5-3 мин.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определённой двигательной деятельности. Анализ литературных источников показывает, что в настоящее время можно назвать свыше 20 типов специальной выносливости.

Средства воспитания общей (аэробной) выносливости - упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Средства воспитания специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) - специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Статическая силовая выносливость – типична для деятельности, связанной с длительным удержанием предельных, околопредельных и умеренных напряжений, необходимых главным образом для сохранения определённой позы.

Субкритическая скорость – при которой расход энергии невелик и величина кислородного запаса меньше аэробных возможностей (т.е. текущее потребление кислорода полностью покрывает потребности). Оказывает преимущественное воздействие на развитие аэробных возможностей организма.

Тотальная выносливость – проявляется тогда, когда в работе активно участвует свыше 2/3 всех мышечных групп.

Упражнения, совершенствующие гликолитический механизм энергообеспечения – упражнения, отвечающие следующим требованиям: работа должна выполняться с интенсивностью 90-95% от максимальной мощности для данного отрезка дистанции; продолжительность работы от 20 с до 2 мин (длина отрезков от 200 до 600 м в беге; от 50 до 200 м в плавании); число повторений в серии для начинающих 2-3, для хорошо подготовленных 4-6; интервалы отдыха между повторениями постепенно уменьшаются: после первого – 5-6 мин, после второго – 3-4 мин, после третьего – 2-3 мин; между сериями должен быть отдых для ликвидации лактатного долга в 15-20 мин.

Упражнения, совершенствующие креатинфосфатный механизм энергообеспечения - упражнения, отвечающие следующим требованиям: интенсивность работы должна быть околопредельной (95% от максимума); продолжительность упражнений – 3-8 с (бег – 20-70 м, плавание – 10-20 м); интервалы отдыха между повторениями – 2-3 мин, между сериями (каждая серия состоит из 4-5 повторений) – 7-10 мин. Интервалы отдыха между сериями заполняются упражнениями очень низкой интенсивности, число повторений определяется исходя из подготовленности занимающихся.

Утомительность - объективное свойство работы вызывать утомление. Утомительность любого вида деятельности определяется, с одной стороны, величиной нагрузки на организм, а с другой - степенью физической и психической подготовленности человека к определенным видам работы.

Утомление - особый вид функционального состояния человека, временно возникающий под влиянием продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению ее эффективности. Утомление проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, в возрастании затрат энергии при выполнении одной и той же работы, в замедлении реакций и скорости переработки информации, затруднении процесса сосредоточения и переключения внимания и других явлениях.

Утомленность - состояние всего организма или отдельных его частей, соответствующее определенной степени утомления. Градация степени утомленности человека оценивается по субъективным ощущениям, состоянию различных психофизиологических функций, изменению эффективности работы.

Утомляемость - свойство организма человека в целом, отдельных его частей или систем быть подверженным утомлению. Конкретная реализация этого свойства, т. е. глубина развивающегося утомления при одной и той же нагрузке, зависит от степени адаптации человека к определенному виду деятельности и его тренированности, физического и психологического состояния, уровней мотивации и нервно-эмоционального напряжения.

Фаза декомпенсированного утомления – фаза, при которой, несмотря на возросшие волевые усилия, интенсивность работы снижается, и через некоторое время наступает отказ от её выполнения.

Фаза компенсированного утомления – фаза, при которой, несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы за счёт волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательного действия.

Факторы, определяющие проявление выносливости.

Биоэнергетические факторы выносливости включают объём энергетических ресурсов, которыми располагает организм, и функциональные возможности его систем, обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы.

Личностно-психические факторы основаны на мотивации и установках к достижению высоких результатов, а также волевых проявлениях, связанных с умением терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма и выполнять работу через «не могу».

Факторы функциональной и биохимической экономизации определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение.

Факторы функциональной устойчивости позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой.

3.6. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые свойства телосложения

Активная гибкость – проявляется в движениях, совершаемых благодаря мышечным усилиям выполняющего их.

Анатомическая подвижность – предельно возможная подвижность, ограничиваемая строением соответствующих суставов.

Гибкость – применительно к физическим качествам принято называть свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движений звеньев тела.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

«**Запас гибкости**» («резервная растяжимость») - разница между пассивной и активной гибкостью.

Комбинированные упражнения – упражнения в растягивании, которые обеспечиваются как внутренними, так и внешними силами, при их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Корректирующие упражнения – упражнения для исправления стойких (но обратимых) нарушений осанки.

Коррекция кифозов - применяют упражнения, направленные на избирательное усиление мышц, преимущественно задней поверхности тела; вытягивающие упражнения в висе и в положении лежа на спине на наклонной плоскости, упражнения с глубокими наклонами назад и прогибанием тела, например, наклоны назад с набивным мячом, фиксация гимнастического и борцовского моста, упражнение с эспандером для мышц спины, разгибательные упражнения на силовых тренажерах и т. д.

Коррекция лордозов - применяют упражнения, направленные на выравнивание передних изгибов позвоночного столба, усиление мышц преимущественно передней стороны туловища, особенно мышц брюшного пресса. Это, в частности, упражнения, включающие серийное поднимание выпрямленных ног из различных исходных положений (в висе на гимнастической стенке), фиксацию поднятых ног в положении прямого угла; наклоны туловища вперед с преодолением внешнего сопротивления, создаваемого, например, резиновым жгутом или тяжестями на блочных тросах и т. д.

Коррекция сколиозов - особое значение приобретают упражнения, выравнивающие положение позвоночного столба и таза во фронтальной плоскости, растягивающие мышечно-связочные структуры с вогнутой стороны сколиоза и избирательно укрепляющие их с выпуклой стороны. Это, например, обычные висы на снарядах, висы на разновысоких кольцах, смешанные висы на низких снарядах с опорой ногами в боковом положении; висы с грузом, закрепленным на ногах; вытяжение тела в положении лежа боком на наклонной плоскости; серийные акцентированные наклоны в сторону выпуклости сколиоза с помощью извне и активным наращиванием усилий боковых мышц; упражнения на силовых тренажерах, связанные с

преодолением нормированного сопротивления в начальной фазе наклона в сторону и т. д.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Оперативная осанка – вариативные формы проявления осанки в условиях трудовой, спортивной и других видов деятельности.

Осанка – это индивидуальная манера и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда производных от неё и частично видоизменённых поз, достаточно часто воспроизводимых в жизни (Л.П.Матвеев, 1991).

Осанка – это комплекс качеств и навыков, обеспечивающих выгодную для жизнедеятельности позу и положение тела в пространстве (Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков). Основные антропометрические признаки осанки: 1) взаимное расположение частей тела (головы, туловища и ног) в сагиттальной плоскости и 2) профиль позвоночника (величины изгибов в шейном, грудном и поясничном отделах).

Основная осанка – основная форма проявления осанки, выраженная в позе прямостояния.

Осанка прямого вида характеризуется следующими признаками: а) отклонение точек головы, плечевого, тазобедренного и коленного суставов в сагиттальной плоскости от вертикали сравнительно невелико, т. е. продольные оси звеньев тела приближаются к вертикальной линии и потому располагаются в наиболее выгодном положении для удержания равновесия. Голова поставлена прямо, туловище выпрямлено с развернутым поясом верхних конечностей, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах и стоят вертикально к полу; б) позвоночник имеет волнистую линию с углублениями и возвышениями примерно одинаковой величины.

Осанка прогнутого вида (лордотическая осанка) характеризуется большим отклонением точек тазобедренного и коленного суставов и малым отклонением точек головы и плечевого сустава от вертикали. Кроме того, при этом типе осанки поясничный изгиб (лордоз) больше грудного, тело прогнуто в пояснице (живот «выступает» вперед).

Осанка сутулого вида (кифотическая осанка) имеет следующие признаки: а) большое отклонение от вертикали точки плечевого сустава при среднем отклонении точки тазобедренного сустава; б) форма позвоночника отличается увеличенным грудным кифозом и уменьшенным поясничным лордозом, спина согнута, голова опущена, лопатки расходятся и выпячиваются, плечи опущены и сдвинуты вперед.

Осанка наклонного вида отличается: а) большим отклонением вперед от вертикали точки плечевого сустава при малых отклонениях точек тазобедренного и коленного суставов; б) позвоночник имеет увеличенный поясничный изгиб при увеличенном угле наклона таза, т. е. туловище согнуто

в тазобедренных суставах и наклонено вперед (ягодицы несколько выступают назад).

Осанка изогнутого вида характеризуется своеобразным сочетанием признаков сутулости и лордотической осанки - позвоночник имеет увеличенные изгибы в грудном и поясничном отделах. Мускулатура тела при такой осанке обычно слабо развита, не может удержать тело в прямом положении, и оно принимает изогнутую форму.

Пассивная гибкость – проявляется под воздействием внешних растягивающих сил: внешнего отягощения, усилий партнёра и т.д.

«Правильная» («нормальная») осанка – положение тела, которое характеризуется такой позой, которая способствует сохранению статического и динамического равновесия и создаёт благоприятные условия для функционирования организма.

Соматический тип человека - совокупность внешних признаков строения тела (рост, вес, пропорциональность отдельных частей тела, степень развития мускулатуры и подкожного жирового слоя). Названные признаки устанавливаются путем антропометрических (anthropos в переводе с греческого языка означает «человек») измерений или так называемой соматоскопии (наружный осмотр). В нашей стране в практике наиболее часто употребляется классификация М. В. Черноруцкого, построенная на учете соотношения роста, веса, тела и окружности грудной клетки и включающая в себя три основных соматических типа телосложения человека. Для практического пользования может быть также рекомендована классификация В. Г. Штефко. Согласно этой классификации выделяют четыре возможных типа строения тела: астеноидный; торакальный; мышечный; дегестивный.

Астенический тип характеризуется преимущественным ростом человека в длину, стройностью тела и, как правило, слабостью общего развития. У астеников продольные размеры преобладают над поперечными, размеры конечностей - над размерами туловища (оно относительно короткое).

Гиперстенический тип характеризуется массивностью, хорошей упитанностью, относительно длинным туловищем и короткими конечностями. Отмечается относительное преобладание поперечных размеров над продольными.

Нормостенический тип - характерные признаки - пропорциональные размеры костно-мышечной системы.

Астеноидный тип характеризуется удлинёнными конечностями и тонким костяком. Грудная клетка уплощена, вытянута, иногда сужена книзу. Спина, как правило, сутулая, с резко выступающими лопатками. Живот прямой или впалый. Подкожный жировой слой крайне незначителен, хорошо виден костный рельеф - кости плечевого пояса и ребра. Форма ног чаще О-образная (пятки смыкаются, а колени не сходятся), встречается и прямая форма ног, но с несмыканием в области бедер. Считается, что дети астеноидного типа не показывают хороших результатов в видах спорта, связанных с проявлением выносливости, силы, скоростной силы. Однако они

могут выполнять довольно значительную работу при кратковременных напряжениях. Данный соматический тип предрасположен к развитию скоростных способностей.

Торакальный тип характеризуется «узкосложенным» строением тела. Костяк тонкий или средний. Грудная клетка имеет цилиндрическую форму, реже слегка уплощенную. Эпигастральный угол близок к прямому или прямой. Спина ровная, с выступающими лопатками. Мышечный и жировой компоненты развиты умеренно, причем последний может быть совсем незначительным. Тонус мышц достаточно высок, хотя их масса невелика. Ноги чаще всего прямые, однако встречаются также О- и Х-образные формы (при Х-образной форме ног колени смыкаются, а пятки нет). Дети торакального типа способны показывать высокие результаты в равновесии и средние - в упражнениях скоростного характера и на выносливость.

Мышечный тип характеризуется массивным скелетом. Грудная клетка цилиндрической формы, округлая. Спина ровная, с нормально выраженными изгибами. Живот с хорошо развитой мускулатурой. Объем мышц и их тонус значительны. Жироотложение умеренное, костный рельеф сглажен. Форма ног прямая, но встречаются также О- и Х-образные формы. Наиболее типичными для этого соматического типа являются высокие показатели гибкости позвоночного столба, функции равновесия, хорошие скоростно-силовые качества, средний уровень развития выносливости и силы.

Дегестивный тип наиболее прост в диагностике, так как характеризуется обильным жиротложением. Форма грудной клетки коническая, короткая и расширенная книзу. Живот выпуклый, округлый, с жировыми складками. Спина ровная или уплощенная. Костный компонент хорошо развит, скелет крупный. Мышечная масса обильна и имеет хороший тонус. Костный рельеф не просматривается. Ноги обычно Х-образные или нормальные. У детей, относящихся к данной типологической группе, как правило, низкие показатели скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости и относительной силы; средний уровень развития функции равновесия и гибкости.

Астеноидно-торакальный тип - смешанный тип телосложения, который отличается высокими скоростно-силовыми способностями, выносливостью, относительной силой, средними показателями функции равновесия и гибкости.

Дегестивно-мышечный тип - смешанный тип телосложения практически не отличается от мышечного, но с выраженным жиротложением.

Специальная гибкость – это значительная или даже предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида спорта.

Стретчинг (от англ. Stretching, натянуть, растягивать) – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

Тонические (установочные) рефлексy – рефлексy, возникающие в результате раздражения лабиринта (его отолитового аппарата), деятельность которого проявляется при изменении положения головы. Установка головы в правильное положение - существенный момент активного управления позой прямохождения.

Упражнения на растягивание – упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой.

Факторы, определяющие осанку, можно подразделить на внешние, важнейшими из которых являются социальные условия жизни, деятельности, развития индивида, и внутренние: рефлекторные механизмы поддержания позы и общая регуляция ее высшими отделами ЦНС; тонические и фазно-тонические свойства мышц, фиксирующих позу; опорные, рессорные и эластические свойства скелета.

3.7. Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания

Воспитание в узком смысле – это целенаправленное систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса. Оно охватывает деятельность воспитателей, осуществляющих систему педагогических воздействий на ум, чувства, волю воспитуемых, активно реагирующих на эти воздействия под влиянием своих потребностей, мотивов, жизненного опыта, убеждений и других факторов.

Воспитание в широком смысле – это процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой.

Воспитательный процесс – это целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности в интересах соответствующих воспитательным целям.

Гражданское воспитание – это система воспитательной работы по формированию качеств, необходимых члену государства, а именно политической культуры, правовой культуры, а также патриотизма и культуры межнациональных отношений.

Гуманность - совокупность нравственно-психологических свойств личности, выражающих осознанное и сопереживаемое отношение к человеку как к высшей ценности. Гуманность формируется в процессе взаимоотношений с другими людьми. Она раскрывается в проявлении доброжелательности и дружелюбия; в готовности прийти на помощь другому человеку; в **рефлексии** – умении понять другого человека; в **эмпатической способности** к сочувствию, сопереживанию; в **толерантности** – терпимости к чужим мнениям, верованиям, поведению.

Инновационно-деятельностные методы – методы, использующие внедрение новых технологий в процесс воспитания (модельно-целевой подход, проектирование, творческая инвариантность).

Метод наказания (принуждения) - система средств и приёмов воздействия на занимающихся, нарушающих законы, нормы морали, с целью исправить их поведение и побудить добросовестно исполнять свои обязанности (осуждение, замечание, вынесение выговора, временное исключение из команды, наложение дисциплинарного взыскания и др.)

Метод поощрения - специфическая упорядоченная совокупность приёмов и средств морального и материального стимулирования (одобрение, похвала, награждение грамотой, медалью, присвоение разряда, звания и т. д.).

Метод убеждения - разъяснение занимающимся норм поведения, установленных традиций, а при совершенствовании каких-либо поступков – их аморальную сторону с целью осознания её провинившимся и предупреждения проступка в последующее время. Основные приёмы: убеждение словом и делом.

Метод упражнения (практического приучения) – многократное повторение и совершенствование способов действий как устойчивой основы поведения. В основе приучения лежит упражнение в определённых морально-волевых проявлениях.

Методы воспитания - способы однородного педагогического воздействия на занимающихся в целях формирования и развития определённых качеств. Основу методов воспитания составляют средства и приёмы, которые связаны между собой и в практике воспитания применяются в единстве.

Мораль- это совокупность правил, норм, принципов, которые определяют поведение людей по отношению к обществу, его институтам и друг другу.

Наглядный пример - целенаправленное и систематическое воздействие преподавателя на занимающихся личным примером, а также всеми другими видами положительных примеров, призванных служить образцом для подражания.

Неформально-межличностные методы – способы воздействия через лично значимых людей, их авторитет.

Нравственное воспитание - целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека.

Патриотизм – это «нравственный и политический принцип, социальное чувство, содержанием которого является любовь к отечеству, преданность ему, гордость за его прошлое и настоящее, стремление защищать интересы Родины»

Правовая культура – это знания о правовой системе страны, основных юридических норм, стремление соблюдать правовые нормы, быть законопослушным гражданином Отечества.

Приёмы воспитания - это частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.

Рефлексивные методы – методы, основанные на индивидуальном переживании, самоанализе и осознании собственной деятельности.

Средства воспитания – это всё то, с помощью чего преподаватель воздействует на воспитуемых. К средствам воспитания относятся: слово, наглядные пособия, упражнения.

Стратегия воспитания – общий замысел, перспективы и план достижения целей воспитания.

Тактика воспитания - система организации воспитательной деятельности в учебном заведении, учреждении, на предприятии и с каждым конкретным человеком.

Техника воспитания - совокупность приёмов, операции и др. действий педагога по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности.

Технология воспитательной деятельности – это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария. Она представляет стратегию, тактику и технику организации процесса воспитания.

Традиционные методы воспитания – наиболее часто используемые методы: убеждение, упражнение, поощрение, принуждение, пример.

Тренингово-игровые методы – методы, обеспечивающие овладение индивидуальным и групповым опытом, а также коррекцию поведения и действий в специально заданных условиях (социально-психологические тренинги, деловые игры).

Трудовое воспитание – это система формирования работника, человека, который понимает необходимость труда, уважает труд и людей труда, умеет работать в избранной специальности.

Эстетические идеалы – социально и индивидуально-психологически обусловленные представления о совершенной красоте в природе, обществе, человеке, искусстве.

Эстетическое воспитание – процесс формирования способностей восприятия и понимания прекрасного в искусстве и жизни, выработке эстетических знаний и вкусов, развития задатков и способностей в области искусства.

Вопросы по разделу:

1. Что понимается под обучением в процессе физического воспитания?
2. Сформулируйте понятие «двигательное умение». Назовите признаки двигательного умения.
3. Сформулируйте понятие «двигательный навык». Назовите признаки двигательного навыка.
4. Перечислите законы формирования двигательного навыка.

5. Сформулируйте понятие «двигательное умение высшего порядка».
6. Двигательные ошибки. Их классификация.
7. Что такое «перенос двигательного навыка». Назовите виды переноса двигательного навыка. Кратко охарактеризуйте их.
8. Что такое «экстраполяция» в физическом воспитании?
9. Назовите этапы обучения двигательным действиям, какому уровню владения действием соответствует каждый этап?
10. Дайте определение понятию «сила».
11. Назовите факторы, определяющие силовые способности.
12. Типы силовых способностей, сформулируйте определения.
13. Что означает «повторный максимум»?
14. Силовые упражнения, их классификация.
15. Определите основные методы воспитания силы.
16. Дайте определение понятию «быстрота». Факторы, определяющие скоростные способности.
17. Определите разницу между «простой» двигательной реакцией и «сложной» двигательной реакцией.
18. Назовите средства воспитания скоростных способностей.
19. Что означает понятие «скоростной барьер», определите пути предотвращения скоростного барьера.
20. Сформулируйте понятия «двигательная координация», «ловкость».
21. Определите различия в понятиях тоническая напряжённость, координационная напряжённость.
22. Определите, что означает понятие «общие координационные способности», перечислите их и кратко охарактеризуйте.
23. Назовите методы воспитания координационных способностей, дайте им характеристику.
24. Определите суть методов «контрастных» и «сближаемых» заданий, приведите примеры использования их в практике физического воспитания.
25. Дайте определение понятию «выносливость». Какие факторы определяют выносливость?
26. Какие процессы происходят в фазе «компенсируемого» утомления и «декомпенсируемого» утомления?
27. Как определить запас скорости и индекс выносливости?
28. Что такое общая и специальная выносливость?
29. Каким требованиям должны отвечать упражнения, совершенствующие гликолитический механизм энергообеспечения?
30. Каким требованиям должны отвечать упражнения, совершенствующие креатинфосфатный механизм энергообеспечения?
31. Что означает тотальная, региональная, локальная выносливость?
32. Определите методы воспитания общей выносливости.
33. Определите методы воспитания специальной выносливости.
34. Сформулируйте понятие «гибкость». Какие факторы определяют гибкость?
35. Что такое «резерв гибкости», как его рассчитать?

36. Какие виды упражнений для воспитания гибкости используют в практике физического воспитания?
37. Что такое осанка? Определите виды осанки и охарактеризуйте их.
38. Расскажите о коррекции кифозов, лордозов, сколиозов?
39. Что означает «соматический тип», назовите его классификации?
40. Что такое «стретчинг»?
41. Определите понятие воспитание в узком и широком смысле? Назовите виды воспитания.
42. Определите традиционные методы воспитания.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

4.1. Формы построения занятий в физическом воспитании

Вводная гимнастика – комплекс гимнастических упражнений (ОРУ), выполняемых непосредственно перед началом работы или учёбы. Это своего рода разминка, которая последовательно активизируя функциональные системы организма, способствует выполнению последующих рабочих операций, сокращает период вработывания.

Гетерогенный урок – урок, включающий прохождение нескольких разделов учебной программы.

Групповой метод- метод организации деятельности занимающихся на уроке, который предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по росту-весовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

Индивидуальный метод - метод организации деятельности занимающихся на уроке, который заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, выполняемые самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья. Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

Круговой метод - метод организации деятельности занимающихся на уроке, предусматривающий последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

Комбинированные уроки - уроки, в содержание которых включён материал из разных разделов программы. Например: гимнастические, легкоатлетические и игровые задания. Такие уроки чаще проводятся для школьников младших классов.

Комплексные уроки – уроки, включающие материал из разных разделов программы и направленные на решение нескольких дидактических задач. Они отличаются разнообразием учебного материала. Такие занятия встречаются чаще в общей физической подготовке. Уроки этого классификационного уровня отличаются структурой и методикой проведения.

Методические уроки - служат целям формирования методических умений и навыков будущих педагогов, а также повышению квалификации уже работающих.

Микропаузы – относительно не большие по разовым затратам времени ежедневные порции физических упражнений, в том числе включающие некоторые бытовые действия.

Моторная плотность урока – это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся (выполнение упражнений), к общей продолжительности урока, выраженная в процентах.

Неурочные формы – это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения и повышения работоспособности и др. К ним относятся «малые», «крупные» и соревновательные формы занятий.

Крупные формы занятий – занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные по содержанию, включающие упорядоченную двигательную активность в широком объеме. Эти формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного и рекреационного характера.

Малые формы занятий – формы, используемые для оперативного (текущего) управления физическим состоянием. В силу своей кратковременности эти формы, как правило, не решают задач развивающего, тренирующего характера. К ним относят утреннюю гимнастику, вводную гимнастику, физкультпаузу, физкультминуту, микропаузу.

Соревновательные формы занятий – собственно спортивные и подобные им физкультурно-спортивные состязания, практикуемые на официальных и самодеятельных началах, где в соревновательной борьбе определяется победитель, занятое место, уровень физической или технической подготовленности и т.д. Например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и т.д.

Общая плотность урока – это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока, выраженная в процентах.

Общая разминка – относительно не специфичный раздел разминки, цель которого с необходимой постепенностью активизировать деятельность основных систем организма для предстоящей работы.

Специальная разминка – особый раздел разминки, который заключается в обеспечении профилированного оптимального вработывания систем организма в направлении, адекватном особенностям следующей за ней деятельности.

Спортивно-тренировочные занятия – занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Структура урока - это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

Вводная (подготовительная) часть урока необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе. Она выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной деятельности. Ее продолжительность составляет 7 -10% отводимого на урок времени.

Основная часть урока обеспечивает решение главных задач урока: обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств. Она выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). Ее продолжительность составляет 80-85% отводимого на урок времени.

Заключительная часть урока предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия. Ее продолжительность составляет 3 -5 % отводимого на урок времени.

Узкопредметные (видовые уроки) - характеризуются однородностью учебного материала. На этом уровне обобщенно различаются уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, фехтования, игр и т.п. - виды.

Уроки образовательной направленности – уроки, основным содержанием которых, являются формирование и совершенствование специфических знаний, двигательных умений и навыков, а также обучение применению их в изменяющихся условиях. При этом воспитательные и гигиенические задачи решаются лишь попутно (сопряженно) и только в той мере, которая допускается основным содержанием и обстоятельствами учебной работы. В зависимости от акцентируемых на различных этапах обучения дидактических (учебных) задач *уроки с образовательной направленностью* делятся на: вводные; уроки изучения нового материала; уроки совершенствования изученного материала; контрольные (учетные, зачетные); смешанные, в которых характерные для перечисленных разновидностей (типов) уроков учебные задачи сочетаются в различных пропорциях.

Уроки общего физического воспитания (общей физической подготовки) - уроки, которые направлены на всестороннюю общую подготовку к любой двигательной деятельности и поэтому отличаются богатством содержания, разнообразием построения и сложностью методической разработки. Они характерны для физического воспитания детей.

Уроки гигиенической направленности предназначены для решения задач физического развития и укрепления здоровья. Они применяются в работе с детьми, с людьми зрелого и пожилого возраста, играют вспомогательную роль в спортивной тренировке. *Уроки с гигиенической направленностью* имеют два основных вида: общеразвивающие и восстановительные.

Общеразвивающие уроки - уроки, направленные на гармоническое общее морфофункциональное развитие организма, улучшение телосложения, формирование и поддержание хорошей осанки.

Компенсаторные и восстановительные уроки - носят рекреационный характер и служат восполнению недостатка двигательной активности в повседневной деятельности и быту или же целям активного отдыха и восстановления работоспособности.

Уроки со специальной воспитательной направленностью служат преимущественно целевому совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей. Задачам обучения и физического развития в них отводится ограниченное, подчиненное место. Уроки со *специально-воспитательной направленностью* имеют три основных вида: с **избирательными воспитательными воздействиями** (имеют наибольшее распространение в спортивной тренировке); с **многосторонними (несколькими самостоятельными) воздействиями** (больше в общем физическом воспитании и прикладной физической подготовке); **контрольные**. Контрольные уроки имеют место во всех направлениях физического воспитания, поскольку они связаны с проверкой подготовленности занимающихся.

Уроки специализированного физического воспитания служат целям подготовки к конкретной двигательной деятельности. Они включают три вида: уроки спортивной тренировки, уроки прикладной физической подготовки, уроки с лечебной направленностью.

Уроки спортивной тренировки являются основной формой занятий со спортсменами всех разрядов и служат подготовке их к соревнованиям. Предметное содержание, а отчасти и построение спортивно-тренировочных уроков в различных областях и видах спортивной специализации характеризуются специфическими особенностями.

Уроки прикладной физической подготовки расчленяются на уроки профессионально-прикладной и уроки военно-прикладной физической подготовки. Их содержанием являются специфические виды двигательной деятельности в зависимости от особенностей профессии.

Уроки лечебной направленности – уроки, используемые в целях содействия восстановлению здоровья. Их содержание, особенности структуры и методика обусловлены характером заболевания и особенностями применения других лечебных процедур.

Уроки физической культуры – занятия, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, вуз и .п.)

Урочные формы – это занятия, проводимые преподавателем с постоянным составом занимающихся. К ним относятся уроки физической культуры, спортивно-тренировочные занятия.

Утренняя гимнастика – форма физкультурных занятий, которая оптимизирует переход от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности.

Физкультпауза, физкультминута – кратковременные сеансы упражнений, вводимые преимущественно в качестве факторов активного отдыха, в интервалах, специально выделяемых в процессе труда или учёбы.

Формы занятий физическими упражнениями – способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определённым типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. Они подразделяются на две группы: урочные и неурочные формы.

Одновременный способ – способ выполнения упражнений сразу всем классом или отделением.

Поочерёдный способ – способ выполнения упражнений по одному человеку в порядке очереди.

Посменный способ – способ выполнения упражнения группами (сменами) по 7-15 человек.

Поточное проведение упражнения заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причём конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.

Раздельное проведение упражнения характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе занимающиеся точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать.

Фронтальный метод - метод организации деятельности занимающихся на уроке, который характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно, в подготовительной и заключительной. При этом обеспечивается высокая моторная плотность занятия.

4.2. Планирование и контроль в физическом воспитании

Информативность теста – это степень его точности для оценки определённых свойств конкретного человека.

Итоговый контроль – проводится в конце учебного года или периода подготовки для определения успешности учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Констатирующий самоконтроль – ограничен лишь выявлением и оценкой отдельных фактов, собственно учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности, её обстановки и условий. Например, проверка и констатация достижений.

Коррекционный самоконтроль – осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий.

Надёжность теста – степень сходства результатов при повторном тестировании одних и тех же испытуемых в одних и тех же условиях.

Объективность теста – независимость результатов измерений от личных особенностей специалистов (экспертов, судей и т.п.), проводящих тестирование, или использованной аппаратуры.

Оперативное планирование – осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Оперативный контроль – предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного или тренировочного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Данные оперативного контроля позволяют быстро регулировать динамику нагрузки на занятии.

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

Перспективное планирование – это планирование учебного материала на длительный срок (например, в школе на несколько лет с распределением учебного материала по годам обучения).

План-график учебного процесса определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года. В плане–графике также указывается количество отведённых часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям или месяцам в течение года.

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

План-конспект урока (занятия) – учебный документ, который разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой детализированный сценарий предстоящего урока.

Предварительный контроль – проводится в начале учебного года (четверти, семестра, периода), предназначен для изучения состава занимающихся и их готовности к предстоящим занятиям.

Профилактический самоконтроль – позволяет предупредить возникновение некоторых ошибок во время выполнения заданий.

Пульсометрия – метод контроля и анализа урока, который позволяет определить величину физической нагрузки и её динамику во время занятий физическими упражнениями.

Рабочий (тематический) план – последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти (семестра). Он составляется на основе программы и годового плана-графика.

Расписание занятий – постоянная, стабильная последовательность уроков, предусматривающая примерно равные промежутки между занятиями по физическому воспитанию.

Технологическая карта – технологическая документация в виде карты, листка, содержащего описание процесса изготовления, обработки, производства определённого вида продукции, производственных операций, применяемого оборудования, временного режима осуществления операций. Понятие «технологическая карта» пришло в образование из промышленности.

Технологическая карта в дидактическом контексте – проект учебного процесса, в котором представлено описание от цели до результата с использованием инновационной технологии работы с информацией.

Структура технологической карты включает:

- название темы с указанием часов, отведенных на ее изучение;
- цель освоения учебного содержания;
- планируемые результаты (личностные, предметные, метапредметные, информационно-интеллектуальную компетентность и УУД);
- метапредметные связи и организацию пространства (формы работы и ресурсы);
- основные понятия темы;
- технологию изучения указанной темы (на каждом этапе работы определяется цель и прогнозируемый результат, даются практические задания на отработку материала и диагностические задания на проверку его понимания и усвоения);
- контрольное задание на проверку достижения планируемых результатов.

Текущий контроль – проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности после разных по направленности и величине физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины нагрузок в них.

Учебная программа – это документ планирования учебной работы, в котором определяется: а) целевые установки и общие задачи педагогического

процесса; б) объём знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачётных требованиях и учебных нормативах, который должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения.

Учебный план - основной документ, на основе которого осуществляется работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней. Учебным планом устанавливается: а) общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в школе; б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Физкультурный самоконтроль – совокупность операций самоконтроля (самонаблюдение, анализ и оценка своего состояния, поведения), осуществляемых индивидуально как непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, так и в общем режиме жизни, по правилам установленным в сфере физической культуры.

Хронометрирование – метод контроля и анализа урока, который проводится с целью выявления и оценки затрат времени на различные виды деятельности занимающихся и определения плотности урока, как одного из показателей его эффективности

Этапный контроль – служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении определённого этапа занятий (четверти, полугодия и т.д.).

4.3. Вопросы по разделу:

1. Определите понятие «формы занятий физическими упражнениями».
2. Структура урока физической культуры, его части.
3. Классификация урочных форм занятий.
4. Назовите методы организации деятельности занимающихся на уроке.
5. Назовите способы выполнения физических упражнений.
6. Что такое общая и моторная плотность урока? Как их рассчитать?
7. Определите понятие «планирование физического воспитания».
8. Охарактеризуйте виды планов, представленные в разделе.
9. Охарактеризуйте виды контроля, представленные в разделе.
10. Что собой представляет метод пульсометрии, для чего он используется на уроке физической культуры?
11. Что такое хронометрирование, для чего он используется на уроке?
12. Что собой представляет «технологическая карта урока»? Опишите её структуру.

РАЗДЕЛ 5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ

5.1. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста

Периоды дошкольного возраста - по биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды: новорожденный - первые 4 недели жизни; грудной (младенческий) - до 1 года; ранний детский - от 1 года до 3 лет; дошкольный - от 3 до 6 (7) лет.

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста **Оздоровительные задачи**

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д.

Образовательные задачи

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой. В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

Воспитательные задачи

1. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). На основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

2. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

3. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Средства физического воспитания детей дошкольного возраста - к числу основных средств относятся физические упражнения. В качестве факторов, оптимизирующих воздействия физических упражнений на организм ребенка, широко используются оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы.

Физические упражнения. Применительно к задачам физического воспитания детей раннего дошкольного возраста наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений: 1) основная гимнастика; 2) подвижные игры (бессюжетные и сюжетные); 3) упрощенные формы спортивных упражнений.

Основная гимнастика включает в себя: 1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами (мячами, кубиками, флажками, гимнастическими палками и др.) и без предметов; 2) различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы и др.; 3) строевые упражнения (построения и перестроения, повороты, размыкания и смыкания); 4) танцевальные упражнения. Характерной особенностью этих упражнений является их избирательная направленность, т.е. можно подобрать упражнения на определенные мышечные группы.

Подвижные игры занимают среди других средств центральное место. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие физических качеств.

Упрощенные формы спортивных упражнений - к ним относятся упрощенные способы передвижения на лыжах, катание на коньках, плавание, различные игры с мячом (например, перебрасывание мяча через сетку, попадание мячом в корзину) и др.

Формы занятий детей дошкольного возраста - утренняя гимнастика, занятия урочного типа, подвижные игры, физкультпаузы и физкультминутки, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.

Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Ее продолжительность 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3-4 упражнения игрового и подражательного характера), 6-8 мин - для детей 4-5 лет, 8-10 мин - для детей 6 лет. Структура утренней гимнастики может быть следующей: ходьба, бег - упражнения для мышц рук и плечевого пояса - упражнения для туловища (спины и живота) - упражнения для ног - кратковременный бег и ходьба с целью восстановления. Чтобы комплекс упражнений утренней гимнастики не наскучил ребенку, периодически, приблизительно через 7-10 дней, необходимо заменять 1-2 упражнения.

Физкультурные занятия урочного типа являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в детском саду. Цель занятий - обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Занятия проводятся не менее 2-3 раз в неделю под руководством воспитателя. Продолжительность занятий для детей 3-4 лет 15-20 мин, 4-5 лет - 20-25 мин, 5-6 лет - 25-30 мин. Занятия состоят из трех частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной.

После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной - не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90 и даже на 100%. Через 1-2 мин после занятия пульс должен восстановиться до исходного уровня.

Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. В

подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения. Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.

Физкультпаузы и физкультминутки используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела. Проводятся обычно на различных занятиях по счету, лепке, рисованию и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера продолжительностью 2-3 мин.

Физкультурные праздники. Их назначение - демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Проводятся не реже 2-3 раз в год.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий (катание на велосипеде, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием для физических упражнений и инвентарем, различные игры с друзьями и т.д.). Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей.

Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста

В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием: к трем месяцам необходимо содействовать формированию умений поднимать и удерживать голову; к шестому месяцу формировать элементарные движения рук, умение ползать, переворачиваться со спины на живот, удерживать туловище лежа на животе с опорой руками; к одиннадцатому месяцу необходимо научить садиться, ложиться, стоять и ходить, держась за предметы; к первому году жизни ребенка необходимо научить ходить; к третьему году жизни ребенок должен освоить ходьбу, бег, лазание; к четвертому году формируются навыки метания различных предметов, впрыгивания с высоты, ловли предмета, катания на трехколесном велосипеде; к пятому-шестому годам ребенок должен уметь выполнять большинство двигательных умений и навыков, встречающихся в быту и жизни: бегать, плавать, ходить на лыжах, прыгать, лазать по лесенке вверх, переползать через преграды и т.п.

При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении же движения ребенок теряет его смысл и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

На занятиях с детьми большое значение придается методам использования слова и наглядного действия. Это объясняется интенсивным развитием речи ребенка и его способности подражать. Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации («бежим тихо, как мышки», «прыгаем мягко, как воробьишки», «топаем, как медведи» и т.п.). Большое место занимают сюжетные и ролевые игры.

В 3-4-летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, дающие ЧСС не менее 130-140 уд./мин, в 5-7-летнем - не менее 140-150 уд./мин. Последовательно применяются более сложные формы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия и др.

В раннем и дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. Скоростные способности воспитываются путем выполнения простых двигательных действий, обычно в игре. При воспитании силы и силовой выносливости прежде всего надо обращать внимание на мышцы живота, спины, ног, рук, стопы. Силовые нагрузки должны быть незначительными, обычно это упражнения, отягощенные собственным весом тела (приседания, лазание, прыжки, занятия с мячом, обручем, скакалкой и т.п.). Упражнения даются как в игровой, так и в обычной форме.

5.2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155) – представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. Стандарт разработан на основе Конституции РФ и законодательства РФ и с учётом Конвенции ООН о правах ребёнка. В стандарте разработаны требования к структуре образовательной программы дошкольного образования, где представлены определённые направления развития и образования детей – образовательные области: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств и освоение основных движений.

5.3. Программы физического совершенствования детей дошкольного возраста. «Положение о дошкольном учреждении» предоставляет возможность работникам системы образования самим выбирать программу воспитания и обучения дошкольников, применять разнообразные формы и методы учебно-воспитательной работы. Образовательные программы, используемые в дошкольных учреждениях по разделу «Физическая культура», делятся: 1) комплексные; в этих программах в концентрированном

виде нашли своё отражение современные передовые взгляды на дошкольное воспитание и роль физкультурно-оздоровительной работы среди детей; 2) парциальные (оздоровительные, специализированные по физической культуре); 3) программы дополнительного образования.

Парциальные оздоровительные программы - программы, которые главным образом посвящены теоретическим и практическим аспектам оздоровительной работы. Программы акцентируют внимание на реальном взаимодействии медицинских работников и педагогов дошкольного учреждения.

Парциальные специализированные программы – в эту группу входят программы по физической культуре, адресованные профессиональным руководителям и инструкторам физического воспитания дошкольных учреждений.

Программы дополнительного образования. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста значительное место занимает физическая рекреация. Работа физкультурных кружков и секций позволяет ребёнку и его родителям выбрать наиболее интересный вид деятельности. Программы дополнительного образования строятся с учётом программ основных занятий.

Педагогическая технология - совокупность, специальный набор форм, методов, способов, приемов обучения и воспитательных средств, системно используемых в образовательном процессе, на основе декларируемых психолого-педагогических установок. Педагогические технологии представляют собой идею физического совершенствования отдельных сторон личности ребёнка и предполагают использование ограниченного круга средств и методов. К ним можно отнести: игровой стретчинг, ритмопластика, фитбол, креативная гимнастика, психогимнастика, ритмическая гимнастика, круговая игровая тренировка, корректирующая гимнастика.

Программа воспитания и обучения в детском саду (1985 г.) Под редакцией М.А. Васильевой

В программе предусматривается охрана и укрепление здоровья ребенка, совершенствование функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности.

Программа составлена по возрастным группам и охватывает ранний возраст (от рождения до 2-х лет), младший дошкольный возраст (от 2-х до 4-х лет), средний возраст (до 5 лет), старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет).

Для каждой возрастной группы четко обозначены задачи физического воспитания, определен примерный режим дня в холодный и теплый период, в который могут вноситься изменения в зависимости от местных условий. Подробно представлены разделы «Физкультурно-оздоровительная работа» и «Воспитание культурно-гигиенических навыков». Раздел «Обучение на занятиях» включает в себя подраздел «Физическая культура». В нем подробно описаны задачи для развития двигательных умений и навыков,

представлен перечень основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений, подвижных игр. В программе предусмотрено последовательное обучение детей двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств, развитие координации движений, простанственной ориентировки, равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений и знаний о правилах подвижных игр.

В конце раздела «Физическая культура» приведен перечень двигательных умений, которые предполагается сформировать к концу года у детей дошкольного возраста. Завершают содержание программы для каждой возрастной группы сценарии праздников и развлечений.

Несмотря на то, что программа имеет четкую структуру и подробное содержание, с позиции современного периода она имеет ряд недостатков: физкультурные занятия подчинены жесткой методике проведения, показатели физической подготовленности не учитывают уровни физического развития состояние здоровья детей.

Программа рекомендована Министерством образования РФ.

«Радуга» (1989 г.) Авторский коллектив - сотрудники лаборатории дошкольного воспитания Института общего образования Министерства общего и профессионального образования РФ под рук. Т.Н.Дороновой. Автор: Л.Д. Гусарова и др.

Разделы: «Формируем привычку к здоровому образу жизни»
«Физическая культура»

Одной из основных задач программы является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни.

Большое внимание уделяется особенностям организации оздоровительных мероприятий в режиме дня. Для этого в программе каждой возрастной группы запланированы разделы: «Как формировать привычку к здоровому образу жизни» (I мл. группа), «Формируем привычку к здоровому образу жизни» (II мл. и ср. группы), «Формирование привычки к здоровому образу жизни — важнейшая задача воспитания» (ст. группа).

Цель данных разделов заключается в раскрытии основных анатомо-физиологических особенностей детей, условий здорового образа жизни (режим дня, организация сна, бодрствования, прогулки, питания) и правил формирования полезных привычек, навыков самообслуживания.

Раздел «Физическая культура» в соответствии с каждой возрастной группой имеет разное название и структуру. Так, в разделе «Закладываем основы физической культуры» для I мл. группы перечисляются формы физкультурных занятий, условия для реализации детских движений, порядок освоения азбуки «двигательной азбуки».

Для II мл. группы в этом разделе представлены способы организации диагностики физического развития дошкольников, комплексы физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе, виды основных движений и элементы техники основных движений, которыми должен овладеть ребенок, особенности развития физических качеств у детей.

Раздел «Формируем культуру движений» для ср. группы включает принципы формирования навыков физической культуры, требования, предъявляемые к санитарно-гигиеническим нормам помещения, одежде, физической нагрузке для детей.

В аналогичном разделе для детей ст. группы представлены: перечень двигательных навыков, правила организации физических упражнений, особенности организации прогулок (длительность, назначение и этапы прогулки, требования к одежде детей в соответствии с временем года), организация и особенности проведения утренней гимнастики и гимнастики после сна.

Многие педагоги-практики, работая по этой программе, сталкиваются с трудностями. И это вполне закономерно, поскольку в ней не выдержана четкая структура разделов физического воспитания дошкольников для каждой возрастной группы, не представлен перечень подвижных игр, не указаны показатели физической подготовленности.

Программа рекомендована Министерством образования РФ.

«Здоровье». Программа по физическому воспитанию дошкольников (1993 г.) Автор: В.Г. Алямовская

Программа представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, инициативного, раскрепощенного ребенка-дошкольника.

Программа включает четыре направления. В основе каждого направления лежит своя программа:

1. Физическое здоровье - программа «Группы здоровья».
2. Психологическое благополучие - программа «Комфорт».
3. Духовное здоровье - программы «Город мастеров», «Школа маленького предпринимателя».
4. Нравственное здоровье - программы «Этикет», «Личность».

При разработке новой системы физического воспитания автор руководствовалась результатами исследований лаборатории Аршавского, опиралась на работы Ю.Ф. Змановского, И.И. Туртова, Н.М. Амосова, систему К. Купера.

Содержание программы раскрывается не в соответствии с возрастными группами, а по направлениям. Программа включает в себя пять разделов.

В первом разделе представлены организация и методика проведения разных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- утренняя гимнастика - танцевально-ритмическая, на тренажерах, на полосе препятствий, на воздухе, смешанного типа, в виде подвижной игры, спортивной тренировки, оздоровительного бега;
- физкультурное занятие - обычного типа, сюжетно-игровое, танцевальное, на спортивных тренажерах, занятие-прогулка, занятие-зачет, тренировка, занятие серии «Забочусь о своем здоровье»;

- гимнастика после сна - игровая, на тренажерах, в виде оздоровительного бега, лечебно-восстановительная, музыкально-ритмическая.

Организация лечебно-профилактической работы раскрывается во втором разделе. Здесь представлены план лечебно-профилактических процедур на год, система закаливания в каждой возрастной группе, требования, предъявляемые к одежде детей при проведении занятий на воздухе и в группе.

В третьем разделе кратко представлена диагностика физического развития. В приложении дается образец индивидуальной диагностической карты дошкольника.

В четвертом разделе программы уделяется внимание воспитанию у дошкольников потребности в здоровом образе жизни. В разделе перечисляются основные направления воспитания потребности в здоровом образе жизни: привитие культурно-гигиенических навыков, формирование представлений о строении тела человека, обучение детей уходу за своим телом.

В пятом разделе описываются особенности совместной работы ДОУ и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней уделяется внимание организации групп реабилитации, физическому развитию и воспитанию часто болеющих детей. В помощь педагогам в работе с такими детьми предлагается программа, которая имеет такое же название, как и вся комплексная программа - «Здоровье».

Цель программы - создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

Программа для часто болеющих детей состоит из пяти разделов:

1. Организация приема детей в детское учреждение.
2. Организация жизни детей в адаптационный к дошкольному учреждению период (в приложении представлены адаптационный лист и критерии адаптации ребенка).
3. Организация комфортного режима (варианты гибкого режима дня в дошкольном учреждении).
4. Система физкультурно-оздоровительной работы (организация лечебно-профилактических мероприятий, закаливания, питания, двигательной активности дошкольников).
5. Создание развивающей предметно-пространственной среды в возрастных группах дошкольного учреждения.

Программа направлена на развитие выносливости с помощью циклических упражнений, в основном оздоровительного бега.

Программа вызовет интерес у воспитателей, инструкторов по физической культуре, руководителей ДОУ.

«Развитие» (1994 г.) Авторский коллектив – сотрудники Института дошкольного образования и семейного воспитания РАО, лаборатории под рук. Л.А.Венгера, О.М.Дьяченко, Е.Л.Агаева

Цель программы – развитие умственных и художественных способностей детей дошкольного возраста.

Задачи: развитие сенсорных способностей (усвоение сенсорных эталонов и действий с ними), простейших форм символизации, умственных и художественных способностей, способностей к наглядному моделированию.

Раздела «Физическое воспитание» в программе нет, но подвижные игры включены в самостоятельную деятельность детей, начиная со второй младшей группы.

«Детская картина мира». Программа обучения и воспитания детей 6-7 лет (1994 г.). Авторы - сотрудники детского сада № 201 г. Кемерово В. Н. Кузнецова, М. В. Габрунер, В.В.Соколовская. Научное руководство: Т. М.Чурекова, проректор Центра непрерывного образования, доцент Кемеровского государственного университета; Н.Э.Касаткина, заведующая кафедрой педагогики, профессор Кемеровского государственного университета; Н. Г.Сал-мина, научный консультант, доктор психол. наук, профессор МГУ им. М.В.Ломоносова

Цель программы - помочь воспитателям дошкольных учреждений объединить физическое, познавательное и личностное развитие в едином педагогическом процессе.

Задачи: полноценное физическое, познавательное и личностное развитие ребенка на базе личностно-ориентированного подхода. Разделы: Основные двигательные навыки; Спортивные развлечения; Подвижные игры.

«Здоровый ребёнок – талантливый ребёнок» Автор Л. Баданюк.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, дарований, природных способностей.

Программа охватывает три возрастных ступени (младший дошкольный возраст, средний и старший) и ведется по четырем направлениям: 1. Чистота – залог здоровья; 2.Знания о собственном теле; 3. Оказание элементарной помощи; 4. Безопасное поведение в социуме и природе.

«Здоровый дошкольник» (1995 г.) Автор: Ю.Ф. Змановский

Социально-оздоровительная технология включает в себя авторскую программу «Здоровый дошкольник», исследовательские методики, программу родительского университета, методологические разработки инноваторов (проект «Новое поколение»).

Программа «Здоровый дошкольник» посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Основные отличительные особенности программы:

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятии «здоровый образ жизни» ребенка. Реализация программы носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер.

2. Наличие физиологического обоснования в каждом разделе программы наряду с учетом закономерностей возрастной психологии, педагогической психологии и спортивной медицины.

3. Данная программа может применяться в любом ДОУ благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры, необязательности высокого уровня профессиональной подготовки персонала, но при обязательном добросовестном выполнении рекомендаций.

4. В ряде разделов программы предусмотрен учет климато-географических и экологических особенностей региона.

В программе дано комплексное «физиологическое» определение здоровья ребенка как динамического и вместе с тем устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям состояния детского организма.

Программа состоит из шести разделов.

В первом разделе определяются исходные показатели состояния здоровья и психического развития детей.

Во втором разделе представлена рациональная организация двигательной деятельности. Принципиальным отличием от существующих рекомендаций по развитию моторики детей дошкольного возраста является преобладание циклических упражнений (прежде всего беговых упражнений) и их комбинаций (бег, прыжки, марш, метание мяча, плавание, лыжи, велосипед и т.п.).

В третьем разделе описана система эффективного закаливания детей.

В четвертом разделе дан комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов, используемых в ДОУ (индивидуальные беседы с детьми, подвижные игры, диагностика и коррекция нервно-психической сферы детей с помощью рисования («нарисуй семью» и т.д.), восприятие картин выдающихся художников и классической музыки, обучение старших дошкольников элементам аутогенной тренировки и психической саморегуляции).

В пятом разделе представлены основы рационального питания дошкольников. Здесь излагаются «золотые» правила приготовления пищи, одобренные Всемирной организацией здравоохранения.

В шестом разделе приведен перечень условий для оздоровительных режимов. Сюда входят: индивидуально-дифференцированный подход к детям в соответствии с биологическими ритмами, организация режима с учетом сезонных особенностей, оптимальные двигательные и умственные нагрузки, преобладание положительных эмоций.

В подразделах программы освещаются проблемы медицинской экологии (влияние внешнесредовых факторов на здоровье человека, формирование начал «экологического сознания») и психолого-педагогические аспекты сексуального развития и здоровья детей.

Важно отметить, что в программе четко определены направления воспитательно-оздоровительной работы и средства их реализации. Программа носит комплексный характер, но рассчитана на индивидуально-дифференцированный подход. Для каждого ребёнка определяются параметры физического развития, двигательной подготовленности, «критерии» здоровья. В программе преобладают циклические беговые упражнения и комбинации (бег, прыжки, марш, плавание, лыжи, велосипед и т.п.)

«Воспитываем гибкость, силу, выносливость» (1995 г.). Авторы - Е. Ветошкин, ясли-сад №69, Л.Скурлатова, Пединститут Комсомольска-на-Амуре

Цель программы — целенаправленное развитие и совершенствование физических качеств ребенка: гибкости, ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Задачи: укрепление и сохранение здоровья; развитие физических качеств с преимущественной направленностью на выносливость, формирование техники выполнения основных видов движений, обеспечение такого уровня физической подготовленности детей, при котором ребенок в начальной школе чувствовал бы себя комфортно, обладал высоким уровнем работоспособности; воспитание потребности в ежедневных занятиях физической культурой; обучение основам разных видов спорта; выявление способностей, интересов, склонностей детей к дальнейшей углубленной специализации в избранном виде спорта; приобщение к традициям физкультуры и спорта, олимпийского движения.

Формы занятий: утренняя гимнастика; контрастное воздушное закаливание; массаж; физкультурные занятия; гимнастика после сна; физкультурная пауза; физкультминутки; физкультурный досуг; спортивные и подвижные игры на прогулках; занятия спортивной акробатикой; диагностика физического развития дошкольников; работа с родителями.

«Физкультура от 3 до 17 лет». Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования (1996 г.) Автор: В.П. Щербаков

Цель программы непрерывного физкультурно-оздоровительного образования от 3 до 17 состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребенка, формировании его физических качеств.

Программа позволяет развивать все виды двигательной активности. Конечный результат программы заключается в сформированных у каждого учащегося умениях рационально использовать свой двигательный потенциал, в выработанных потребностях владеть своим телом.

Программа включает в себя следующие разделы: «Основы знаний», «Основной материал», «Материал повторения», «Тестовые средства оценки упражнений».

В разделе «Основной материал» перечислены все основные движения (ходьба, равновесие, бег, лазанье, прыжки, метание) и физические упражнения (имитационные, общеразвивающие, строевые, танцевальные, ритмические, акробатические, спортивные, подвижные игры, упражнения, подводящие к спортивным играм).

В разделе «Материал повторения» представлены упражнения, требующие закрепления или совершенствования ранее изученного программного материала.

Упражнения для определения уровня физической подготовленности у детей на начало и конец учебного года перечислены в разделе «Тестовые средства оценки упражнений». Тестовая оценка упражнений позволяет дифференцированно строить процесс обучения и осуществлять контроль за результативностью занятий.

Для детей возраста от 3 до 7 лет основным программным материалом являются естественные движения и многообразные специально подобранные доступные детям упражнения и игровые задания.

Отличительной особенностью программы является то, что в части «Основной материал» выделен раздел «Имитационные упражнения», в котором представлены упражнения «Паровоз», «Дровосек», «Великан и карлик» и ряд других нацеленных на познание дошкольниками окружающего мира и развитие физических качеств у детей. В данной программе автор не ограничивается общепринятым разделом «Общеразвивающие упражнения», а предлагает два раздела: «ОРУ без предметов» и «ОРУ с предметами». Также в программе выделяется раздел «Преодоление полос препятствий», в котором перечисляются различные виды заданий (ходьба с сохранением равновесия на определенной опоре, перемещение на гимнастической стенке разными способами, лазанье по нестандартным предметам — автомобильным шинам и т.д.).

Важно отметить, что в программе отражено примерное годовое планирование занятий. В разделе «Материал повторения» для детей 3—7 лет представлена методика обучения детей плаванию, оценка состояния здоровья детей, позы и движения имитационного характера, позволяющие детям в доступной и интересной форме освоить основные движения.

В неё включены обязательные экспресс-тесты для объективизации за физической подготовленностью детей и школьников г.Москвы.

Большой интерес представляют методические рекомендации к программе. Здесь в виде таблицы представлены наиболее благоприятные периоды развития двигательных качеств у девочек и мальчиков. Для того чтобы заинтересовать детей ежедневными занятиями предлагается комплекс «гимнастика вдвоем» для самых маленьких, который рекомендуется проводить в семье.

Также в методических рекомендациях представлены разделы, в которых описывается значение физических упражнений со скакалкой, с малым мячом и др., и дана последовательность их разучивания.

«Старт». Программа для инструкторов по физическому воспитанию для детей 3-7 лет. (1996-97 г.) Авторы: Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина, Л.К. Михайлова

Цель программы - помочь детям проявить собственные потенциальные возможности, выразить свое «я» в движении.

Отличительная особенность программы заключается в том, что программный материал распределен не по возрастным группам, а по конкретным направлениям.

Авторы считают, что многие движения, освоение которых по другим программам начинается в старшей группе, дети способны освоить уже в 3-4 года. Необходимо учитывать природные наклонности и способности детей, чтобы через них развивать чувство удовлетворения от движения и потребность в занятиях Фис.

Содержание программы включает методику обследования двигательных качеств детей; задачи совместной работы воспитателя и инструктора по физической культуре; особенности организации физкультурных занятий в дошкольном учреждении; методику обучения дошкольников акробатическим упражнениям, упражнениям в равновесии, лазанью по канату, на гимнастической стенке; конспекты физкультурных занятий на воздухе и в зале для каждой возрастной группы; комплексы оздоровительной гимнастики; содержание развивающей среды для игровой деятельности. Следует отметить, что предлагаемые программой акробатические упражнения (стойка на голове, кувырок с разбега, кувырок с прыжком, назад, техника выполнения движений на козле) слишком трудны для всех детей, поэтому их рационально включать в работу спортивной секции.

По своему содержанию программа «Старт» соответствует технологии, поскольку в ней не определены задачи для каждой возрастной группы, показатели и критерии оценки двигательных умений и навыков, не представлен перспективный план занятий.

В программе "Старт" объясняется, как проводить обследования двигательной деятельности детей, чтобы определить их "спортивные интересы" и способности, как эффективнее организовать спортивные детские праздники и спартакиады, как оборудовать спортзал, какое значение имеет совместная работа инструктора и воспитателя на физкультурном занятии, вне занятий.

Кроме того, в программе предлагается сетка занятий и ее варианты исходя из условий детского сада. Предложены практический материал по физкультурным занятиям на воздухе и в помещении, примерные комплексы оздоровительной гимнастики, акробатические движения и многое другое,

Программа отличается тем, что в ней нет распределения материала по возрастным группам. Содержание работы определяется, исходя из

индивидуальных особенностей конкретного ребенка, его потенциальных возможностей, способностей. На основании полученных данных определяют:

1. По какой программе работать с каждой группой или подгруппой.
2. Индивидуальный подход к ослабленным детям, но без освобождения от физкультуры.

Авторы программы "Старт" предлагают проводить с детьми 10 типов занятий: образно-игровые; сюжетно-ролевые; предметно-образные; по сказкам; по литературным произведениям; в форме круговой тренировки; в форме эстафет и соревнований; по интересам; на свободное творчество; контрольные.

«Здоровье с детства» (1997 г.) Программа по валеологии и физической культуре для ДООУ. Автор: Т.С. Казаковцева

Программа поможет педагогам ДООУ сформировать валеологическую и физическую культуру дошкольника как культуру здоровья, культуру здорового образа жизни, культуру движений.

Цель программы - разностороннее и гармоничное развитие ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний.

В программе выделены следующие психологические возрасты: младший (3-5 лет) и старший (5-7 лет) дошкольный возраст.

Соответственно в программе выделены два раздела:

1. «Растить здоровым» - для детей младшего дошкольного возраста. Цель - обеспечить охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие и формирование разнообразных движений ребенка, формирование привычек, полезных для здоровья.

2. «Учусь быть здоровым» - для детей старшего дошкольного возраста. Цель - укрепить здоровье ребенка, обеспечить полноценное физическое развитие и физическую подготовленность, формируя потребность в физическом совершенстве, формировать привычки и потребность в здоровом образе жизни.

В начале каждого раздела определены задачи физического воспитания детей (оздоровительной и образовательной направленности) и подробно описаны шесть подразделов: «Я - человек»; «Правила гигиены»; «Движения»; «Вредные привычки»; «Береги себя»; «Я - хороший человек».

Кроме этого, в программе уделяется внимание совместной работе ДУ и семьи.

«Росинка», раздел «Расту здоровым» (1997 г.) Автор - В. Н. Зимонина (лаборатория дошкольного воспитания МИПКРО)

Цель программы - развитие и воспитание ребенка-дошкольника, крепкого здоровьем, неповторимого своей индивидуальностью, красивого в поступках, культурного и активно познающего мир.

Задачи: охрана и укрепление нервной системы ребенка, его эмоционального благополучия

Физкультурные занятия разной направленности; занятия по развитию эмоционально-волевой сферы ребенка.

«Поза ребёнка»: хатха-йога в детском саду. Автор В. Осипова

Программа курса хатха-йоги рассчитана на год и включает восемь сменяющихся учебных комплексов, ряда игр и обязательных бесед о здоровом образе жизни. Девиз йоги: «Умеренность во всем».

Каждое из упражнений направлено на укрепление и развитие определенных органов: «поза зародыша» помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины, «поза ребенка» улучшает кровообращение, помогает снять головную боль и переутомление и т.д.

Важным элементом хатха-йоги является дыхательная гимнастика, разминка и подготовка связок и суставов, оздоровительные паузы, комплексы на расслабление.

Хатха - йога – система жизни, способ общения с собой и миром. Дети узнают о гигиене, пище и ее роли в жизни человека, витаминах, силе воли, способностях, труде и отдыхе, любви и дружбе. Хатха-йога не может быть элементом физкультурных занятий. Это система и способ жизни, единство тела, души и духа.

«Здравствуй!» Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. (1997 г.) Автор: М.Л. Лазарев

Цель программы - помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни.

Программа построена на идеях науки о здоровье - валеологии. Ее материал включает в себя не только оздоровительные, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребенка.

Стержнем является курс духовного здоровья, который включает народные праздники, активное слушание классической музыки, активное проживание музыкальных образовательных циклов.

В программе реализуется известный в отечественной психологии личностно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев).

Программа состоит из четырех частей.

Часть I. Теория валеологии: теоретическое обоснование программы; концепция открытой школы здоровья; этапы реализации программы формирования здоровья детей в детском саду; метод музыкальной психорегуляции дыхания,

Часть II. Практика валеологии: медико-педагогическое обследование детей; конспекты оздоровительных занятий.

Часть III. Музыкальная валеология: музыкальная психология, история, география, математика. На материале этой части происходит психофизический тренинг ребенка.

Часть IV. «Моя книга здоровья»: рисунки о здоровье; диагностика здоровья; приключение юных учителей здоровья.

В программе определены этапы ее реализации:

- на первом этапе («Картина здоровья») и втором («Мишень мотивации») предусмотрено анкетирование детей, родителей, сотрудников ДООУ с целью выявления представлений о здоровье и формирования интереса к собственному здоровью;

- на третьем этапе («Цветок здоровья») предусмотрено проведение семинаров для родителей и сотрудников с целью совершенствования их знаний в области здорового образа жизни;

- на четвертом этапе («Сад здоровья») разрабатывается полная программа здоровья: изучается информация о состоянии здоровья детей, формируется режим правильного питания, организуются оздоровительные и спортивные мероприятия, праздники с сотрудниками ДООУ, родителями, часто болеющими детьми;

- на пятом этапе «Кодекс здоровья» определяются основные принципы работы

Программа «Здоровье» является одной из парциальных программ, которая имеет приложение - «Моя книга здоровья». Это приложение является четвертой частью программы. В пособии представлен ряд заданий для старшего дошкольника.

«Истоки». Базисная программа развития ребёнка-дошкольника (1997 г.) Коллектив авторов – сотрудники Центра «Дошкольное детство им. А.В.Запорожца.

Раздел: «Физическое развитие»

В отличие от программ «Детство» и «Радуга» программа «Истоки» уделяет внимание воспитанию и развитию детей младенческого возраста (от рождения до 1 года). Содержание программы ориентировано на детей раннего (от 1 года до 3 лет) и дошкольного (младший – 3-5; старший – 5-7) возраста.

Программа имеет четкую структуру - каждое направление (ведущая деятельность, социальное, познавательное, эстетическое, физическое) представлено в двух блоках: базис (характеристика возрастных возможностей психического развития, задачи развития, показатели развития, базисные характеристики личности) и вариант его реализации (раздел «Содержание и условия педагогической работы»).

В программе представлены два раздела: «Физическое развитие» и «Здоровье».

В разделе «Физическое развитие» заложены начала здорового образа жизни, основы физической культуры, определяются особенности воспитания у детей потребности в физическом совершенствовании и в движении на

основе «мышечной радости». В соответствии с содержанием этого раздела предлагается развивать у детей способность адекватно реагировать на изменения окружающей среды и формировать представления о своем теле.

Для каждого возрастного периода в разделе «Физическое развитие» представлены характеристики возрастных возможностей и задачи физического развития детей. Также в данном разделе раскрывается содержание педагогической работы с детьми:

- упражнения общеразвивающего воздействия (движение головы, положение и движение рук, ног, туловища);
- упражнения в основных движениях (ходьба, бег, лазание, прыжки, катание, бросание и ловля);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- спортивные игры (городки, баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис);
- ритмичные движения (танцевальные);
- упражнения в организационных действиях (построения, перестроения, нахождение места, повороты);
- упражнения в передвижении с техническими средствами (катание на санках, лыжах, велосипеде, на роликовых коньках, самокатах);
- упражнения для освоения движений в водной среде.

Предлагается примерный двигательный режим для детей каждого возраста.

Также в разделе «Физическое развитие» определены показатели развития дошкольников, позволяющие судить об особенностях психофизического развития детей, в частности эмоциональном состоянии и поведении, показатели физического, функционального развития и физической подготовленности.

В разделе «Здоровье» отражены современные представления о здоровье ребенка. Здоровье рассматривается и как одно из условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребенка, и как результат процесса нормального хода развития ребенка. В этом разделе характеризуются режим дня, организация сна и питания, гигиенические условия и закаливающие процедуры, культурно-гигиенические навыки. Для детей старшего дошкольного возраста представлена характеристика их психического здоровья, также раскрываются условия, способствующие укреплению психического здоровья детей и основные причины детских стрессовых состояний.

Кроме этого, в разделе уделяется внимание охране жизни и здоровья детей, поэтому выделен подраздел «Безопасность», в котором перечисляются правила организации жизни детей в ДООУ и семье, перечень правил поведения, с которыми нужно познакомить детей (поведение на улице, в транспорте, в общении с незнакомыми людьми, правила обращения с живой и неживой природой и т.д.).

Отличительной особенностью программы являются представленные в конце каждого возрастного периода базисные характеристики личности. К

ним относятся: компетентность (в плане социального, интеллектуального, физического развития), эмоциональность, произвольность, креативность, инициативность, самостоятельность, самооценка, свобода поведения.

Рекомендации по организации жизни детей в детском саду, содержание и форма сотрудничества педагога с семьей описываются в разделе «Общие условия реализации программы».

Программа «Истоки» так же, как и программа «Детство» имеет четкую структуру.

В программе детально раскрыта организация двигательного режима - определяются особенности организации разных видов занятий (учебные, физкультурно-оздоровительные занятия), активного отдыха, дополнительных видов занятий, совместной физкультурно-оздоровительной работы детского сада и семьи, физкультурно-массовых мероприятий.

Для определения у детей состояния физического развития и физической подготовленности в программе в виде таблиц представлены средние показатели физического развития (рост и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) и показатели физической подготовленности (основные и дополнительные).

В разделе «Здоровье» подробно описаны подразделы «Гигиенические условия» и «Закаливание».

С учетом основных положений данной программы в помощь практическим работникам выпущены методические пособия. В книге М.А. Руновой «Двигательная активность ребенка в детском саду» предложены рекомендации по организации рациональной двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. В пособии Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, М.А. Руновой «Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений» даны рекомендации по использованию физкультурного оборудования, представлены описание специализированных площадок для спортивных игр и примеры занятий с тренажерами.

Программа рекомендована Министерством образования РФ.

«Из детства в отрочество» (1997 г.) Автор - Т. Н.Доронова, канд. пед. наук

Цель программы состоит в том, чтобы в семье и воспитательно-образовательном учреждении создать благоприятные условия для формирования здоровья и развития детей путем профилактики и коррекции ранних отклонений, повышения устойчивости к стрессам и обеспечения условий для качественного созревания всех функциональных систем организма с учетом факторов биологического и социального риска.

Задачи: охрана и укрепление здоровья детей (физического и психического), их физическое развитие и эмоциональное благополучие.

Разделы программы: Что такое «здоровье» и как его сохранять; Комплексная характеристика здоровья ребенка от 4 до 7 лет - дошкольный возраст; Три линии «обороны»: режим, питание, физическое воспитание; Проблемы (решаемые традиционными и нетрадиционными способами); Контроль за здоровьем.

«Основы безопасности детей дошкольного возраста». Программа для дошкольных образовательных учреждений (1997 г.) Авторы: Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина.

Цель программы - обеспечение безопасности и здорового образа жизни, который подразумевает не просто сумму усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных, в том числе неожиданных ситуациях.

Задачи: стимулирование развития у детей дошкольного возраста самостоятельности и ответственности за свое поведение.

Разделы: «Здоровье - главная ценность человеческой жизни»; «Изучаем свой организм»; «Прислушиваемся к своему организму»; «Ценности здорового образа жизни»; «О профилактике заболеваний»; «Навыки личной гигиены»; «Забота о здоровье окружающих»; «Поговорим о болезнях»; «Инфекционные болезни»; «Врачи - наши друзья»; «О роли лекарств и витаминов»; «Правила первой помощи».

«Преемственность». Подготовка к обучению (1998 г.) Авторы: В.Г. Большенков, В.К. Бальсевич.

Раздел: «Здоровье и физическая культура»

Одной из важных задач программы является сохранение и укрепление здоровья детей, готовящихся к обучению в школе.

Главными принципами программы являются: адекватность содержания физической подготовки индивидуальному состоянию ребенка; гармонизация и оптимизация физической тренировки; свобода выбора форм физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого ребенка.

Формировать моторный опыт детей предлагается путем освоения многообразных двигательных координации. В связи с этим выделяются следующие разделы программы:

1. Общеразвивающие упражнения (положение рук, ног, туловища; комплексы упражнений для утренней гимнастики; дыхательные упражнения; упражнения для формирования правильной осанки).

2. Гимнастика (лазание и перелезание, равновесие, акробатика).

3. Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки в высоту, подвижные игры, игры-соревнования, игры со скакалками).

4. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, лыжная подготовка, санки).

5. Планируемые результаты.

Понятие «преемственность» заключается не в том, чтобы переносить терминологию, средства физического воспитания из школы в дошкольное

учреждение, а в том, чтобы опираться на уже имеющийся двигательный опыт дошкольников.

В программе, на наш взгляд, недостаточно отражено содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Программа рекомендована Министерством образования РФ.

«Воспитание здорового ребенка» (1998 г.) М.Д. Маханева, заведующая Детским центром-прогимназией № 117 «Улыбка» (ОАО «ГАЗ»), г. Нижний Новгород.

Основные формы работы: Закаливающие процедуры. Дыхательные упражнения. Физические упражнения после сна. Занятия на воздухе. Обучение плаванию. Лечебно-профилактические процедуры.

«Основы практической валеологии» (1998 г.). Автор - Л. И. Латохина

Цель программы - возможность творить свое здоровье (духовное, душевное и физическое) собственными силами в согласии с законами природы

12 направлений: 1. «Учусь быть здоровым»; 2. «Истинные ценности в жизни человека»; 3. «Самоконтроль и самооценка»; 4. «Изучаю свое строение»; 5. «Простые и вечные истины»; 6. «Учусь правильно дышать»; 7. «Закаляюсь в радость»; 8. «Тренирую тело, укрепляю дух»; 9. «Следую заповедям здорового питания»; 10. «Развиваю свои возможности»; 11. «Здоровье без лекарств»; 12. «Оказание первой помощи».

Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. Автор: В. Т. Кудрявцев

Данная программа является разделом образовательного проекта «Рекорд-Старт». Взамен «ведомственному» подходу к решению проблемы физического воспитания автор предлагает альтернативный ему комплексный, междисциплинарный.

В программе нашли продолжение и развитие идеи Э.В. Ильенкова («Здоровый дух сам строит "для себя" здоровое тело»), А.В. Запорожца (значение двигательного воображения в управлении детских движений), Н.А. Бернштейна («Двигательное упражнение - это повторение без повторения»), Ю.Ф. Змановского (педагогика оздоровления, которая оформляется на «стыке» возрастной физиологии, педиатрии, педагогики и детской психологии). А также идея А.В. Запорожца и Н.А. Бернштейна о значении «образа» в физическом воспитании (посредством образа у ребенка вырабатывается отношение к собственному движению и выполняющему его органу как к особому, самостоятельному субъекту).

Автором был рационально и критически осмыслен опыт нетрадиционных практик развития движения и оздоровления, которые оформились в истории человеческой культуры, в частности, в восточной психотехнике.

Непосредственную научную базу программы составляют теоретические, экспериментальные и прикладные разработки лаборатории социокультурных проблем детского развития Исследовательского центра семьи и детства РАО.

В программе отражены основные приоритеты педагогической работы - развитие двигательной системы и оздоровление детей.

Цель программы заключается в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Автором программы выделены четыре принципа оздоровительной работы с детьми.

Приоритетный принцип - развитие воображения через особые формы, двигательной активности детей.

Формирование осмысленной моторики - второй принцип оздоровительной работы. Для его реализации предлагается:

1 - ориентироваться на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве посредством игровых упражнений: «Стоп-кадр» (предполагается имитация, например, «лошадка перед прыжком»), «Скульптор и глина»; контрастных поз-«перевертышей» (например, «собака на заборе»);

- осваивать навыки рационального дыхания с помощью специальных дыхательных упражнений («рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов — «паровозик» и т.д.);

- вводить ребенка в зону ближайшего развития двигательных возможностей посредством диалога с органами собственного тела как с самостоятельно действующими «лицами».

Третий принцип оздоровительной работы - создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности. Реализация его происходит благодаря многофункциональности развивающих форм оздоровительной работы, например, игра с элементами массажа, воздействующего на биологически активные точки кожи. Так, игровое упражнение «Лепим умелую и уверенную руку» может применяться на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, при обучении игре на музыкальных инструментах, овладении элементарными навыками письма.

Формирование у детей способности к содействию и сопереживанию - это четвертый принцип оздоровительной работы с детьми.

В программе представлены: краткая характеристика физического и психического развития воспитанников, перечень упражнений, способствующих приобщению к физической культуре, и формы оздоровительной работы.

Приобщение к физической культуре происходит посредством использования в работе с детьми: упражнений и заданий на развитие основных движений, на принятие и сохранения позы; упражнений и заданий

на развитие мелких мышц руки, мимики лица; спортивных и музыкально-ритмических упражнений; подвижных игр, игр-аттракционов.

Развивающими формами оздоровительной работы являются: закаливание; дыхательная и звуковая гимнастика; упражнения для формирования и коррекции осанки; упражнения для профилактики плоскостопия; психогимнастика.

В помощь педагогам ДОО вышло программно-методическое пособие «Развивающая педагогика оздоровления», в котором дана общая характеристика программы, предложены варианты заданий, упражнений, игр, формы оздоровительно-развивающей работы, описываются принципы организации оздоровительно-развивающей работы с ослабленными детьми.

Программа рассчитана на воспитателей, и на инструкторов по физической культуре ДОО.

Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ» (1998 г.) Авторы: Ж.Е. Фирилева Е.Г. Сайкина

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Программа обучения рассчитана на 4 года обучения для детей от 3 до 7 лет. Основными разделами программы являются:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика:

- игроритмика (упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);

- игрогимнастика (строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения, укрепление осанки, а также упражнения на расслабление мышц и дыхательные);

- игротанцы (элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы - историко-бытовой, бальный, современный и ритмический танцы);

Нетрадиционные виды упражнений:

- танцевально-ритмическая гимнастика (специальные композиции и комплексы упражнений);

- игропластика (элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга);

- пальчиковая гимнастика (игры пальчиками, сопровождающиеся стихами и речитативами, по сказкам и рассказам, игры-потешки);

- игровой самомассаж (упражнения с поглаживанием и растиранием отдельных частей тела в игровой форме);

- музыкально-подражательные игры (подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений, игры для определения темпа, динамики, характера музыки);

- игры-путешествия (или сюжетные занятия).

2. Креативная гимнастика (нестандартные упражнения, специальные задания, музыкально-творческие игры).

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. С помощью него учебно-воспитательный процесс приобретает привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

В программе отражены требования, предъявляемые к занимающимся, по освоению знаний, умений и навыков. Работать по этой программе педагогу будет легко, так как в ней подробно представлена методика проведения уроков по танцевально-игровой гимнастике. Авторы описали, как построить урок, как организовать проведение урока и какова методика на этапах обучения.

Для каждого года обучения представлены подробные конспекты уроков и сюжетных уроков. Каждый урок проводится в сопровождении рассказов и речитативов. Для организации сюжетных занятий авторы предлагают использовать эмблемы, жетоны, отличительные знаки, маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, отличительные знаки.

Программа ориентирована на инструктора по физическому воспитанию ДОУ, на педагогов учреждений дополнительного образования.

«Я - человек». Программа приобщения ребенка к социальному миру (1998 г.) Автор С.А.Козлова, доктор пед. наук, профессор, заведующая кафедрой дошкольной педагогики и психологии МПГУ

Цель программы - помочь педагогу раскрыть ребенку окружающий мир, сформировать у него представления о себе как о представителе человеческого рода; о людях, живущих на Земле, об их чувствах, поступках, правах и обязанностях, разнообразной деятельности; на основе познания развивать творческую, свободную личность, обладающую чувством собственного достоинства и проникнутую уважением к людям.

Цель раздела «Что я знаю о себе» - обратить внимание ребенка на самого себя, на свое тело, свой организм, на свои возможности и способности, научить оценивать и ценить себя, создавать предпосылки к самовоспитанию, к заботе о собственном здоровье. На основе познания себя формировать умение видеть и понимать другого человека, проявлять сопереживание, сочувствие к людям

Раздел «Что я знаю о себе» имеет несколько подразделов: «Мой организм»; «Мои чувства»; «Мои мысли»; «Мои поступки»; «Мои умения»; «Моя семья, моя родословная»; «Как мы живем в детском саду»

«Стройность, величавость, приличие и красота». Авторы В. Боковец, Ю. Боковец.

Данная программа направлена на формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста. Одновременно закладываются основы физического и нравственного развития ребенка. Решение задач, предусмотренных в программе, поможет каждому ребенку стать стройным, красивым, приличным и величавым.

Формы организации деятельности детей – индивидуальная, малогрупповая и фронтальная. Основные средства для решения поставленных задач – физические упражнения, естественные природные факторы, массаж. Способ проведения занятий – преимущественно игровой.

Содержание программы включает работу с детьми во всех возрастных группах.

Программа «Физическая культура – дошкольникам» (1999 г.) Автор: Л.Д. Глазырина

Цель программы - оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы, имеют следующие направления:

- оздоровительное - обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей;
- воспитательное - обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;
- образовательное - обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Три основополагающих принципа, по мнению автора, регламентируют деятельность педагога ДООУ в физическом воспитании детей:

- принцип фасцинации (от англ. fascination) - специально организованное вербальное воздействие - умение очаровать ребенка своим внешним видом, им самим, друг другом, проявлять интерес к окружающим предметам, действиям с ними, физическим упражнениям и движениям).
- принцип синкретичности (от греч. synkretismos - соединение, объединение) направлен на установление в двигательной сфере синкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себя значение и физических упражнений, природу их внедрения);
- принцип творческой направленности - самостоятельное создание ребенком новых движений на основе его двигательного опыта.

Автор акцентирует внимание на том, что физическое совершенствование детей возможно лишь при правильном подборе физических упражнений, соответствии методики занятий возрасту ребенка и квалифицированной работе персонала.

Отличительной особенностью программы является своеобразие ее структуры. Содержание материала разбивается не по возрастным группам, а в соответствии со средствами физического воспитания - массаж, закаливание, физические упражнения.

В программе представлено годовое планирование физических упражнений для каждой возрастной группы и даны методические рекомендации для их выполнения, а также приведены критерии эффективности образовательной, воспитательной и оздоровительной работы с детьми.

К программе «Физическая культура - дошкольникам» прилагаются учебно-методические пособия для педагогов, работающих с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. В каждом пособии представлены задачи физического воспитания, раскрыты особенности развития детей, даны советы воспитателям с целью интеллектуального развития детей и организационно-методические основы подготовки воспитателей. Также представлены подробные конспекты физкультурных занятий с методическими рекомендациями к ним.

«Детство». Программа развития и воспитания детей в детском саду (1999 г.) Авторский коллектив - преподаватели кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А.И.Герцена: В.И.Логинава, Т.И.Бабаева, З.А.Михайлова, Л.М.Гурович и др.

Раздел: «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»

Осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры является базой для реализации программы.

Основной интерес в программе представляет раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» начинается с физиолого-психолого-педагогической характеристики детей дошкольного возраста и состоит из двух частей.

1 Освоение основ гигиенической культуры (для детей 3-4 года жизни), приобщение к гигиенической культуре (для детей 5-7 года жизни).

2. Овладение основами двигательной культуры (3-4 года), приобщение к двигательной культуре (5-7 лет).

Первая часть включает представления о навыках самообслуживания и практические умения, которые должны освоить дети в процессе умывания, одевания, приема пищи, ухода за вещами и игрушками.

Во второй части представлены задачи физического воспитания детей дошкольного возраста; перечень общеразвивающих и спортивных упражнений, ритмичных движений; содержание физических упражнений (строевые упражнения, основные движения, игры, спортивные упражнения).

Отличительной особенностью программы является то, что в ней выделены три уровня усвоения детьми содержания программы. Это позволит педагогу дифференцировать нагрузку для детей с низким, средним и высоким уровнем физической подготовленности.

В программе предусмотрено валеологическое просвещение дошкольников посредством формирования у них представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления. Для детей 6, 7-го года жизни запланирован цикл занятий «Помощники, которые всегда с тобой». На них дети получают ценные сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

Однако в программе недостаточно подробно освещены вопросы организации оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольного учреждения (закаливание, примерный режим дня, гигиенические условия).

С целью оказания помощи воспитателям ДОО в практическом освоении программы развития и воспитания детей, коллектив кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. А.И. Герцена разработал методическое пособие - «План-программа образовательно-воспитательной работы в детском саду». В соответствии с требованиями программы в пособии для каждой возрастной группы поквартально определены педагогические задачи, подлежащие освоению детьми, и содержание программы, обеспечивающее решение этих задач посредством подвижных игр (на лугу, в лесу, у водоема, на площадке), игр-забав, физкультурных праздников, спортивных упражнений. Также в данном приложении для каждой возрастной группы представлены игровые упражнения для пальчиковой гимнастики.

В дополнение к программе «Детство» издана парциальная программа по танцевально-игровой гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ».

Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста (1999 г.) Автор: Н.Н. Ефименко

Отличительной чертой программы является новый подход к физическому воспитанию - с новой идеологией, философией, методикой. Театр - это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Ключевые моменты этой системы выражаются в десяти заповедях двигательного развития дошкольников:

1. Следуй логике природы (педагогика должна быть естественной - постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа - к ходьбе, бегу, прыжкам).
2. Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали.
3. Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой»).
4. Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути.
5. Театр физического воспитания дошкольников (играя - оздоравливать, играя - воспитывать, играя - развивать, играя - обучать).
6. Положительная светлая энергия радости и удовольствия (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).
7. Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования.
8. Создай тренажеры сам.
9. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции;
10. Через движение и игру - к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни.

Автор видоизменил общепринятую структуру основных движений, учитывая, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в Природе нет ничего «лишнего», а предыдущий вид движений предопределяет последующий. В соответствии с этим выделены основные двигательные режимы: плавательный, лежачий, ползательный, сидячий, стоячий, ходьбовой, лазательный, беговой, прыжковый.

В программе изменена традиционная структура основных движений. Упражнения в положении сидя предлагается считать полноценным основным движением, таким же, как ходьба, бег. Упражнения в лазании выделены в отдельный раздел и не объединены с упражнениями в ползании, поскольку Н.Н. Ефименко считает методически неверно объединять простые «пресмыкающиеся» виды движений (ползание) со зрелыми, более сложными «человеческими» движениями (лазание). Из перечня основных движений изъято упражнение в равновесии, поскольку оно, по мнению автора, считается двигательным качеством, а не основным движением. Упражнения в метании заменены на более естественные и нужные предметно-манипулятивные действия (поглаживание и ощупывание различных предметов, захватывание, «роняние», поднимание, рассыпание, перекалывание предметов и т.д.).

Автор утверждает: «В Природе уже давным-давно все есть - необходимо лишь понять ее секреты и использовать в своей педагогической деятельности». В соответствии с этим принципом биологическую основу новой системы составляют 7 золотых формул двигательного развития детей. Содержание их сводится к тому, что любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным; начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз; двигательную деятельность разумнее начинать со сгибаемых поз тела и конечностей (с «позы эмбриона»); в любом положении упражнения должны выполняться «от темечка - к пяткам»; все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем - в средних и мелких; чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение, тем естественнее быстрые и резкие движения; для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественными являются медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные движения.

К данной программе выпущено пособие «Материалы, к оригинальной авторской программе "Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста"».

В методических рекомендациях отражен авторский подход к планированию физического воспитания дошкольников.

Небезынтересным для практиков будет и раздел методических рекомендаций «Цветовое сопровождение в дошкольной педагогике». Автор раскрывает «организационные», «педагогические» и «реабилитационные»

возможности цвета. Также представляет интерес и выдвинутая автором идея о разнополом физическом воспитании детей. Программа ориентирована на инструкторов по физической культуре, воспитателей, руководителей ДОУ.

«Север» (1999 г.) Программа физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Автор - В.М.Андреишина и др.

Задачи: сохранение и укрепление здоровья; развитие основных физических качеств; обучение наиболее южным и жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам; приобретение необходимых теоретических знаний в области физической культуры и спорта

Простейшие акробатические упражнения; подвижная игра; ежедневные физкультурные занятия; спортивные праздники, развлечения; дни здоровья, дни спорта: походы; кроссы; различные формы утренних и вечерних гимнастик; активное приобщение к занятиям физической культурой.

«Ритмическая мозаика» (2000 г.) Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста
Автор: Буренина А. И.

В программе раскрывается технология, в основе которой - музыкальное движение, направленное на целостное развитие личности детей от 3 до 9 лет. Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса в дошкольных образовательных учреждениях и школе на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

«Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой (М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2004; М.: Мозаика-Синтез, 2005)

Программа рекомендована Министерством образования и науки РФ для дошкольных образовательных учреждений.

В «Программе» комплексно представлены все основные содержательные линии воспитания, обучения и развития ребенка от рождения до семи лет.

Ведущие цели «Программы» – создание благоприятных условий для полноценного образования, воспитания и развития ребенка в дошкольном детстве, формирование основ базовой культуры личности, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование разнообразных способностей, подготовка ребенка к жизни в школе и современном обществе.

Параллельно с «Программой» подготовлены краткие «Методические рекомендации» (М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005; М.: Мозаика-Синтез, 2005), содержащие направления и методику работы по реализации программных задач на всех этапах дошкольного детства. Более подробное описание методической работы с детьми от рождения до семи лет по всем разделам «Программы» изложено в отдельных пособиях (например,

«Физическое воспитание в детском саду», «Трудовое воспитание в детском саду», «Нравственное воспитание в детском саду» и др.).

Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. (2005г) Автор: Степаненкова Э.Я.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется в разнообразных формах организации двигательной деятельности детей: на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в самостоятельной двигательной деятельности, в игровой деятельности и подвижных играх.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, разученные движения выполняются под музыку.

Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, функции статического и динамического равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе групп включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса; игр в городки, кегли и др.). Для этих групп в программе также предусмотрено проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовки детей.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью; знакомят с элементарными правилами безопасного передвижения по улицам; учат ориентироваться в пространстве, осознанно самостоятельно и творчески передвигаться, соблюдая правила безопасности движения.

В зависимости от климатических условий, материально-технической оснащённости детского сада, устоявшихся национальных традиций региона, профессиональной подготовленности педагогических кадров, видовой направленности деятельности дошкольного образовательного учреждения педагоги могут вносить определенные изменения в видовое разнообразие физических упражнений или вводить их варианты, наиболее соответствующие укладу конкретного учреждения, а также спортивным традициям региона в целом.

В соответствии с группами детского сада рассматриваются разделы: физкультурно-оздоровительная работа; физическая культура – основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, примеры игр; воспитание культурно-гигиенических навыков – к концу года дети могут.

«От рождения до школы». Основная общеобразовательная программа дошкольного образования (2010г.) Авторы: Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова. М. А. Васильева и др.

Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» является инновационным общеобразовательным программным документом для дошкольных учреждений, подготовленным с учетом новейших достижений науки и практики отечественного и зарубежного дошкольного образования. Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ, Приказ № 655 от 23 ноября 2009г.)

Ведущие цели Программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Программа начинается с раздела «Организация жизни и воспитания детей», в котором даны общие принципы построения режима дня, создания предметно-развивающей образовательной среды, интеграции образовательных областей и проектирования воспитательно-образовательного процесса.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность», «Социализация», «Труд», «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество», «Музыка» ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

Организованная образовательная деятельность:

- игры дидактические, с элементами движения, сюжетно-ролевые, подвижные, психологические, музыкальные, хороводные, театрализованные, игры-драматизации, игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера;

- физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Мероприятия групповые, межгрупповые и общесадовские: туристические прогулки; физкультурные досуги (проводятся 1-2 раза в месяц); спортивные праздники (проводятся 2-3 раза в год); соревнования; дни здоровья; тематические досуги; праздники; театрализованные представления; смотры и конкурсы; экскурсии.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов: физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня;

«Детство». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (2011г.) Авторы: Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др.

Программа «Детство» является результатом многолетней научно-исследовательской работы коллектива кафедры дошкольной педагогики Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. В ее основу легли теоретические взгляды петербургской (ленинградской) научной школы воспитания на сущность развития ребенка в период дошкольного детства, требования к содержанию образовательной программы для детского сада и пути ее реализации в педагогическом процессе.

Новизна программы «Детство» определяется тем, что в ней впервые практически реализован подход к организации целостного развития и воспитания ребенка дошкольного возраста как субъекта детской деятельности и поведения. Органичное вхождение ребенка в современный мир обеспечивается в программе широким взаимодействием дошкольников с различными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, экологией, математикой, игрой и трудом.

Девиз программы «Чувствовать - Познавать - Творить» определяет три взаимосвязанные линии развития ребенка, которые пронизывают все разделы

программы, придавая ей целостность и единую направленность. Содержательная связь между разными разделами программы позволяет педагогу интегрировать образовательное содержание при решении воспитательно-образовательных задач, что дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

В обновленной программе «Детство» в соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ) выделено две части - основная и дополнительная.

В основной части представлено содержание психолого - педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Труд», «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество», «Музыка», которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-личностному, познавательно - речевому и художественно-эстетическому.

В дополнительной части представлены программы, которые расширяют и углубляют основное образовательное содержание и позволяют удовлетворить разнообразные образовательные потребности современной семьи и избирательные интересы дошкольников, реализовать развивающий потенциал регионального компонента.

Базой для реализации программы является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирования основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры. Программа предусматривает валеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

«Развитие+». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Младший дошкольный возраст. (2012г.) Авторы: Л.А.Венгер, О.М.Дьяченко, Н.С.Варенцова и др.

Данная программа является одной из первых вариативных программ дошкольного образования. основополагающий принцип - развивающее обучение с опорой на психологическую теорию Л. А. Венгера о развитии способностей детей в дошкольном детстве. Специфическое отличие от других программ - в усилении внимания к средствам обучения, формированию у дошкольников способов решения познавательных и творческих задач.

Основная цель - умственное и художественное развитие детей. Помимо традиционных разделов содержит нетрадиционные: «Выразительное движение», «Художественное конструирование», «Режиссерская игра», выбор которых, осуществляется дошкольными учреждениями самостоятельно. Предназначена для работы с детьми в возрасте от трех до семи лет.

Достоинства программы: четкая структура, детальная проработанность учебного материала, обеспеченность каждого занятия конкретным развернутым планом работы, средствами обучения.

Рекомендована Министерством образования РФ.

«Мозаика». Примерная Основная общеобразовательная программа дошкольного образования (2014г) Авторы: Белькович В.Ю., Гребёнкина Н.В., Кильдышева И.А.

Программа "Мозаика" включает в себя совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития - социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому и физическому. В программе представлены особенности развития детей раннего и дошкольного возраста.

Программа предусматривает инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями.

Детский сад - Дом радости. Примерная образовательная программа дошкольного образования инновационного, целостного, комплексного, интегративного и компетентностного подхода к образованию, развитию и саморазвитию дошкольника как неповторимой индивидуальности / Н.М. Крылова. - М.: ТЦ Сфера, 2014.

Программа «Детский сад - Дом радости» составлена на основе обобщения и интеграции фундаментальных достижений отечественной и мировой дошкольной педагогики, психологии, нейрофизиологии и других наук. Впервые отражает авторскую концепцию образования дошкольника как неповторимой индивидуальности на основе амплификации развития и саморазвития его самосознания.

Программа направлена на образование, развитие и саморазвитие дошкольника как неповторимой индивидуальности от 3 до 7 лет.

В разделе овладение культурой движения даны: ходьба, бег, прыжки, бросание и ловля, лазанье, упражнения в равновесии, упражнения с предметами, подвижные и спортивные игры, элементы спортивных упражнений.

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори» / Под ред. Е.А. Хилтунен; [О.Ф. Борисова, В.В. Михайлова, Е.А. Хилтунен]. - М. : 2014.

Программа «Детский сад по системе Монтессори» создана на основе педагогической системы известного педагога и психолога Марии Монтессори

в соответствии ФГОС дошкольного образования. Программа вобрала в себя новейшие достижения педагогической и психологической науки, а также опыт современных отечественных и зарубежных монтессори-педагогов. Ярко выраженная гуманистическая направленность системы, социо-конструктивистский подход к образованию ребенка, концепция свободного развития в подготовленной предметно-пространственной среде, положенные в ее основу, в точности отражают принципы современного дошкольного образования.

Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. - СПб. 2014.

Авторский коллектив кафедры дошкольной педагогики Института детства Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена представляет новый вариант Примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство». Данный вариант программы «Детство» разработан на основе и в соответствии ФГОС дошкольного образования.

В чем особенности содержания программы Детство? Содержание программы «Детство» человекоориентированно и направлено на воспитание гуманного отношения к миру (В. И. Логинова). Оно выстроено в соответствии с актуальными интересами современных дошкольников и направлено на их взаимодействие с разными сферами культуры: с изобразительным искусством и музыкой, детской литературой и родным языком, миром природы, предметным и социальным миром, игровой, гигиенической, бытовой и двигательной культурой.

Содержание образовательной двигательной деятельности традиционно включает: ОРУ, строевые упражнения, основные движения, музыкально-ритмические упражнения, подвижные игры с элементами спортивных игр.

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «ДИАЛОГ» Под редакцией О.Л. Соболевой, О.Г. Приходько

Программа охватывает все направления образовательной деятельности, в которой участвуют дети от рождения до семи лет. Приоритетным и объединяющим по отношению ко всем остальным направлениям выступает речевое – с акцентом на речевое творчество (для всех детей), а также на профилактику и эффективную коррекцию речевых проблем.

Содержание раздела «Физическое развитие» разработано в соответствии как с научно-теоретическими положениями и принципами традиционной отечественной дошкольной педагогики и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, так и современными инновационными подходами, в частности принципами «развивающей педагогики оздоровления» (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров), принципом сопряженного психофизического развития (В.М. Дьячков, В.К. Бальсевич). Практическое решение этой задачи осуществляется за счет специальных дидактических

средств: сюжетно-игровых занятий, кинезиологических упражнений, образно-игровых ритмических комплексов ритмопластики, комплекса дыхательных и массажных упражнений и т.д.

Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования. М.: 2014.

Цели и задачи реализации Программы: обеспечение полноценного, разностороннего развития каждого ребенка, формирование у него базового доверия к миру и универсальных, в том числе, творческих способностей до уровня, соответствующего возрастной специфике и требованиям современного общества; создание равных условий для развития детей, имеющих разные возможности. Являясь комплексной, программа предусматривает обогащение детского развития, взаимосвязь всех его сторон.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в программе расписано по каждому году жизни ребёнка и включает: задачи физического воспитания; выполнение упражнений на развитие координации и гибкости, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений; приобщение к некоторым доступным видам спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий». / Науч. рук. Л.Г. Петерсон / Под общей ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой. М.: Институт системно-деятельностной педагогики, 2014.

Цель Программы: накопление ребенком культурного опыта деятельности и общения в процессе активного взаимодействия с окружающим миром, другими детьми и взрослыми, решения задач и проблем (в соответствии с возрастом) как основы для формирования в его сознании целостной картины мира, готовности к непрерывному образованию, саморазвитию и успешной самореализации на всех этапах жизни.

Непрерывная образовательная система Л.Г. Петерсон, положенная в основу Программы, реализует системно-деятельностный подход на основе общей теории деятельности (О.С. Анисимов, Г.П. Щедровицкий и др.).

На крыльях детства: примерная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.В. Микляевой. - М.: 2014.

Общеобразовательная программа дошкольного образования «На крыльях детства» - программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей в возрасте 1-7 лет. Цель программы - создание оптимальных условий для социально-личностного развития дошкольников через эффективное взаимодействие

детей, педагогов и родителей и управление качеством образовательного процесса.

Тематический модуль «Физическая культура»:

формирование культуры личности: создавать условия для овладения основными движениями и развития разных форм двигательной активности ребенка; организовать виды деятельности, способствующие физическому развитию, накоплению и обогащению двигательного опыта; формировать физическую культуру, совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; поддерживать интерес к различным видам спорта.

ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ПРОЦВЕТАНИЯ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. С.М. Авдеевой, И.И. Комаровой, Т.С. Комаровой, С.С. Славина. - М.: 2014.

Цель Программы - разработать пути, формы, средства, методы и условия для эффективного развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности, позволяющих каждому ребенку быть успешным в будущем.

Программа систематизирована внутри образовательных направлений по возрастным группам с учетом психолого-возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. Она охватывает пять возрастных периодов физического и психического развития детей: ранний возраст - от 1 до 3 лет, младшая группа - от 3 до 4 лет, средняя группа - от 4 до 5 лет, старшая группа - от 5 до 6 лет, подготовительная группа - от 6 до 7 лет. Для каждого возраста, помимо характеристики возрастных особенностей психического развития детей, особенностей организации жизни детей и содержания психолого-педагогической работы, даются примерное комплексно-тематическое планирование и планируемые промежуточные результаты освоения программы.

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. М.: 2014.

Ведущие цели Программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

В программе от 2 до 7 лет отражены по каждому году задачи, физические упражнения и подвижные игры, описано содержание психолого-педагогической работы по формированию здорового образа жизни у детей.

«Первоцветы»: основная примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Коллектив авторов под руководством Н.В. Микляевой. - М: ИЗДАТЕЛЬСТВО «АРКТИ», 2014.

Общеобразовательная программа дошкольного образования – программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста.

В зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей, особых потребностей и возможностей здоровья детей содержание области «Физическая культура» дифференцируется. В связи с этим в ходе планирования содержания педагогами разных возрастных групп указывается содержание изменений в действиях и деятельности детей при освоении содержательной области «Физическая культура» и планка уровня сформированности компетенций обучающихся. При этом формируемые компетенции представлены в трёх уровнях: продвинутый, функциональный, стартовый.

Примерная парциальная образовательная программа для детей раннего возраста (1-3 года) «ПЕРВЫЕ ШАГИ» / Авт. кол. Е.О.Смирнова, Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова. – М., 2014.

Цель Программы - развитие целостной личности ребёнка – его активности, самостоятельности, эмоциональной отзывчивости к окружающему миру, творческого потенциала. Исходными теоретическими позициями программы является концепция генезиса общения ребёнка М.И.Лисиной, развивающая положения культурно-исторической теории Л.С.Выготского, теория ведущей деятельности А.Н. Леонтьева и периодизации психического развития Д.Б. Эльконина.

Воспитатели должны создавать условия для развития у детей основных движений - ходьбы, бега, лазанья, бросания и др.; координации движений; формирования правильной осанки. Для этого в детском учреждении должно быть соответствующее оборудование и инвентарь: лесенки, горки, дорожки с препятствием, скамеечки, мячи и пр.

Разноцветная планета. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Под ред. Е.А.Хамраевой, Д.Б. Юматовой. М., 2015. – Ч.1., Ч 2.

Основной стратегической целью программы «Разноцветная планета» является развитие личности ребёнка на основе общечеловеческих и национальных ценностей.

Умение жить в мире и согласии, полноценное владение государственным русским языком и родными языками, гражданская позиция ребёнка должны формироваться уже в раннем детстве.

Программа «Разноцветная планета» обеспечивает достижение результатов дошкольного образования и воспитания на новом современном уровне через осуществление диалога культур, что отличает ее от других современных дошкольных программ и определяет особую целевую

направленность Программы. В соответствии с идеей В. С. Библера, под диалогом культур понимается процесс взаимодействия, взаимовлияния культур, их проникновения. Это формы поликультурного, межконфессионального и политического сосуществования, основа философии 21 века.

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

«БЕРЕЗКА»: Вариативная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под редакцией Загводкина В.К., Трубицыной С.А., - М., 2015.

Программа «Березка» удачно сочетает принципы и методы вальдорфской педагогики с требованиями ФГОС ДО. Вальдорфская педагогика является уникальной общепризнанной гуманистической педагогической системой. Безоценочность, отказ от директивного вмешательства в жизнь детей, поддержка инициативности, акцент на творческих видах деятельности, организация содержательного общения детей - все это реально осуществляется в практике вальдорфской педагогики благодаря четким методическим ориентирам, определяющим стратегию и содержание педагогической работы воспитателя.

Вальдорфская педагогика уделяет большое внимание телесному развитию ребенка в дошкольном возрасте, поскольку телесное развитие является основой душевного и духовного развития.

Вариативная примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Золотой ключик» / под ред. Г.Г.Кравцова. М., 2015.

Программа «Золотой ключик» является примерной основной образовательной программой дошкольного образования, определяющей содержание и организацию образования детей в возрасте от 3 до 7 лет. Группы в образовательных учреждениях, работающих по программе «Золотой ключик», комплектуются из детей всех дошкольных возрастов. В программе «Золотой ключик» особое внимание уделяется традиционным видам детских деятельностей и, в первую очередь, ведущей деятельности дошкольного периода развития – игровой, а также продуктивной деятельности. Программа разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

Примерная образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение» / под ред. И.Е. Федосовой. - М.: Издательство «Национальное образование», 2015.

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение» создана в полном соответствии с требованиями ФГОС ДО с учетом результатов новейших отечественных и зарубежных пси-

холого-педагогических исследований в области дошкольного детства. Программа предоставляет в распоряжение педагога современные данные о ребенке и его развитии, ставит ясные цели и предоставляет выверенные педагогические технологии и инструменты для их достижения.

Программа поддерживает игру во всех ее видах, исследовательскую активность ребенка, совместную деятельность взрослого и ребенка. «Вдохновение» предусматривает вариативность форм реализации в зависимости от конкретной ситуации, места расположения детского сада, особенностей детей и их семей. Программа «Вдохновение» обеспечивает преемственность с начальным уровнем образования. Программа «Вдохновение» сопровождается развернутым учебно-методическим комплектом, который поможет реализовать все ее положения как начинающему педагогу, так и мастерам дошкольной педагогики.

Программой предусмотрены две парциальные образовательные программы: «Движение и спорт» и «Здоровье».

Вариативная примерная адаптированная основная образовательная программа для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Автор учитель-логопед высшей квалификационной категории, отличник народного образования Н. В. Нищева, Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.

Программа представляет собой целостную методологически обоснованную, систематизированную, четко структурированную модель педагогического процесса, предлагаемого для реализации в группах комбинированной и компенсирующей направленности детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет.

В программе представлены рекомендации по организации режима дня, построению предметно-пространственной развивающей среды; выстроены система коррекционной и образовательной работы в каждой из пяти образовательных областей для каждой из возрастных групп, предложена система педагогической диагностики индивидуального развития детей.

Вариативная примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Тропинки» / под ред. В.Т. Кудрявцева. – М. : 2015.

Цель программы состоит: в создании условий для общего психического развития детей 3-7 лет средствами развития творческих способностей, в частности, условий формирования у них готовности к современному (развивающему) школьному обучению; первоначальном формировании на этой базе более широкой и отдаленной перспективы личностного роста ребенка в образовательных и внеобразовательных сферах его жизни (настоящей и будущей), своеобразной областью пересечения которых призвано стать развивающее пространство дошкольной организации.

Тропинка в мир движения Цель данного блока – развитие творчества в различных сферах двигательной активности и на этой основе – формирование осмысленности и произвольности движений, физических качеств, обогащение двигательного опыта.

Успех. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования/ Рук. Н.В.Федина. - М., 2015.

Главная цель образования - это образование ЧЕЛОВЕКА! Она не может быть решена силами одной образовательной программы, но при этом каждая образовательная программа (дошкольного, общего, высшего образования) должна внести свой вклад в достижение этой, имеющей непреходящую ценность, цели.

В содержательном разделе представлены: описание образовательной деятельности с детьми младенческого, раннего и дошкольного возраста, в том числе в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в пяти образовательных областях; описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы; описание характера взаимодействия участников образовательного процесса в системах взрослый - ребёнок, ребёнок - ребёнок, взрослый (педагог) - взрослый (родитель), отражены пути и способы поддержки детской инициативы; описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений, в том числе показаны пути адаптации Программы, раскрыты особенности работы с разными категориями детей с ОВЗ.

МИРЫ ДЕТСТВА: КОНСТРУИРОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

Комплексная образовательная программа дошкольного образования / Науч. рук. А.Г.Асмолов, по ред. Т.Н.Дороновой. - М., 2015.

Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Миры детства: конструирование возможностей» разработана в Федеральном институте развития образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

В Программе содержится характеристика основных видов деятельности ребенка-дошкольника и методов их развития. Каждый из разделов программы содержит подразделы, соответствующие условным периодам дошкольного детства (младший, средний и старший возраст). Периодизация отражает скорее качественные скачки в развитии той или иной культурной деятельности, чем фактический возраст ребенка. Характеристика каждого вида деятельности продолжается рассмотрением принципов составления комплексного тематического плана на основании конкретных примеров.

ОТКРЫТИЯ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Е. Г. Юдиной. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Цель Программы заключается в расширении прав и возможностей ребенка, развитии его способностей, человеческого достоинства и

уверенности в себе, самостоятельности и ответственности, причем способами, ориентированными на ребенка, позитивными по отношению к нему, поддерживающими и охраняющими его личное достоинство. В соответствии с установками Программы, ребенок является не объектом, а субъектом, участвующим в своем собственном развитии.

Примерная программа «Открытия» нацелена на то, чтобы ребенок на этапе завершения дошкольного образования оказался способен: принимать перемены и вызывать их; критически мыслить; осуществлять самостоятельный и осознанный выбор; ставить и решать проблемы; обладать творческими способностями; проявлять инициативу, самостоятельность и ответственность; заботиться о себе, других людях, обществе, стране, окружающей среде; работать в команде.

Программа «Открытия» предлагает следующие образовательные технологии, обеспечивающие формирование компетентностей детей: создание центров активности. В обязательном порядке должны быть оборудованы: центр искусств; центр строительства; литературный центр (в старших группах - центр грамотности и письма); центр сюжетно-ролевых (драматических) игр; центр песка и воды; центр математики и манипулятивных игр; центр науки и естествознания; центр кулинарии; открытая спортивная площадка. Основные задачи работы в центрах: сенсомоторное развитие; развитие мелкой моторики; развитие тактильного восприятия; развитие остроты зрительного восприятия; развитие крупной моторики; приобретение опыта координации зрения и руки.

Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола (Авт. В.А. Круглыхин, Е.В. Ломакина, Е.В. Разова; под общей редакцией Федченко Н.С. (2015 гг.)

Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола является инновационной и состоит из двух частей: Первая часть реализуется в дошкольном образовательном учреждении в рамках основной образовательной программы дошкольного образования, ориентированной на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей в образовательной области «Физическая культура» с интегрированным содержанием психолого-педагогической работы, отражающей специфику образовательных областей «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Труд», «Познание», «Коммуникация». Вторая часть реализуется вне рамок основной деятельности дошкольного образовательного учреждения по основной общеобразовательной программе дошкольного образования. Содержание второй части программы позволяет сохранить и расширить принцип интеграции форм обучения в режиме дня с воспитанниками подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях с формами дополнительного физкультурного образования и последовательно

решать задачи физического воспитания дошкольников для обеспечения достаточной готовности ребенка к школе.

Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» /Под ред. Булычевой А.И. – М: НОУ «УЦ им. Л.А.Венгера «РАЗВИТИЕ», 2016.

Программа направлена на развитие способностей у детей в процессе специфических дошкольных видов деятельности, в процессе коммуникации с взрослыми и детьми. Основное внимание авторы программы переносят с содержания обучения на его средства

Теоретическими основаниями программы «Развитие» являются следующие положения. Первое - концепция самоценности дошкольного периода развития, разработанная А. В. Запорожцем. Согласно данной концепции, основной путь развития ребенка – это амплификация, т. е. обогащение, наполнение процесса развития наиболее значимыми именно для дошкольника формами и способами деятельности, изменяющими и перестраивающими его психику. Работа в русле амплификации предполагает не ускорение развития ребенка с помощью обучения (переход к возможно раннему решению школьных задач), а расширение его возможностей именно в дошкольных сферах жизнедеятельности. Второе - теория деятельности, разработанная А. Н. Леонтьевым, Д. Б. Элькониным, В. В. Давыдовым и др. Согласно их теории, развитие ребенка осуществляется в процессе различных деятельностей. Третье - концепция развития способностей, разработанная Л. А. Венгером и его сотрудниками.

Дошкольная образовательная система направлена на поддержание здоровья и жизнедеятельности детей, т. е. развитие всего организма, в том числе с особым вниманием - на развитие двигательной сферы организма.

Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100». / Под науч. ред. Р.Н. Бунеева. – М. , 2016. (Образовательная система «Школа 2100»).

Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100» опирается на лучшие традиции отечественного образования. Цель Программы – обеспечение психолого-педагогического сопровождения комплексного развития личности, мотивации и способностей детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа полностью соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования. Включает в себя отдельные образовательные программы: развития и воспитания детей младенческого и раннего возраста; развития и воспитания детей дошкольного возраста (ч. 1 данного сборника). Обеспечена парциальными программами по всем направлениям развития и воспитания детей дошкольного возраста (ч. 2 и 3 данного сборника).

Для развития двигательной сферы рекомендуются следующие классы действий: действия, требующие ориентировки в пространстве; перемещения

ребёнка во внешнем пространственном поле (бег, прыжки, лазание, ползание и т.д.); точные прицельные действия; разнообразные последовательности действий в соответствии с намеченным планом; действия, требующие произвольно поддерживать и регулировать тонус мышц; манипулятивные действия, требующие тонкой моторики.

Программа «Феникс». Шахматы для дошкольников: программа и методические рекомендации/ А.В.Кузин, Н.В.Коновалов, Н.С.Скаржинский. – М.: 2017.

Авторская программа «Феникс» направлена на обучение детей дошкольного возраста шахматам и разработана в соответствии с ФГОС, может быть использована в ДОО с любой образовательной программой. Программа предусматривает личностное развитие ребенка от 4 лет и старше на основе знакомства с шахматным искусством. Взрослый может обучаться шахматам вместе с ребёнком.

Безруких М.М. Ступеньки к школе. Образовательная программа дошкольного образования/ М.М. Безруких М.М., Т.А.Филиппова. – М., 2018.

Программа разработана на основе многолетних фундаментальных исследований Института возрастной физиологии Российской академии образования в области психофизиологии, нейрофизиологии, педагогики и психологии развития и практического 15-летнего опыта.

Программа обеспечивает возможность её использования в разных организационных формах дошкольного образования с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей: в дошкольных образовательных организациях (далее - ДОО), в группах кратковременного пребывания и в системе семейного образования.

Программе позволяет избежать перегрузки дошкольников 3-7 лет. Особым преимуществом программы является возможность её использования в работе с детьми-билингвами. Актуальность освоения двух языков в дошкольном возрасте обусловлена необходимостью знания родного языка и языка обучения в школе.

5.4. Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста

Возрастной период – чётко ограниченный отрезок времени, в пределах которого особенности роста и развития протекают примерно одинаково, что приводит к идентичности применяемых средств воздействия и одинаковой методике физического воспитания.

Периодизация школьного возраста

С позиции возрастной физиологии и теории физического воспитания: первое детство (4-7 лет); второе детство (8-12 лет); подростковый возраст – мальчики (13-16 лет), девочки (12-15 лет); юношеский возраст: юноши (17-21 год), девушки (16-20 лет).

С позиции медицины:

дошкольный возраст (3 – 7 лет); младший школьный возраст (7 – 12 лет); подростковый возраст; старший школьный возраст (12 – 18 лет).

С позиции возрастной психологии и педагогики:

Дошкольное детство (3 – 6 лет); младший школьный возраст (6 – 10 лет); подростковый возраст (среднешкольный) (10 – 15 лет); юность: 1 период (15 – 17 лет), 2 период (17 – 21 год).

С позиции школьных программ:

1 – 4 класс - начальное общее образование;

5 – 9 класс - основное общее образования;

10 – 11 класс - среднее (полное) общее образование.

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста

Особенности возрастного развития

Спокойный период развития: ежегодно масса увеличивается на 3-4 см, длина тела - на 4-5 см изменяются пропорции тела за счет удлинения ног

Неравномерное окостенение скелета (к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев, к 12-13-запястья и пясти; сращение костей плеча и предплечья, окостенение ключицы, костей плюсны и предплюсны происходит позже)

Постепенно формируются изгибы позвоночника (к 7 годам - шейная и грудная кривизна, к 12- поясничная)

Слабо развита мышечная система: неэкономично функционируют сердечно-сосудистая и дыхательная системы

Сила и уравновешенность нервных процессов невелика - воздействие монотонных раздражений способно вызвать запредельное торможение

Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста

Укрепление здоровья, формирование осанки, профилактика плоскостопия, укрепление сердечно-сосудистой системы, закаливание, содействие гармоническому физическому развитию

Закрепление и совершенствование сформированных двигательных навыков и умений, создание школы движений, освоение доступной техники спортивных упражнений

Развитие двигательных качеств с акцентом на координационные способности, на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости

Расширение и пополнение элементарных сведений о пользе физических упражнений, способах их выполнения, о видах спорта, правилах личной гигиены, правилах безопасного поведения на занятиях

Приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к определенным видам двигательной активности и спорта

Воспитание позитивных черт личности (дисциплинированности, честности, отзывчивости, смелости); содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

Особенности методики физического воспитания

Ведущая задача - совершенствование естественных двигательных действий

Объяснение с использованием образных сравнений, эмоциональное. Показ зеркальный

При изучении сложных движений и исправлении ошибок применяется преимущественно целостный метод с акцентом на определяющее звено техники. Внимание на правильность и точность выполнения. Начальное выполнение - в облегченных условиях

Процесс физического воспитания носит выраженный характер общей физической подготовки. Особое место в бюджете времени (около 50%) занимают игры. При применении игрового и соревновательного методов внимание на результатах группы, а не на личных успехах

Внимание на укрепление осанки, профилактику плоскостопия и нарушений зрения

Исключить: значительные статические нагрузки; упражнения, связанные с натуживанием; висы и упоры; прыжки с большой высоты и на твердый грунт; односторонние нагрузки; постановку сложных задач, вызывающих нервно-мышечное напряжение и учащенное сердцебиение

Средства физического воспитания

Гимнастические и акробатические упражнения (построения и перестроения, общеразвивающие с предметами и без, лазанье и перелазанье, несложные акробатические, танцевальные, на снарядах)

Легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, метания)

Лыжная подготовка (скользящий и ступающий ход, попеременный двухшажный ход, подъемы и спуски, повороты на месте и в движении)

Плавание (подготовительные упражнения; работа, рук и ног при различных способах, проплывание 25 м)

Подвижные игры

Простейшие единоборства («Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга»)

Физическое воспитание детей среднего школьного возраста

Особенности возрастного развития

Максимальные темпы прироста всего организма и его частей. Ежегодный прирост массы 3-6 кг, длины тела 4-7 см, в основном за счет ног. Максимальный темп развития у мальчиков в 13-14 лет, у девочек - в 11-12 лет.

Усиление окислительных процессов, нарастание функциональных резервов организма, усиление функциональной дифференцировки головного мозга, происходит половое созревание

Бурное развитие костной системы. Подвижный позвоночный столб. Увеличение массы мышц (за счет увеличения количества и толщины мышечных волокон), увеличение абсолютной и относительной силы.

Интенсивное развитие второй сигнальной системы

Усиливаются концентрация возбуждения и торможения. Слабые клетки коры головного мозга

Нарастает масса сердца (особенно левого желудочка), увеличивается систолический объем сердца

Объем легких увеличивается. Увеличиваются ЖЕЛ, МПК, вентиляция легких, аэробные возможности при слабой анаэробной производительности

Задачи физического воспитания детей среднего школьного возраста

Укрепление здоровья, закрепление правильной осанки, укрепление сердечно-сосудистой системы, закаливание, активизация обменных

процессов, укрепление нервной системы, содействие гармоническому физическому развитию, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни

Обучение основам базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание). Закрепление школы движений и обогащение двигательного опыта

Дальнейшее развитие двигательных качеств с акцентом внимания на координационные способности, на развитие быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости

Расширение и пополнение сведений о пользе физических упражнений, способах их выполнений, о видах спорта, правилах личной гигиены, способах оказания помощи при травмах, правилах безопасного поведения на занятиях, приемах самоконтроля. Выработка организаторских и судейских навыков

Приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование интереса к определенным видам спорта. Вырабатывать представления о физической культуре личности

Воспитание позитивных черт личности (дисциплинированности, честности, ответственности). Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

Особенности методики физического воспитания

Основное направление - углубленное изучение базовых видов спорта

Увеличение индивидуально-отличительных особенностей развития и половых различий требуют дифференцирования задач, содержания, темп обучения, применяемых средств и методов

При обучении применяются как целостный, так и расчлененный методы. Исправление ошибок - в целом, потом в основном звене и затем в деталях техники

Объяснения краткие, образные, с указанием воздействий упражнений на организм. Показ с пояснением основных элементов и указанием ориентиров. Демонстрация в обычном, затем в замедленном темпе

Средства физического воспитания

Гимнастические и акробатические упражнения (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, висы и упоры, акробатические, танцевальные, на снарядах)

Легкоатлетические упражнения (бег, кросс, прыжки и длину и высоту, метания)

Лыжная подготовка (классические ходы, подъемы и спуски, торможение, повороты в движении)

Плавание (специальные упражнения; повторное проплывание 25, 50, 100, 150 м, игры на воде)

Элементы единоборств для юношей (подводящие упражнения для овладения приемами греко-римской борьбы)

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста

Особенности возрастного развития

Спокойный период развития и роста. Приросты длины тела уменьшаются, темпы развития в ширину увеличиваются. Позвоночник становится более прочным, грудная клетка продолжает развиваться

Увеличиваются различия между юношами и девушками в пропорциях тела и функциональных параметрах работоспособности (усиление полового диморфизма)

Мышцы эластичны и имеют хорошую нервную регуляцию, по химическому составу приближаются к мышцам взрослого

Опорно-двигательный аппарат готов выдерживать значительные статические напряжения и длительную работу

Завершается развитие центральной нервной системы. Совершенствуется деятельность головного мозга. Нервные процессы подвижны, но возбуждение еще преобладает над торможением

Оптимизация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем приводит к повышению работоспособности, выносливости к работе средней и умеренной мощности

Завершается формирование познавательной сферы, повышается способность понимать структуру движений, воспроизводить и дифференцировать движения, осуществлять двигательные действия в целом

Старшеклассники могут проявлять волевые качества, формируется мировоззрение

Задачи физического воспитания детей старшего школьного возраста

Содействие гармоническому физическому развитию, выработка умения использовать средства физического воспитания для укрепления здоровья

Формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и физической подготовленности. Формирование физической культурной личности

Обучение новым видам спортивных и прикладных упражнений. Формирование умений применять изученные упражнения в различных по сложности условиях. Обогащение двигательного опыта

Дальнейшее развитие двигательных качеств с акцентом внимания на кондиционные способности

Формирование знаний о закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки, о роли физической готовности для выполнения функций материнства и отцовства

Закрепление навыка по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и видами спорта

Формирование адекватной самооценки. Содействие дальнейшему развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенности методики физического воспитания

Раздельное проведение уроков с юношами и девушками

Начало тренировки силы и скоростно-силовых способностей

Увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные и кондиционные способности, на совершенствование техники физических упражнений

Ограничить у девушек использование упражнений, связанных с сильным сотрясением тела

Шире применять метод индивидуальных заданий с учетом наклонностей, физической и технической подготовленности

Юношей целенаправленно готовить к службе в армии (на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, выполнять максимальные усилия)

Средства физического воспитания

Гимнастические и акробатические упражнения (общеразвивающие с предметами и без, акробатические, на снарядах, ритмическая гимнастика) (до 30% бюджета времени)

Легкоатлетические упражнения (бег, кросс, челночный бег, прыжки в длину и высоту, метания)

Лыжная подготовка (повторное прохождение отрезков для развития быстроты и выносливости, эстафеты)

Плавание (повторное проплывание 25, 50, 100 м, плавание в умеренном темпе 600 м, игры на воде)

Элементы единоборств для юношей (силовые упражнения и единоборства в парах, подвижные игры с основами единоборств, приемы самообороны, борьбы лежа и стоя, учебные схватки)

5.5. Федеральный государственный образовательный стандарт представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт включает в себя требования:

- к результатам освоения основной образовательной программы;
- к структуре основной образовательной программы, в том числе требования к соотношению частей основной образовательной программы и их объёму, а также к соотношению обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса;

- к условиям реализации основной образовательной программы, в том числе к кадровым, финансовым, материально-техническим и иным условиям.

В настоящий момент утверждены и вошли в действие Федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г.;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г.;

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г.

Требования к результатам освоения основной образовательной программы:

Личностные (ценностные) результаты обучающихся - ценностные ориентации выпускников школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, мотивы образовательной деятельности, социальные чувства, личностные качества.

Метапредметные (компетентностные) результаты обучающихся -освоенные учащимися универсальные способы деятельности используемые, как в рамках образовательного процесса, так и в реальной жизни.

Предметные результаты - усвоенные учащимися в ходе изучения конкретного предмета знания, умения, навыки и специальные компетенции, а также ценностные установки, специфичные для изучаемой области знаний, опыт творческой деятельности в этой сфере.

Требования к структуре основной образовательной программы.

Основная общеобразовательная программа включает несколько частей: пояснительную записку; цели образования для данной ступени общего образования (начального, основного, среднего (полного)); базисный учебный (образовательный) план; фундаментальное ядро содержания; примерные программы по отдельным учебным предметам; программы формирования универсальных учебных действий; рекомендации по оценке учебных достижений учащихся; программы воспитания и социализации, программы коррекционной работы. Школы могут включать в образовательные программы дополнительные компоненты, которые отражают интересы регионов, потребности личности, образовательного учреждения.

Базисный учебный (образовательный) план - часть основной общеобразовательной программы, состоит из инвариантной и вариативной частей. В инвариантной части даны: максимально допустимый объём аудиторной учебной нагрузки; общий объём нагрузки, которая финансируется из бюджета; состав учебных предметов и время, отводимое на их изучение по классам и годам обучения.

Фундаментальное ядро общего образования определяет основополагающие элементы научного знания методологического, системообразующего и мировоззренческого характера, а также универсальные учебные действия. Фундаментальное ядро общего образования разработано по русскому и иностранным языкам, литературе, географии истории, обществознанию, математике, химии, физике и биологии.

Программа формирования универсальных учебных действий - это примерная программа, она имеет рекомендательный характер. Изучив её, учитель может понять, какой вклад вносит его предмет в формирование универсальных учебных действий. В программе они прописаны и структурированы.

Программа формирования универсальных учебных действий создана так, чтобы объединить всё, что делается в отдельных учебных предметах в этом направлении. Всё-таки вне конкретного предмета универсальные учебные действия не сформируешь. Понимая их общий характер, учитель каждого предмета на конкретном содержании может реализовать эти рекомендации с учётом специфики своего предмета.

Универсальные учебные действия - обобщённые способы действий, открывающие широкую ориентацию учащихся в различных предметных областях. Это те самые способы деятельности, которые формируются и в отдельном учебном предмете, и всей их совокупностью. В широком значении термин «универсальные учебные действия» означает умение учиться, которое связано со способностью субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного усвоения нового социального опыта. Учитель на уроке физической культуры сталкивается с проблемой недостаточного развития «универсальных учебных действия», которая проявляется в неумении школьников ставить цель, работать в группе, акцентировать внимание на ключевых элементах движения, анализировать и проектировать новые формы движений.

Примерная программа воспитания и социализации учащихся разработана для начального, основного и среднего образования, построена на основе базовых национальных ценностей российского общества, таких, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, образование и т.д.

В ней все виды внеурочной деятельности сгруппированы по шести направлениям: спортивно-оздоровительному, художественно-эстетическому, научно-познавательному, патриотическому, общественно полезному и проектному. Направления пересекаются и частично перекрывают друг друга. Все они сохраняются и в программе для старшей школы.

Примерные (типовые) программы детально раскрывают обязательные компоненты обучения (инвариантная часть), параметры качества освоения учебного содержания курса конкретного предмета, в них указываются необходимые формы и средства обучения, приводятся методические рекомендации общего характера.

Программы отдельных учебных предметов, курсов разрабатываются на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру основной образовательной программы.

5.6. Программы общеобразовательных учреждений школьников

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (1985гг)

Настоящая программа основана на требованиях Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Программа включает содержание теоретических сведений, двигательных навыков и умений, видов самостоятельных занятий, межпредметных связей,

учебных нормативов, а также перечень основной методической литературы для учителей.

В первой части программы определено содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые осуществляются в режиме учебного дня.

Во второй части программа содержит материал для уроков физической культуры.

Третья часть программы состоит из материала профессионально-прикладной подготовки учащихся с учетом выбранной профессии.

Четвертая часть программы определяет внеклассные формы занятий физическими упражнениями.

В пятую часть программы включено содержание общешкольной физической культуры и спорта.

Спортивно-оздоровительная программа «Президентские состязания» (Авт. Ю.Н. Вавилов, А.Ю. Вавилов, 1991 гг)

Программа реализуется как комплексное массовое физкультурно-спортивное мероприятие и проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Соревнования проводятся в несколько этапов: 1 этап - школьный: (октябрь - декабрь); 2 этап - муниципальный: (январь – апрель); 3 этап - региональный: (май - июнь); 4 этап - Всероссийский финальные соревнования – фестиваль (сентябрь). Соревнования проводятся по двум группам: городские образовательные учреждения и сельские образовательные учреждения.

«Президентское многоборье» (тесты) включает: бег 1000 м (юноши, девушки), бег 60 м (юноши, девушки); подтягивание на перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки); поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (юноши, девушки), прыжок в длину с места (юноши, девушки); наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки).

Командные результаты в тестовых упражнениях определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды, отдельно среди городских и сельских образовательных учреждений. Результат личного первенства определяется по сумме набранных участником очков независимо от группы образовательного учреждения.

Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол) (Авт. Е.Н.Литвинов, М.Я.Виленский, Б.И.Туркунов, 1992 гг)

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния

здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и особенно игра в баскетбол имеют большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

В содержание образования по физической культуре включены два взаимосвязанных компонента: базовый, обеспечивающий формирование физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый и учитывающий региональные условия и традиции физической культуры.

Материал программы делится на четыре раздела: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности.

Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся сельских, начальных малокомплектных школ (Авт. В.Г.Большаков; 1992 г)

Программа содержит традиционный набор физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжи, коньки, санки, плавание, туризм).

В программу включены знания по рациональному питанию, личной гигиене, закаливанию, основам самоконтроля.

Учителю предоставлено право выбора в зависимости от условий, которыми располагает школа, степени его подготовленности и желаний учащихся. Так, учитывая малочисленность учебных групп в сельской начальной малокомплектной школе, недостаточность спортивного инвентаря слабо оборудованных спортивных площадок, учитель может выбрать для занятий не баскетбол, а бадминтон и обучать учащихся основам техники, тактики игры, судейства. Или проводить одни подвижные игры, но включать в них элементы спортивных игр.

Если в школе нет условий для проведения занятий на коньках, отмеченные часы распределяются на разделы «Лыжи» и «Санки».

При наличии благоприятных климатических условий и оборудованных мест для купания учитель проводит занятия по плаванию. С целью увеличения двигательной активности, а также реализации более тесной связи ребенка с природой в программу введен раздел «Туризм» и ориентирование на местности.

Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей (Авт. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон; 1993 гг)

Эта программа направлена на решение тех же задач, что и комплексная программа, однако суть ее состоит в разностороннем развитии двигательных (координационных и кондиционных) способностей учащихся. Это нашло

отражение в распределении времени на развитие двигательных способностей учащихся I-XI классов, в изложении программного материала. Как считают авторы, данная программа особенно будет полезна в тех случаях, когда перед учителем остро стоит задача существенно повысить двигательную (физическую) подготовленность учащихся. Программа имеет базовую и вариативную части содержания уроков физической культуры для трех возрастных групп школьников (1-4 е, 5-9-е, 10-11-е классы).

Базовая часть программного материала (обязательная для каждого ученика) состоит из теоретического раздела (основы знаний), воспитания физических качеств (координации, скорости, силы, выносливости и гибкости). Двигательные умения и навыки представлены традиционными для школы видами физических упражнений: гимнастика (с ее многообразием), ходьба, бег, прыжки, метание, игры (подвижные и спортивные), плавание (спортивными способами и прикладное), овладение техникой единоборств и др.

Дополнительно следует отметить, что программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока рекомендуется использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры. При оценке результатов учеников предлагается в большей мере ориентироваться на индивидуальные темпы развития их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных нормативов.

Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) (Авт. Н. И. Алексеев, В. З. Афанасьев, А. И. Бессуднов, и др. Под ред. А. П. Матвеева; 1995 гг)

В соответствии с этапами школьного образования учебный материал программы распределен по отдельным, тесно связанным между собой, разделам: начального, неполного среднего и среднего общего физкультурного образования. В зависимости от этапа образования в каждом разделе определены цели и задачи учебного предмета, а также зачетные требования по теоретико-методической, физической и технической подготовленности школьников.

Программа по физической культуре исходит из того, что целью общего среднего физкультурного образования должно быть обучение школьников основам самостоятельной двигательной деятельности.

В соответствии с целью физкультурного образования в программе выделяются три относительно самостоятельных, но тесно взаимосвязанных этапа обучения.

Первый этап - «Учись у учителя» - охватывает детей младшего школьного возраста с 1 по 4 классы и определяет уровень начального физкультурного образования.

Второй этап - «Учись вместе с учителем» - основывается на первом этапе, охватывает подростков среднего школьного возраста с 5 по 9 классы и определяет уровень неполного среднего физкультурного образования.

Третий этап - «Учись быть учителем» - базируется на предшествующих этапах, охватывает юношей и девушек старшего школьного возраста с 10 по 11 классы и определяет уровень полного физкультурного образования.

Программа рассчитана на учебный материал в объеме 102 уроков физической культуры в год. Из этого общего количества уроков в младших и средних классах 34 урока отводятся на аудиторные занятия по освоению теоретико-методических основ физической культуры и 68 уроков - на практические занятия по овладению двигательными навыками и умениями. В старшем школьном возрасте предусматривается 68 уроков на учебно-методические занятия и 34 урока - на факультативные занятия по избранному виду спортивной специализации.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авт. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон; 1996 гг)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Дифференцированный (вариативный) компонент физической культуры обусловлен необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школ.

Программа состоит из 4-х взаимосвязанных частей:

I. Уроки физической культуры.

II. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные занятия в группах продленного дня.

III. Внеклассная работа: кружок физической культуры, спортивная секция, группы общей физической подготовки, туризм.

IV. Физкультурно-массовые спортивные мероприятия: дни здоровья и спорта, подвижные игры, внутришкольные соревнования, туристические слеты, физкультурно-спортивные праздники, спартакиада.

Программа содержит: показатели физической культуры оканчивающих начальную основную и среднюю школу, уровни физической подготовленности учащихся 7-10, 11-15, 16-17 лет, примерный объем двигательной активности учащихся (по возрастным группам).

Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Антистрессовая пластическая гимнастика. (АПГ) (Авт. А.В.Попков, Е.Н.Литвинов; 1996гг)

Своеобразие данной программы заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал даётся по группам

классов. Это обусловлено тем, что перед учителем стоят новые задачи: обучить детей навыкам плавного непрерывного движения, комфортного восприятия физических и психических нагрузок и на базе этого помочь детям освоить традиционные формы движений.

Материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний, элементы АПГ, двигательные умения и навыки.

В разделе «Элементы АПГ» представлен материал по антистрессовой пластической гимнастике. Основной частью в АПГ является разминка, суставный массаж и бег. Предусматривается постепенное увеличение объёма материала и его расширение по группам классов. Последовательно вводятся разделы: техника перемещений, упражнения на растягивание, танцевальные шаги.

В разделе «Двигательные умения и навыки» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют развитию определенных двигательных навыков и умений. Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем отношения к своему нравственному и физическому совершенствованию, знанием теоретического материала, умением самостоятельно использовать знания и навыки, приобретённые на уроках. В программе изложены методические рекомендации, приведены рисунки двигательных действий.

Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» (Под. ред. А.Т. Паршикова; 2000 гг)

Предназначена для использования в общеобразовательных учреждениях, избравших углубленное изучение предмета «Физическая культура». Усвоение программы позволяет учащимся получить образование на основе материала повышенного уровня сложности; формирует системный подход к овладению знаниями; способствует осознанному выбору профиля дальнейшего образования.

Программа ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомио-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания.

Программа включает три раздела:

1. Раздел: «Содержание обучения». В него входят темы, являющиеся важными содержательными компонентами современной системы непрерывного образования в сфере физической культуры.

2. Раздел: «Тематическое планирование учебного материала»

3. Раздел: «Минимальные требования к оснащённости учебного процесса». В нем определены: необходимое спортивное оборудование, оборудование для контроля и оценки действий, вспомогательное оборудование, оборудование кабинета физической культуры.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авт. В.И.Лях, А.А.Зданович; 2004 гг)

В соответствии с социально-экономическими ценностями современного общества, его дальнейшего развития и, исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой, являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной.

Настоящая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9, 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Каждый раздел состоит из 4-х взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвёртая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 класс. (Рук. А.П.Матвеев; 2004 гг.)

Настоящая программа по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в своих целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья школьников.

Структура и содержание учебной программы.

Содержание первого раздела («Основы знаний о физической культуре») представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Следующий раздел «Способы деятельности» в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контроле за ее результатами.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

В заключительном разделе «Требования к качеству освоения программного материала» приводятся «индикаторы» проверки подготовленности учащихся по основным позициям программы. Эти «индикаторы» позволяют достаточно объективно и оперативно оценить успехи учащихся в овладении предметным содержанием и вносить при необходимости коррективы в образовательный процесс.

Вместе с учителем и методистом лечебной физической культуры врач, исходя из индивидуальных медицинских показаний каждого учащегося, назначает соответствующие упражнения по лечебной физической культуре, которые дополнительно включаются в подраздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика». Вследствие включения в содержание образования дополнительного учебного материала учитель осуществляет коррекцию соответствующих требований к уровню подготовки учащихся в части требований «уметь» и «демонстрировать» и по успешности их выполнения производит аттестацию, как по годам обучения, так и за целый этап начального образования.

Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень. 5-11 классы: Программы для общеобразовательных учреждений (Авт.-сост. А.П.Матвеев;2007гг)

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной физкультурной деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). В разделе знаний представлены темы «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и включают темы «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Наиболее представительный по объёму учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»

Завершается программа изложением Требований к уровню подготовки выпускников основной и средней школы по физической культуре. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырём базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Ориентируясь на профильное обучение, программа нацеливает образовательный процесс в школе на более полную и качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности.

Структура и содержание программы. Программа состоит из трех частей: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки», «Введение в профессиональную деятельность», а также включает Требования к уровню подготовки выпускников школы. В программе приводится практический материал, разработанный в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре для профильного уровня и Примерной программой по физической культуре (профильный уровень).

Программа по плаванию учащихся специальных медицинских групп образовательных учреждений (Авт. И.Ю.Шалаева; 2009 гг)

Данная учебная программа содержит материал по оздоровительной работе в условиях плавательного бассейна со школьниками, имеющими заболевания кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата.

Программа разработана таким образом, чтобы обеспечить последовательную подготовку учащихся и тем самым создать возможности для более полного усвоения учебного материала,

В программу входит перечень общеразвивающих и специальных упражнений в воде, упражнения по обучению плаванию, игры и купание.

Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них. Содержание занятий для детей, умеющих плавать, включает: плавание спортивными способами; упражнения локального воздействия на различные группы мышц; прыжки и соскоки; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

К достоинству программы следует отнести предложенные комплексы лечебной физкультуры в воде и оздоровительного плавания.

Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола (Авт.сост. М.А.Грибачёва, В.А.Круглыхин;2010 г)

Прохождение содержания программного материала рассчитано на количество часов, отводимых на изучение образовательной области «Физическая культура» в начальной школе, региональным базисным учебным планом. Предусмотрено использование дополнительных часов школьного компонента и часов дополнительного образования. Программа реализуется поэтапно для каждого года отдельно (первого, второго, третьего и четвертого) с учетом возрастных, половых особенностей учащихся, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. В первом классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во втором классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В третьем-четвертом классах продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности. Программа состоит из шести разделов:

Основы знаний по физической культуре и спорту.

Охраны труда и техника безопасности на уроках физической культуры и занятиях спортом.

Общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка.

Контрольные и тестовые упражнения.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Предметная линия учебников В. И. Ляха. (Авт. В. И. Лях, 2011гг.)

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения, такими как, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассная работа по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Рабочая программа рассчитана на 3 ч в неделю.

В тематическом планировании предусмотрены разделы:

1. Что надо знать: когда и как возникли физическая культура и спорт; современные олимпийские игры; что такое физическая культура; твой организм; личная гигиена и закаливание; пища и питательные вещества; вода и питьевой режим; тренировка ума и характера; спортивная одежда и обувь; самоконтроль; первая помощь при травмах.

2. Что надо уметь: Бег, ходьба, прыжки, метания; бодрость, грация, координация – освоение акробатических и гимнастических упражнений; играем все – подвижные игры, элементы спортивных игр; жизненно важное умение – освоение умений плавать, развитие координационных способностей и выносливости; все на лыжи – освоение техники лыжных ходов; твои физические способности – физические способности, упражнения для их воспитания и контроля; твой спортивный уголок – оборудование домашнего уголка вместе с родителями.

В приложении к программе дано примерное содержание внеурочной работы, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в школе.

Тематическое планирование в 5-7 классе включает три раздела: Основы знаний; двигательные умения и навыки: лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, лыжная подготовка, плавание; развитие двигательных способностей.

Тематическое планирование в 8-9 классе включает три раздела: что вам надо знать; базовые виды спорта школьной программы: лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, лыжная подготовка, элементы единоборств, плавание; самостоятельные занятия физическими упражнениями: коньки, хоккей, бадминтон, скейтборд, атлетическая гимнастика.

Программа содержит пояснения к тематическому планированию, описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) (Авт. В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов; 2011гг)

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в бадминтон в общеобразовательном учреждении. Для занятий бадминтоном в программе по физической культуре отводится 1 урок в неделю, что составляет в целом 35 часов в учебном году.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (Авторы: Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В, Морозова О.Л., Лёвкин А.А; 2011 гг)

Целью учебной программы для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе элементов фитнес-аэробики является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Предлагаемая программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы: «Знания о физической культуре и спорте», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство».

Раздел «Физическое совершенствование» содержит спортивно-оздоровительную деятельность на основе видов фитнес-аэробики: классическая аэробика, степ-аэробика, функциональная тренировка (тренинг). В программе предусмотрены хореографическая подготовка и подготовка к показательным выступлениям.

Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1-4 классы (Авт. И.А.Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; 2011 гг)

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура». В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного тренера РФ И. А. Винер. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий, основанных на гимнастических упражнениях с предметами и без них.

В содержании курса выделены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Программа курса: к учебникам В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова «Физическая культура». 1-4 классы (Авт.-сост. Е.С. Воробьева, Т.В. Андрюхина; 2011 гг.)

Данная рабочая программа рассчитана на 408 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования из расчета 3 часа в неделю в 1, 2, 3 и 4 классах.

Физические упражнения сгруппированы по основным видам спорта и представлены тематическими блоками: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Плавание», «Туристическая подготовка», «Подвижные и спортивные игры». В содержание раздела включены знания нормативно-инструктивного характера – совокупность норм и правил организации физкультурно-спортивной деятельности.

Теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ (Авт. Жихарева О.И., Журавлева А.Ю., 2011 гг)

Целью программы является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности.

Программа «Теннис как третий час урока физической культуры в школе» разработана и адаптирована для внедрения в российские школы специалистами Федерации тенниса России в соответствии с программой Международной федерации тенниса - "Tennis 10s", которая является универсальной системой обучения детей 7 - 10 лет. Это один из наиболее эффективных способов обучения теннису в веселой и активной форме с использованием игр. Подобная методика уже более 12 лет используется во многих европейских общеобразовательных школах и идеально подходит для начального обучения больших групп детей (25-30 человек).

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы обучения теннису адаптированы для преподавания в полных классах общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в теннис.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. (Под ред. В.В. Воронковой. 2011 гг.)

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов коррекционной школы (VIII вид) является продолжением программы подготовительных - 4 классов, формируя у учащихся целостное

представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 - 16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры - подвижные и спортивные, плавание.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося. Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА).

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.). Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Программа курса: к учебникам Б.Б.Егорова, Ю.Е. Пересадиной «Физическая культура». 1-4 классы. (Авт. Б.Б.Егоров, Ю.Е. Пересадина; 2011гг, ФГОС, «Школа 2100»)

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС ученики должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Программа включает описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений (2012 гг)

Программа разработана коллективом в следующем составе: Бесполов Д.В., заслуженный учитель РФ, Цандыков В.Э. – к.п.н., заместитель директора по организационно-методической работе ДООЦ «Юго-Восточный»; Иванов В.А. – к.п.н., заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики Московского государственного областного университета.

Актуальность программы обусловлена введением третьего часа физической культуры и необходимостью для педагогов, особенно молодых специалистов, в определении его содержания. Программа призвана помочь педагогам выбрать свой вариант уроков.

Новизна программы состоит в том, что каждый учитель может выбрать из нее подходящий модуль, т.е. тот модуль, которым он на данный момент владеет лучше и может применить его на третьем уроке физической культуры.

Программа рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчета 1 час в неделю.

Модуль I. «Освоение пространства» (рекомендован для 1 – 4 классов).

Модуль II. «Интерпретация известных спортивных и подвижных игр» (рекомендован для 1 – 7 классов).

Модуль III. «Игры, в которые можно играть всю жизнь» (рекомендован для 5 – 11 классов).

Модуль IV. «Русские народные игры» (рекомендован для 2 – 11 классов).

Модуль V. «Современные доступные системы физического воспитания» (рекомендован для 2 – 11 классов).

Модуль VI. «Спортивные бальные, детские ритмические и современные

эстрадные танцы» (рекомендован для 2 – 11 классов).

Модуль VII. Регби (рекомендован для 2 – 11 классов).

Модуль VIII. «Игры народов России» (рекомендован для 3 – 11 классов).

Модуль IX. «Конькобежная подготовка» (рекомендован для 4-6 классов).

Программа по физической культуре для обучающихся I-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (Авт. Л.Н. Коданева; 2012гг)

Рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура»

Целью физического воспитания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» (далее СМГ «А»), является оздоровление, содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

В своих целях и задачах программа для обучающихся СМГ «А» соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Структура и содержание учебной программы. Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф (Сост. Корольков А.Н., Жеребко Д. С., Яковлев Б. А.; 2012 гг.)

Рекомендовано Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений.

Цель предмета «Физическая культура» на основе вида спорта – гольф: формирование физической культуры личности учащегося, включая физическую культуру здоровья, физическую культуру тела и физическую культуру движений.

Новизна настоящей учебной программы определяется несколькими обстоятельствами: цель и содержание учебной программы физическая культура на основе вида спорта - гольф являются новыми, ранее не рассматриваемыми в системе общего образования, по той причине, что гольф как вид спорта и досуговой деятельности еще не получил широкого развития в нашей стране. Авторы подчёркивают, что необходимость создания этой программы вызвана, с одной стороны, включением гольфа в программу

Олимпийских игр, что требует развития массовости при занятиях этим видом спорта и, с другой стороны, популярностью этого вида спорта как части общемировой физической культуры во многих государствах.

На занятия гольфом в течение учебного года может быть отведено до 36 уроков физической культуры. В каждом классе предусматривается внеурочное время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы, спортивные праздники).

Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) (Авт. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю.; 2013гг.)

Рекомендовано Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура»

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в полных классах начальной общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности учебная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби (2013 гг.)

Разработана коллективом в следующем составе: учителя физической культуры общеобразовательных учреждений г. Москвы (Кулешов А.В. - ГБОУ ЦО № 572, Бесполов Д.В. - ГБОУ СОШ № 335, Федотова Е.Н. - ГБОУ ЦО № 572), Иванов В.А., заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики Московского государственного областного университета, Латышев А.И., руководитель отдела «Фонд развития регби». Программа рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки РФ.

Целью программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами) 1 этап. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов ТЭГ-РЕГБИ. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия в младшей школе (1-4 классы), где обучающиеся занимаются 1 раз в неделю по 45 минут.

ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания) 2 этап. Данный этап рассчитан на пять лет учебного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта. Количество часов за год – 35 часов, при условии ведения занятий 1 раз в неделю по 45 минут.

РЕГБИ (РЕГБИ-7) 3 этап. Данный этап подготовки рассчитан на 2 года обучения. Занятия РЕГБИ на этом этапе предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы, так и между общеобразовательными учреждениями (Школьная лига по регби). Дополнительно обучающиеся осваивают приемы техники и тактики. Количество занятий в 10-11 классах за год составляет 34 часа, при условии ведения занятий 1 раз в неделю по 45 минут.

Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» (2013 гг)

Модульная программа по Физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» разработана коллективом ООО «Премьер-УчФильм» при активном участии преподавателей физической культуры, имеющих высшую квалификационную категорию. В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами обучающихся, их физическими возможностями, приоритетами в образовательной политике учреждения в данном направлении, уровнем материально-технического спортивного обеспечения общеобразовательного учреждения.

Программа включает модули: I. Подвижные игры (1-4 классы), спортивные игры (5-11 классы); II. Гимнастика с элементами акробатики; III. Легкоатлетические упражнения; IV. Лыжная подготовка; V. Плавание.

В целях укрепления интереса и мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом, наглядной демонстрации занятий с использованием программы специалистами ООО «Премьер-УчФильм» было разработано видеопособие (по всем модулям программы) «ФизкультУРА!».

Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла (Сост. А.Б.Голев, Е.В.Разова, Т.К.Цветков; 2014гг.)

Акробатический рок-н-ролл – это спортивный танец, включающий танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами.

Программа рассчитана на проведение одного часа занятий акробатическим рок-н-роллом в неделю, включает три этапа в соответствии с младшим, средним и старшим школьным возрастом.

В разделе «Физическое совершенствование» предусмотрены ОФП и СФП, гимнастика, фитнес, хореография, базовая подготовка.

В разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность» - полуакробатические упражнения, акробатические упражнения и фигуры, элементы и акробатический рок-н-ролл.

В программе отражены требования к материально-техническому обеспечению занятий: зала для хореографии, площадки с жестким покрытием (зал) для отработки танцевальных движений, фигур и композиций АРР, а также спортивное оборудование для занятий акробатикой (маты, батут, гимнастическую лонжу, резиновую лонжу) и специальное оборудование для тренажёрного зала.

Учебная программа по физической культуре на основе спортивной борьбы (Авт. М.Г. Мамиашвили, Б.А. Подливаев, Н.А. Проказов, В.Э. Цандыков; 2014гг)

Программа разработана на основе использования элементов греко-римской и вольной борьбы, а также элементов калмыцкой национальной борьбы на уроках физической культуры в школе. На занятия борьбой отводится 1 час в неделю

В программе даны теоретические сведения по истории развития данных видов спорта, формулирование терминологии борьбы, классификация стоек, технических элементов нападения и защиты борца.

В программе разработаны календарно-тематическое, поурочное планирование, показатели уровня физической подготовленности школьников, представлены необходимые для урока инвентарь и оборудование.

Модульная программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе фигурного катания (Авт. Е.В.Плющенко, Белокринкина В.А., Кораблин С.А., Бодунова А.А., Любшов С.И., при содействии консультанта Дегтярева Е.А.), и др.; 2015гг.)

Фигурное катание – конькобежный вид спорта, который относится к группе сложно-координационных видов спорта.

Программа рассчитана на проведение одного часа занятий фигурным катанием в неделю в объёме 16 часов со школьниками 1-4 классов.

В разделе «Физическое совершенствование» предусмотрены ОФП, гимнастика, хореографическая подготовка. В Разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность» добавляется ледовая подготовка с выполнением простейших элементов фигурного катания.

В программе представлен словарь терминов фигурного катания, рекомендованная литература, адреса сайтов для учителей и родителей.

Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола (Авт. В.А. Круглыхин, М.В. Анисимова, И.С. Бегун, Е.В. Разова; под ред. Н.С.Федченко; 2015 гг)

Программа состоит из двух частей. Первая – базовая, отвечает требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура» и является обязательной, вторая часть предназначена для системы дополнительного образования. В программах предусмотрена интеграция уроков физической культуры с дополнительными тренировочными занятиями по футболу, где просматривается единство общей и специальной подготовки игроков.

Базовая часть традиционно представлена пятью разделами, содержание которых реализуется учителем поэтапно от класса к классу в течение всего периода обучения в основной школе: 1. Знания по физической культуре; 2. Способы двигательной деятельности; 3. Физическое совершенствование (раздел предусматривает содержание курса общей физической и специальной подготовки, легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола); 4. Спортивно оздоровительная деятельность с общеразвивающим направлением; 5. Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательным направлением представлена содержанием соревновательной деятельности.

Программа и учебно–тематический план второй части (дополнительного образования) предусматривают такие разделы, как: Теоретическая подготовка. Правила безопасности. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Интегральная тренировка. Соревновательная подготовка. Контрольные упражнения.

Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» предназначена для учителей физической культуры общеобразовательных организаций и педагогов дополнительного образования физкультурно–спортивного профиля.

Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для младших школьников (1-4 классы);

Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (5-9 классы);

Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся средней (полной) школы (10-11 классы)

Предлагается учебный материал для секционной работы в школе. Интересная программа разработана для подготовки сдачи норм ГТО в игровой форме «Игровое ГТО». Для каждого норматива по определённому виду спорта определена и рекомендована система игр с направленностью на

развитие качеств и способностей, нужных для успешной сдачи испытаний комплекса ГТО. К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ. Таким образом, «неинтересная физическая подготовка» переходит в русло увлекательной и эмоционально насыщенной игровой деятельности.

Программа ВД «Игровое ГТО» проводится в объеме 34 часа в каждом классе. Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Возможно, и неравномерное распределение часов с организацией занятий крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между параллельными классами).

5.7. Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи

Задачи физического воспитания студентов:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовка ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, 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 физическое 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.

Направления физического воспитания студентов:
 общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средства: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и др.

Спортивное направление обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей.

Гигиеническое направление предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга - в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристические походы, экскурсии, подвижные игры и др.

Лечебное направление обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм.

Учебные отделения. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересе студентов. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

Основное отделение зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.

В основном отделении учебный процесс направлен на всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности; формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия имеют заметно выраженную комплексную направленность по типу ОФП, с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как

именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Должное внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130-160 уд/мин.

Специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья.

Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания.

Согласно научно обоснованным рекомендациям студенты специального отделения в зависимости от характера заболевания делятся на четыре группы - "А", "Б", "В" и лечебную.

Группа. "А" комплектуется из студентов с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Поэтому основным содержанием занятий в этой группе, являются дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые бег, плавание, передвижение на лыжах и другие физические упражнения, позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся.

Группа. "Б" формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие. В этой группе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

Группа "В" состоит из студентов с нарушением, опорно-двигательного аппарата. В этой группе преобладают упражнения, совершенствующие осанку, опорно-двигательный аппарат, а также общеразвивающие и направленно корригирующие физические упражнения.

Лечебная группа комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

Физическая нагрузка, во всех четырех группах строго и индивидуально регламентируется, исключаются упражнения с натуживанием и жесткими интервалами отдыха. Моторная (двигательная) плотность занятий невысока, отдых между отдельными нагрузками должен быть достаточен для восстановления. Циклические упражнения выполняются с умеренной интенсивностью.

Спортивное учебное отделение (учебные группы по видам спорта), зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую

общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта.

Занятия строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, единство общей и специальной подготовки и др.).

Студенты спортивного отделения выполняют зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения и в те же сроки.

Формы организации физического воспитания студентов. Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Учебные занятия предусмотрены учебным планом и расписанием вуза (по 4 часа в неделю). Это основная форма занятий по физическому воспитанию в вузах.

Факультативные занятия являются продолжением и добавлением к учебным занятиям. Они включаются в учебное расписание учебным, управлением (частью) вуза по согласованию с кафедрой физического воспитания, чтобы обеспечить студентам возможность их посещения. На факультативных занятиях (по 2-1 часа в неделю) совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.

Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др.

Физкультпаузы проводятся после первых 4 часов аудиторных или практических занятий. Их продолжительность 8-10 мин.

Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабо подготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию.

Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. под руководством педагога по физической культуре и спорту.

Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время: а) на основе полной добровольности и инициативы (по желанию); б) по заданию преподавателя ("домашние задания").

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в выгодные дни в течение учебного года и в каникулярное время. В их содержание входят: спортивные вечера, спартакиады с участием, сборных команд факультетов, массовые кроссы и эстафеты, праздники физической культуры, соревнования различного уровня, туристские походы и др.

Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях в период зимних и летних студенческих каникул, обеспечивающие восстановительно-оздоровительный, закалывающий и развивающий эффекты. В условиях

лагеря реализуются многие формы физической активности студентов, такие как утренняя гимнастика, обучение плаванию, тренировочные занятия по различным видам спорта (по выбору студентов), занятия со студентами с ослабленным здоровьем (по лечебным программам), туристские походы, физкультурно-спортивные развлечения и игры, внутри - и межлагерные спортивные соревнования и др.

5.8. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) – совокупность обязательных требований к образованию определённого уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утверждённых федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования. ФГОС обязательны к применению всеми, имеющими государственную аккредитацию, вузами Российской Федерации.

Профессиональный стандарт – характеристика квалификации, необходимой для осуществления определённого вида профессиональной деятельности, в том числе выполнения определённой трудовой функции.

5.9. Программы высшего образования студентов

Специалитет - уровень высшего образования. Студент получает фундаментальную и специальную подготовку в соответствии с образовательной программой по специальности. По окончании обучения выпускнику присваивается квалификация «специалист», что даёт право поступления в магистратуру и аспирантуру.

Бакалавриат - первый уровень высшего образования, предполагает обучение по определенным профилям подготовки. Студент получает фундаментальную подготовку по выбранной образовательной программе. По окончании обучения выпускнику выдается диплом о высшем образовании с присвоением квалификации «бакалавр», что даёт право поступления на конкурсной основе в магистратуру. К обучению по программам бакалавриата или программам специалитета допускаются лица, имеющие среднее общее образование, среднее профессиональное и высшее образование.

Магистратура (в некоторых странах называется мастерат) - ступень высшего профессионального образования, следующая после бакалавриата, позволяющая углубить специализацию по определённому профессиональному направлению. Нормативный срок программы подготовки магистра (при очной форме обучения) - 2 года. Квалификация присваивается по результатам защиты магистерской диссертации на заседании Государственной аттестационной комиссии и даёт право поступления в аспирантуру.

После 31 декабря 2010 года квалификации (степени) бакалавра и магистра стали основными для выпускников российских вузов. В связи с вхождением России в Болонском процессе изначально предполагалось, что

квалификация специалист в ближайшие годы должна будет прекратить своё существование, останутся академические степени: бакалавр, магистр и доктор. Однако несовпадение западных традиций и российской реальности, а также потребности реальной экономики в квалифицированных специалистах потребовали внесения коррективов: выпуск специалистов в вузах страны был существенно сокращен, но не прекращен.

Аспирантура – одна из форм подготовки кадров высшей квалификации.

Аспирантура в СССР существовала, как форма обучения с 1925 года. До 1 сентября 2013 года аспирантура была одной из главных форм подготовки научных и педагогических кадров в послевузовском профессиональном образовании. После вступления в силу Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 аспирантура отнесена к третьему уровню высшего образования – подготовка кадров высшей квалификации.

5.10. Физическая культура в системе НОТ и в быту основных контингентов трудящихся

Периоды в жизни взрослого населения (По Л.М. Матвееву, 1991)

Взрослых людей делят на следующие группы:

1. 18-28 лет - молодежный возраст;
2. 29- 39 лет мужчины и 29-34 года женщины - 1-й период зрелого возраста;
3. 40 - 60 лет мужчины и 35-55 лет женщины - 2-й период зрелого возраста;
4. 61-74 года мужчины и 56-74 года - женщины - пожилой возраст;
5. 75-90 лет и мужчины и женщины - старческий возраст;
6. Группа старше 90 лет - долгожители.

Задачи, решаемые средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности.

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности (т.е. повысить уровень специфических для избранной профессии физических качеств и сформировать необходимые профессиональные двигательные умения и навыки).

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В послерабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также

устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

Сферы использования физической культуры в системе НОТ: 1) в рамках трудового процесса; 2) в непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок; 3) вне производства, но в связи с его требованиями (в системе профессионально-прикладной подготовки, а также физкультурно-реабилитационных мер).

Динамика работоспособности на протяжении рабочего дня претерпевает ряд закономерных последовательных изменений. Обычно при достаточно высоком темпе трудовых действий, при значительной интенсивности и продолжительности рабочего дня показатели работоспособности вначале возрастают, затем стабилизируются и, наконец, снижаются. При этом наблюдается чередование трех периодов.

Период вработывания (примерно первые 1-2 ч работы). В этот период происходит соответствующая координационная настройка в различных системах организма, в частности, концентрируется внимание, устанавливаются необходимый темп, ритм и точность рабочих операций;

Период стабилизации (средняя продолжительность 4-5 ч). В этот период наблюдаются устойчивые, повышенные показатели работоспособности;

Период снижения работоспособности (период утомления). Он характеризуется прогрессирующим снижением производительности труда.

«Конечный порыв» - временное повышение работоспособности на фоне её снижения в конце рабочего дня. Оно возникает в силу мобилизации работающих систем как своеобразная психологическая реакция на момент предстоящего окончания работы.

Формы физической культуры в режиме трудового дня - непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой, которая имеет в основном три формы: 1) вводная гимнастика; 2) физкультпаузы; 3) физкультминутки.

Вводная гимнастика - организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрейшего вработывания организма. Вработывание - это период времени, который необходим для перехода с одного на другой, более высокий уровень функционирования.

Вводная гимнастика решает следующие задачи: повысить жизнедеятельность организма, способствовать созданию рабочей обстановки и тем самым сократить период «вхождения» в работу. С одной стороны, это содействует улучшению и укреплению здоровья работающих, а с другой - повышает производительность их труда. Примерная продолжительность вводной гимнастики 5 - 7 мин. Типичный комплекс вводной гимнастики состоит из 6-8 упражнений, близких к рабочим движениям и оказывающих разностороннее влияние на организм. Темп выполнения упражнений должен быть таким, как обычный темп рабочих движений, или несколько выше. Физические упражнения помогают восстановить координационные

механизмы, повышают возбудимость и функциональную подвижность (лабильность) нервно-мышечного аппарата и анализаторов, способствуют более быстрому вхождению в темп и ритм рабочих движений.

Физкультурная пауза - выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня. Число и периодичность включений физкультурных пауз зависят от особенностей трудового процесса, прежде всего от его напряженности. Они проводятся у рабочих мест при появлении первых признаков утомления. Обычно первую из физкультурпауз (при умеренной напряженности труда) проводят через 2,5-3 ч после начала работы, а последующую - через 1,5-2 ч после обеда. Комплекс обычно состоит из 5-7 упражнений. Упражнения должны подбираться так, чтобы они обеспечивали переключение деятельности на мышечные группы, не участвующие в основной работе и в меньшей степени на участвующие в трудовом процессе. Если же трудовые движения отличаются большим разнообразием, то широко применяются растягивающие, расслабляющие и дыхательные упражнения. Вместе с тем в заключительной части паузы должны быть представлены упражнения, настраивающие на трудовые движения.

Физкультурные минуты представляют собой кратковременные перерывы в работе порядка от 1 до 3 мин, когда выполняются 2-3 физических упражнения. Основное назначение физкультминуток - расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы и устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т.е. дать кратковременный отдых организму. Число и периодичность включения физкультминуток в трудовой процесс так же, как и при использовании физкультурпауз, зависят от его особенностей. В среднем в режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз независимо от других форм производственной гимнастики.

Занятия физическими упражнениями вне рамок процесса труда, т.е. во время обеденного перерыва - прогулочная ходьба, непродолжительные игры типа настольного тенниса, бадминтона, волейбола, общеразвивающие гимнастические и дыхательные упражнения и т.д.) и в послерабочее время до выхода с территории предприятия - физические упражнения рекреационного и коррегирующего характера в комплексе с сауной, контрастным душем, сеансы психорегуляции и т.п.

Функции физической культуры в быту трудящихся

Оптимизация физического развития человека (совершенствование тех или иных физических качеств, формирование правильного телосложения, укрепление функциональных систем и т.д.).

Коммуникативная функция - удовлетворять потребность людей в приятном общении в процессе совместных занятий физическими упражнениями.

Организация здорового досуга, в частности активизация восстановления жизненных сил человека после производственной деятельности.

Социально-профилактическая функция - предупреждение появления

таких асоциальных привычек, как алкоголизм, курение, наркомания, пустое времяпровождение и т.д.

Психорегулирующая функция направлена на воспитание культуры управления психическим состоянием человека с помощью физических и психофизических упражнений, (дыхательной гимнастики, психомышечной тренировки и др.);

Эстетическая функция связана с проявлением эстетических начал в физкультурной деятельности (с формированием красивого телосложения, культуры движений, познанием эстетических закономерностей в процессе осуществления данной деятельности и т.п.);

Педагогическая функция проявляется в совместных занятиях физическими упражнениями родителей и детей, в процессе физического самовоспитания и т.д.

Формы использования трудящимися физической культуры в быту - базово-продолжающая физическая культура; гигиеническая и рекреативная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; базовый спорт.

Базово-продолжающая физическая культура - основная направленность данной формы заключается в том, чтобы продлевать (продолжить) ту базу общей физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания по государственным программам в период обучения. Поэтому в основной период трудовой деятельности продолжается общая физическая подготовка, но уже на основе индивидуальных запросов, интересов и потребностей. Базово-продолжающая физическая культура используется практически здоровыми людьми, не имеющими серьезных отклонений в физическом состоянии и здоровье.

Основными формами занятий физическими упражнениями являются секции общей физической подготовки и самостоятельные занятия.

Гигиеническая физическая культура - основное назначение данного направления заключается в оперативной оптимизации организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха. Гигиеническую функцию в этом аспекте выполняет утренняя гимнастика.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее основное назначение связано с переводом организма от пассивного состояния к деятельному, рабочему.

Число упражнений в комплексе обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них повторяется 10-12 и более раз. Продолжительность выполнения всех упражнений составляет 10-15 мин. Комплекс периодически обновляется. Очередность упражнений должна выглядеть примерно так: сначала ходьба, потягивание и дыхательные упражнения; затем поочередно выполняют упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, брюшного пресса, а также общего воздействия (приседания, махи, выпады, прыжки и упражнения на расслабление). В заключение дается спокойная ходьба, сочетаемая с дыхательными упражнениями.

Рекреативная (восстановительная) форма физической культуры. Используется в выходные и праздничные дни, а также в отпускное время с

целью снятия кумулятивного утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья и организации культурно-развлекательного досуга трудящихся.

Одним из наиболее массовых видов физической рекреации является туризм с использованием различных средств передвижения - пешком, на велосипеде, лыжах, байдарках.

Незаменимым средством физической рекреации, доступным для всех возрастов, являются лыжные прогулки. По оздоровительному эффекту они занимают ведущее место среди различных физкультурных занятий.

Достаточно ценными средствами восстановления сил после трудовой деятельности являются: всевозможные массовые игры и элементарные соревнования (футбол, волейбол, теннис, бадминтон и др.) в выходные дни и отпускное время; купание и плавание в водоемах, реках, озерах; рыбная ловля, походы в лес за грибами и ягодами и др.

Реабилитация - по определению Всемирной организации здравоохранения, означает помощь больному в достижении им социально-профессиональной полноценности, на которую он способен в рамках существующего заболевания.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Лечение с помощью физических упражнений основано на улучшении циркуляции крови, снабжении кислородом больных и здоровых тканей организма, повышении мышечного тонуса, уменьшении жировой прослойки и т.д.

Оздоровительно-реабилитационное направление в нашей стране представлено следующими основными формами: группами ЛФК при больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках и т.д.; группами здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.; самостоятельными занятиями по предписанной врачами (методистами ЛФК) программе и методике.

Занятия в группах ЛФК осуществляются, как правило, специалистами физкультурно-медицинского профиля.

Группы здоровья формируются с учетом состояния здоровья, а также возраста, пола и уровня физической подготовленности. Численность занимающихся в одной группе может быть от 15 до 20 чел. Занятия носят общеоздоровительный характер для людей, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, и специально направленный лечебный характер с учетом специфики заболевания.

Основными средствами являются легкодоззируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании разнообразных упражнений. Занятия проводятся обычно 3 раза в неделю по 45-90 мин. Моторная плотность занятий вначале невысока – 40-45%, в дальнейшем может постепенно увеличиваться до 60%. В методике проведения занятий центральное место занимает строго индивидуальное дозирование нагрузки и отдыха. Мера доступности определяется методистом, врачом и самим занимающимся. Нагрузки считаются доступными, если

после занятий наблюдаются небольшая и приятная усталость, чувство удовлетворения, небольшое потоотделение.

Самостоятельные занятия носят как общеоздоровительно-профилактический, так и специально направленный лечебный характер. Например, при функциональных нарушениях сердечнососудистой и дыхательной систем целесообразно применять циклические физические упражнения аэробного характера.

Базовый спорт является наиболее эффективным средством повышения общей и специальной работоспособности человека, фактором разностороннего развития, укрепления здоровья. Занятия различными видами спорта трудящихся организуются коллективами физической культуры, функционирующими при крупных предприятиях и учреждениях. При коллективах физической культуры создаются спортивные секции (по видам спорта), в которых могут заниматься все желающие при наличии разрешения врача и хорошей физической подготовленности. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в течение многих лет. Секционные занятия проводятся не менее 3 раз в неделю с учетом закономерностей спортивной тренировки. Численный состав одной группы зависит от вида спорта и уровня спортивной квалификации.

5.11. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии. Термин «прикладная» подчёркивает профилированность части физической культуры применительно к основной в жизни индивида и общества деятельности - к профессиональному труду.

Основное назначение ППФП - направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Факторы профессиональной деятельности: особенности информационного обеспечения деятельности; характер основных рабочих движений; особые внешние условия деятельности.

Характер основных рабочих движений - совокупность наиболее выраженных (преобладающих) особенностей основных рабочих движений в трудовых действиях, составляющих содержание данной профессиональной деятельности. Указанную совокупность моторных особенностей трудовых действий возможно описать, указав тип движений (нажимные, ударные, вращательные и пр.), особенности согласованности и последовательности движений рук, ног, туловища и прочие характеристики, а также представить в

количественных показателях (пространственных, временных и динамических параметрах).

Задачи ППФП:

направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;

воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);

формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);

повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая, температура и перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.);

сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

Показатели профессиональной деятельности: типичные трудовые действия, операции; типичные ошибки; основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза; двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность; характер психической и психофизической нагрузки; климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия; профессиональные вредности и заболевания; ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки; ключевые профессионально значимые психофизические функции; ключевые профессионально значимые психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства.

Средства ППФП - физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Целенаправленно используемые физические упражнения (как фактор адаптации к труду) имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями.

В качестве средств ППФП в практике широко применяются упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др.) и таких массовых видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др.; туризм; специальные упражнения на различных тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий и пр. Большое применение в практике ППФП средств массовых видов спорта связано с их доступностью и высокой прикладной эффективностью. При их выборе учитывается профессионально-прикладное значение вида спорта для конкретных профессий.

Формы занятий по ППФП.

Академические учебные занятия (комплексные и специализированные). Комплексные учебные занятия могут включать: а) средства ОФП и профессионально-прикладной физической подготовки; б) только средства ППФП из различных ее разделов. Специализированные занятия имеют более узкую, избирательную направленность (обучение прикладным действиям, совершенствование отдельных качеств). Относительная однонаправленность таких занятий позволяет обеспечить значительные воздействия на отдельные функциональные системы с тем, чтобы получить наибольший эффект в их развитии;

Занятия в период учебной практики (студентов, учащихся колледжей профессионального образования);

Спортивно-прикладные соревнования. Высокая действенность спортивно-прикладных соревнований (и особенно по многоборьям) связана с их максимальными психофизическими нагрузками, возможностью совершенствования прикладных умений и навыков и проверки их в экстремальных ситуациях, приближенных к типичным условиям профессиональной деятельности. Предмет соревнований в ряде случаев могут составлять действия, характерные для того или иного труда (например, соревнования по видам пожарно-прикладного спорта у пожарных), но чаще действия, требуемые особыми внешними условиями профессиональной деятельности;

Самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя. Дополнительно применяются специализированная утренняя зарядка (с включением отдельных прикладных упражнений), туристские походы по установленным маршрутам с выполнением учебных заданий, лыжные переходы, массовые заплывы, дальние лодочные походы и др.

5.12. Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста

Старение - длительный биологический процесс постепенного снижения функциональных возможностей организма.

Старость – неизбежная стадия онтогенеза, характеризующаяся невысоким уровнем функциональных возможностей организма.

Периоды пожилого и старшего возраста - к пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин); к старшему, или старческому возрасту – 75-90 лет. Люди старше 90 лет называются долгожителями.

Задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

1. Содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья; задержать и уменьшить возрастные и инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности;

2. Не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3. Пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания; последовательно воплощать эти знания в практические умения.

Средства физического воспитания - в пожилом и старшем возрасте эффективными средствами являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

К числу основных средств сохранения и восстановления функций *опорно-двигательного аппарата* относятся гигиеническая, основная и лечебная гимнастика. (Специальные комплексы гимнастических упражнений без предметов, с предметами, специальными устройствами, на снарядах и др.).

В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции *сердечно-сосудистой и дыхательной систем* в пожилом и старшем возрасте широко используются дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие аэробные упражнения циклического характера. Эффективными являются такие циклические упражнения, которые выполняются не менее 10 мин с интенсивностью, приводящей к легкому утомлению.

Применяются также такие игры, как городки, бадминтон, теннис и др. В этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика.

Формы организации занятий. Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самостоятельных началах и осуществляется при различных формах организации занятий: коллективные (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, клубах любителей бега и др.); туристские походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Занятия в группах здоровья и секциях общей физической подготовки проводятся 2-3 раза в неделю под руководством инструкторов-методистов преимущественно на открытом воздухе по определенным программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся. Продолжительность занятий в начальном периоде не должна превышать 45 мин, с течением времени продолжительность занятий увеличивается до 60-75 мин. Такая продолжительность обусловлена замедленной вработываемостью и приспособляемостью стареющего организма к физическим нагрузкам.

В содержание самостоятельных (индивидуальных) занятий физическими упражнениями входят: утренняя гигиеническая гимнастика; аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, оздоровительное плавание, ходьба на лыжах и т.д.); различные игры по упрощенным правилам; спортивные упражнения, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований и др.

Методические особенности физического воспитания. При проведении занятий с лицами пожилого и старшего возраста необходимо придерживаться следующих методических правил.

1. Применяемые физические упражнения должны быть строго дозированными по количеству повторений, темпу выполнения амплитуде движений.

2. Упражнения с силовыми напряжениями (например, упражнения с гантелями, эластичным резиновым бинтом и т.д.) следует чередовать с упражнениями на расслабление.

3. После каждой группы из 3-4 упражнений общеразвивающего характера необходимо выполнять дыхательные упражнения.

4. Во избежание перегрузки необходимо чередовать упражнения для верхних конечностей с упражнениями для нижних конечностей или для туловища, упражнения для мышц-сгибателей - с упражнениями для мышц-разгибателей.

5. У нетренированных людей в начале занятий физическими упражнениями пульс не должен учащаться более чем на 30 уд./мин по сравнению с частотой пульса в состоянии покоя.

6. Сразу после занятий ЧСС у практически здоровых людей не должна превышать 100-120 уд./мин.

7. Во время занятий физическими упражнениями сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Максимальную частоту сердечных сокращений для людей пожилого и старшего возраста во время занятий следует определять по формуле ЧСС = 190 - возраст (лет).

Возрастные изменения в физическом развитии и состоянии здоровья занимающихся обуславливают необходимость строгого соблюдения методических принципов (систематичности, доступности, индивидуализации и др.).

Вопросы по разделу:

1. Определите возрастную периодизацию детей дошкольного возраста.
2. Сформулируйте задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Перечислите средства физического воспитания дошкольников.
4. Охарактеризуйте формы физического воспитания дошкольников.
5. Назовите особенности методики физического воспитания дошкольников.
6. Когда принят ФГОС дошкольного образования, его особенности, образовательные области для дошкольников?
7. Проведите ретроспективный анализ образовательных программ по физической культуре до принятия ФГОС.
8. Назовите современные образовательные программы для детей дошкольного возраста.

9. Определите особенности занятий физической культурой в образовательных программах для дошкольников.
10. Назовите образовательные программы для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья (коррекционные программы).
11. Определите возрастную периодизацию детей школьного возраста.
12. Сформулируйте задачи физического воспитания детей школьного возраста.
13. Перечислите средства физического воспитания школьников.
14. Охарактеризуйте формы физического воспитания школьников.
15. Назовите особенности методики физического воспитания школьников.
16. Когда принят ФГОС школьного образования, его особенности, образовательные программы в стандарте?
17. Назовите требования к результатам образования школьников (личностные, метапредметные, предметные).
18. Что означают универсальные учебные действия? Приведите примеры их использования на уроке физической культуры.
19. Проведите ретроспективный анализ образовательных программ по физической культуре до принятия ФГОС.
20. Назовите современные образовательные программы по физической культуре для детей школьного возраста.
21. Что означает «модульная программа»? Приведите примеры модульных программ и модулей, включённых в них.
22. Назовите образовательные программы для школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья (коррекционные программы).
23. Сформулируйте задачи физического воспитания студенческой молодёжи.
24. Перечислите направления физического воспитания студентов.
25. Охарактеризуйте формы физического воспитания студентов.
26. По каким отделениям осуществляется обучение студенческой молодёжи физической культуре. Особенности занятий.
27. ФГОС высшего образования и профессиональные стандарты. Программы обучения студентов.
28. Определите возрастную периодизацию взрослого населения.
29. Сформулируйте задачи физического воспитания взрослых.
30. Перечислите формы занятий с людьми взрослого возраста.
31. Назовите функции физической культуры в быту трудящихся.
32. Определите понятие «профессионально-прикладная физическая культура».
33. Назовите задачи и средства ППФП.
34. Охарактеризуйте формы занятий ППФП.
35. Определите возрастную периодизацию людей старшего и пожилого возраста.
36. Сформулируйте задачи физического воспитания людей старшего и пожилого возраста.

37. Перечислите средства физического воспитания людей старшего и пожилого возраста. Какие формы занятий характерны для них?
38. Назовите особенности методики физического воспитания людей старшего и пожилого возраста.

РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ СПОРТА И СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

6.1. Общая характеристика спорта

Адаптивный спорт - спорт инвалидов служит средством, способствующим содействию физической реабилитации, социальной адаптации и эмоциональной зарядки людей с ограниченными возможностями.

Вид соревнований – вид соревновательной деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали на отдельных дистанциях, классах яхт, весовых категориях и т.д.

Вид спорта – исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная её составляющая. Может включать один или несколько видов соревнований (спортивных дисциплин).

Воспитательная функция спорта заключается в том, что благодаря направленности к высшим достижениям, творческому характеру и другим своим чертам спорт является одним из действенных факторов разностороннего развития человека, совершенствования физических и психических способностей, формирования полезных в жизни навыков и умений.

Зрелищная функция спорта заключается в том, что спортивные состязания, привлекая зрителей, оказывают влияние на коллективное настроение и интересы, сплачивают значительные группы людей. В основе зрелищной привлекательности спорта лежат объективно присущие ему эстетические свойства.

Классификация видов спорта - представление видов спорта как упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно конкретным признакам:

Классификация видов спорта по предмету состязаний и характеру активности спортсменов:

- виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств;
- виды спорта, основа которых заключается в действиях по управлению специальными техническими средствами передвижения;
- виды спорта, двигательная активность которых лимитируется условиями поражения цели из специального оружия;
- виды спорта, в основе которых лежит модельно-конструкторская деятельность;
- виды спорта, основанные на абстрактно-логическом обыгрывании соперника;
- виды спорта, основу которых составляют двигательные действия, входящие в разные виды спорта – многоборья.

Классификация видов спорта по характерному типу проявления физических и технико-тактических способностей:

- скоростно-силовые виды спорта (прыжки, метания, спринтерский бег, тяжёлая атлетика);
- циклические виды спорта (локомоции, требующие преимущественно проявления выносливости: бег, плавание, лыжные гонки и др.);
- сложнокоординационные виды спорта (гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание и др.);
- спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол и др.);
- единоборства (бокс, борьба и др.);
- многоборья.

Классификация видов спорта по способу определения спортивных результатов:

- группа видов спорта – спортивные дисциплины, в которых результаты измеряют метрическими величинами: а) с относительно постоянными условиями соревнований; б) с изменениями условий соревнований;
- группа видов спорта, где результат определяют судья субъективно в условных единицах: а) выставляется одна суммарная оценка в баллах; б) оценка складывается из двух и более разных показателей;
- группа видов спорта, где определённые действия спортсменов оцениваются баллами, очками или голами: а) результат определяют конечным счётом очков, голов за время; б) несмотря на строгое время поединка возможна ускоренная победа; в) победу определяют конечным счётом за неограниченное время;
- группа видов спорта – многоборье.

Коммуникативная функция спорта раскрывается в том, что его всеобщая притягательность позволяет легко устанавливать деловые и доброжелательные контакты между людьми, делает спорт действенным фактором укрепления международных связей, представляют собой мощный импульс для роста взаимопонимания и культурного сотрудничества. Спорт

занимает, таким образом, одно из ведущих мест в межчеловеческом и международном общении.

Кондиционный спорт – разновидность «массового» спорта, используется для поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности и долговременного сохранения специфической дееспособности взрослого населения. Эти задачи реализуются, в том числе, через подготовку к участию и участие в массовых и официальных соревнованиях для ветеранов.

Любительский профессионализированный спорт - специфическая сфера деятельности, в которой обеспечивается максимальное выявление и развитие природной одаренности и личностных качеств человека через неуклонное продвижение к новым спортивным достижениям (с этих позиций Л.П. Матвеев относит его к «супердостиженче-скому» спорту). В.Н. Платонов (1997) относит такой спорт к категории «олимпийский спорт». Он развивается полностью в соответствии с основными законами развития спорта.

Некоммерческий (супердостиженческий, любительский) спорт высших достижений – сфера собственно спортивной деятельности, в которой обеспечивается максимальное выявление и развитие природной одаренности и личностных качеств индивида через неуклонное продвижение новым спортивным достижениям. Представители любительского спорта, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими (хотя заработки часто граничат с заработками профессионалов). Спортсмены – любители почти всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы и т.д.

Общедоступный, ординарный спорт («массовый») – профилирующее направление спорта, в рамках которого обычная спортивная деятельность не становится доминирующей в индивидуальном образе жизни спортсмена и строится в решающей зависимости от иной деятельности (учебной, профессиональной и т.д.) В этом направлении фактически достигается обыденный (в этом смысле ординарный) уровень спортивных результатов.

Оздоровительно-рекреативная функция спорта заключается в том, что спорт благотворно влияя на жизненные силы организма и будучи одновременно источником положительных эмоций, является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, активного отдыха и развлечения.

Оздоровительно-рекреационный спорт – практика использования элементов спорта в качестве средства и метода достижения эффекта здорового отдыха – развлечения, активного восстановления оперативной работоспособности и организации досуга.

Профессиональный спорт - по определению Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», - часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату.

Профессиональный спорт – это, прежде всего, сфера развлекательного бизнеса, в которой спортсмены являются рабочей силой. Спортивное мастерство, выдающиеся результаты - в этом случае выступают эффективным средством извлечения прибыли (В.Н. Платонов, 1997).

Профессионально-коммерческий спорт – своеобразная отрасль бизнеса, которая существует по закономерностям получения финансовой прибыли, коммерции, доходного предпринимательства на материале спортивного зрелища. В его сфере спортсмен попадает в условия трудно совместимые с оптимальным развёртыванием спортивно-тренировочного процесса в направлении необходимом для максимальной достиженческой эффективности.

Профессионально-прикладной спорт – практика использования спорта в прикладной подготовке к избранной профессиональной деятельности (производственной, военно-служебной и т.д.).

Соревновательно-эталонная функция спорта заключается в том, что выявляемые в спорте достижения, приобретая общественное признание, служат своего рода эталонными измерителями индивидуальных и общечеловеческих возможностей, реализуемых в спорте, а вместе с тем и наглядными ориентирами на пути реализации этих возможностей.

Спорт (узкое понимание) – деятельность, которая исторически выделилась и оформилась (преимущественно в сфере физической культуры) в виде состязаний, непосредственно направленных на демонстрацию достижений в ней, став унифицированным способом выявления, сравнения и объективизированной оценки определённых человеческих возможностей: сил, способностей, умения искусно использовать их для достижения соревновательной цели.

Спорт (широкое понимание) – собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности.

Спорт высших достижений – профилирующее направление спорта, где спортсмен ориентирован на достижение абсолютных спортивных результатов и неуклонное повышение их уровня. В настоящее время в нем наметились два направления: **любительский (профессионализированный) спорт высших достижений** (Матвеев Л.П., 1999), или **олимпийский спорт** (Платонов В.Н., 1997, 2002); **профессиональный коммерческий спорт**.

Спортсменов из спорта высших достижений можно условно разделить на:

- **профессионалы и любители**, которые стремятся к достижению рекордных результатов и успешным выступлениям на главных, наиболее престижных «любительских» стартах, максимально повышающих рейтинг в случае удачного исхода соревновательной борьбы (Олимпийских играх, чемпионатах мира, континентальных первенствах и т.д.).

- **спортсмены-профессионалы**, имеющие высокие результаты и высокий рейтинг, но не настраивающиеся на приоритетное выступление в официальных любительских соревнованиях, поскольку главная их цель

связана с успешным выступлением в различных профессиональных турнирах, коммерческих стартах и стартах по приглашению.

- **спортсмены-ветераны** (представители спортивных игр, отдельных видов единоборств, фигурного катания и др.), которые, поддерживая средний для себя уровень физической подготовленности и обладая очень высоким техническим мастерством, достаточно долго продолжают выступать ради привлечения зрителей и сохранения тем самым собственных высоких заработков.

Спортивная дисквалификация - отстранение спортсмена от участия в спортивных соревнованиях, которое осуществляется общероссийской или международной спортивной федерацией за нарушение правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, за использование запрещенных в спорте средств или методов (допинга), нарушение этических норм, утвержденных международными спортивными организациями, и норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями.

Спортивная дисциплина – это составная часть вида спорта – курируемая одной спортивной федерацией, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности. Например: в лёгкой атлетике: бег, ходьба, прыжки, метания.

Спортивно-престижная функция спорта заключается в том, что спорт является важным фактором самоутверждения личности в обществе, поднятия международного престижа страны.

Спортсмен - человек, регулярно занимающийся совершенствованием своих возможностей в выбранном виде (видах) спорта или спортивной дисциплине и выступающий на спортивных соревнованиях.

Права спортсменов:

- выбор видов спорта;
- участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;
- получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- заключение трудовых договоров в порядке, установленном трудовым законодательством;
- содействие общероссийских спортивных федераций по выбранным видам спорта в защите прав и законных интересов спортсменов в международных спортивных организациях.

Обязанности спортсменов:

- соблюдать правила соревнований, регламентирующие проведение соревнований по соответствующему виду спорта;
- соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;
- соблюдать требования безопасности во время участия в физ-культурно-

спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на спортивных объектах;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;

- не использовать допинговые средства и (или) методы, в установленном порядке соблюдать прохождение обязательного допингового контроля;

- соблюдать этические нормы в области спорта;

- исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Физкультурно-кондиционный спорт – спорт зрелых контингентов населения, у которых не доминируют чисто спортивные установки и занятия спортом строятся по типу физкультурно-спортивной тренировки, способствующей сохранению приобретённой ранее «кондиции», со строго регламентированным участием в соревнованиях.

Функции спорта - объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества. Функции спорта можно условно подразделить на специфические (свойственные только ему как особому явлению действительности) и общие. К первым относят соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции. Ко вторым в настоящее время причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

Функция социальной интеграции и социализации личности заключается в том, что спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений.

«Школьный» спорт - практика использования спорта в школьной системе общего образования, где спортивные занятия подчинены общепедагогическим принципам и строятся в соответствии с единой логикой и условиями учебно-воспитательного процесса.

Эвристическо-достиженческая функция спорта заключается в том, что спорт представляет собой особый тип творческо-поисковой деятельности, включающей моменты открытия, обнаружения нового.

Экономическая функция спорта выражается прежде всего в том, что средства, вложенные в его развитие, в итоге компенсируются повышением уровня здоровья населения, ростом работоспособности трудящихся, увеличением производительности труда, продлением человеческой жизни. Экономическая сторона выражается также в получении доходов от организации спортивных зрелищ, эксплуатации специальных сооружений,

предоставления различных услуг в области физической культуры и спорта и т.д.

Эстетическая функция спорта заключается в том, что спорт оказывает эстетическое воздействие на спортсмена и зрителя, формируя определённые эстетические чувства, вкусы и идеалы.

6.2. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт спортивной деятельности

Должные критерии спортивных результатов устанавливают степень соответствия уровня спортивных достижений запросам практики. В зависимости от поставленных целей, квалификации конкурентов, уровня подготовленности спортсмена, ранга и условий состязаний, промежутка времени до ответственных стартов, устанавливаются «верхняя» и «нижняя» границы значений спортивных результатов, которые и выступают в качестве должной нормы. Если спортсмен или команда демонстрируют результаты в установленном диапазоне, тогда их выступление в соревнованиях признается успешным.

Индивидуальные критерии спортивных результатов - критерии, основанные на сравнении показанного результата с тем достижением, который данный спортсмен показал ранее. Они имеют исключительное значение для оценки динамики состояния спортивной формы и для индивидуализации процесса управления её развитием.

Критерии надёжности результатов – достижение планируемых результатов на протяжении заданного времени, или иными словами - своевременность вхождения спортсмена в состояние формы на момент главного соревнования. Показателем надёжности индивидуальных результатов может быть процентное отклонение фактического результата от заданного для данных состязаний.

Критерии представительности спортивных результатов – отношение лучшего индивидуального результата к абсолютному рекорду (мировому или иному).

Критерий плотности результатов - позволяет оценить частоту демонстрации спортивных результатов в пределах расчетной зоны спортивной формы в зависимости от интервала времени между стартами. Плотность результатов в зоне спортивной формы отрицательно связана с критерием стабильности, т.е. при слишком малых интервалах времени между соревнованиями не удастся длительно сохранять спортивную форму.

Критерии прогрессирования спортивных результатов - критерии, характеризующие спортивную форму по степени прироста и абсолютному уровню достижений спортсмена в данном большом цикле тренировки. Показателями здесь, в частности, могут быть:

а) величина разности между лучшим индивидуальным достижением в предыдущем большом цикле тренировки (годовом или полугодовом) и результатом, показанным в текущем цикле тренировки: чем больше после-

дний превышает результат предыдущего цикла, тем больше вероятность того, что спортсмен находится в форме, и наоборот.

б) величина разности между результатом контрольного соревнования и результатом первых стартов в большом цикле тренировки: чем значительнее степень превышения результатов первых стартов, тем больше вероятность того, что спортсмен приближается к состоянию спортивной формы.

Критерии стабильности результатов - характеризует степень разброса соревновательных результатов: чем меньше различий в показанных результатах, тем выше стабильность спортивной формы. Для оценки стабильности спортивной формы применяются следующие показатели:

а) количество результатов, демонстрируемых спортсменом в пределах расчетной зоны спортивной формы. Нижняя граница этой зоны у спортсмена высокой квалификации не должна намного отклоняться от уровня его лучшего личного достижения;

б) общая продолжительность периода, во время которого спортивные результаты при систематическом участии в соревнованиях не снижают ниже уровня, принятого за границу зоны спортивной формы.

Объективные критерии спортивных результатов сопряжены с возможно независимым от оценивающих результат замером некоторых его физических параметров. В частности, результат измеряют в мерах пространства, времени, затрачиваемого на выполнение соревновательного упражнения, веса перемещаемого предмета.

Популяционные критерии спортивных результатов - критерии, которые основаны на сравнении показанного спортивного результата или связанного с ним показателя с аналогичными характеристиками большой группы людей. Например: «десятки», «сотни» лучших результатов Европы, мира, результаты участников Олимпийских игр.

Процессуальные (промежуточные) критерии результатов – критерии, описывающие результативность хода борьбы на ранних стадиях соревнования. Например: время прохождения отдельных участков соревновательной дистанции, количество забитых шайб по периодам и т.д.

Смешанные критерии спортивных результатов - приблизительно в одинаковой мере сочетаются объективизированные и субъективные слагаемые его оценивания (спортивные игры, единоборства).

Спортивная одаренность - предрасположенность и более высокая способность к тренировке в некоторых видах спортивной деятельности, которые объясняются генетически наследованными свойствами человека

Спортивный талант - оптимальная комбинация психофизиологических, антропометрических и психических свойств человека, которая позволяет ему достигнуть спортивного совершенства

Спортивное достижение – результат, превосходящий предыдущие показатели, которые демонстрировались спортсменом в процессе неоднократных выступлений в состязаниях.

Спортивный результат – показатель реализации спортивно-достиженческих возможностей спортсмена или спортивной команды, оцениваемый по установленным в спорте критериям.

Спортивный рекорд – наивысшее достижение (результат), показанное в отдельном виде соревнований в стандартных условиях.

Субъективные критерии спортивных результатов - способы его оценки, которые отличаются особенно значительной зависимостью оценочных процедур от впечатлений, складывающихся у спортивных арбитров при судействе соревнований.

6.3. Соревновательная (сопоставительная) деятельность спортсмена

Алгоритмичная тактика строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. В ходе поединка спортсменам приходится действовать, предполагая активное противодействие со стороны противника. В таких случаях спортсмен предварительно планирует свои действия, заранее определяя их технико-тактическое содержание, действует преднамеренно.

«Боевая готовность» - предстартовое состояние оптимального возбуждения. В этом состоянии спортсмен ощущает готовность и желание соревноваться, способен объективно оценивать свои действия, партнеров по команде, противника, получать удовлетворение от своих движений и действий, уверенность в своей подготовленности добиться планируемого результата. Конечно, такое состояние — наилучшее для достижения высоких спортивных результатов, полной реализации функциональных возможностей.

«Вероятность» - черта соревновательной деятельности, которая выражается в том, что ее предварительный замысел реализуется в действительности не однозначно, а с той или иной вероятностью неизбежных изменений, отклонений, коррекций.

«Взаимная рефлексивность» - черта соревновательной деятельности, подразумевающая тот факт, что для верного принятия и выполнения решения каждый соревнующийся должен предвидеть замыслы соперников и партнеров (по команде), мысленно как бы поставив себя на их место, оценить их и с пользой для себя (и команды) определить свои ответные действия.

Вероятностная тактика представляется действиями, в которых планируется определенное начало с последующими вариантами продолжения в зависимости от конкретных реакций соперника и партнеров по команде. Спортсмен переключается с действий, предварительно запланированных, на действия, наиболее соответствующие возникшей ситуации, т. е. действует преднамеренно-экспромтно.

Единый спортивный календарь – систематизированный перечень соревнований, планируемых и официально утверждаемых спортивными организациями (федерациями, комитетами, клубами) в календарной последовательности с указанием дат, места и принятого обозначения (типа)

соревнований по видам спорта, а так же комплексных (если таковые предусматривают в сводном плане).

Классификация соревнований - представление соревнований как упорядоченной совокупности с подразделением на группы и подгруппы согласно конкретным признакам:

Классификация соревнований по их роли в системе подготовки спортсменов:

Подготовительные (тренировочные) соревнования - соревнования, основной целью которых является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональной технико-тактической схемы соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, повышение уровня подготовленности.

Контрольные соревнования - соревнования, в которых проверяются возможности спортсмена, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе их результатов разрабатывается программа последующей тренировки спортсменов. Контрольные функции могут выполнять как официальные соревнования календаря, так и специально организованные.

Отборочные соревнования - соревнования, по результатам которых комплектуют команды и отбирают участников в индивидуальных видах программы для главных соревнований, к которым готовится определенная категория спортсменов.

Главные (основные) соревнования – соревнования, цель участия в которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест. Спортсмены и команды ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей. Таких соревнований не должно быть более 3-4 в год, а интервал между ними менее одного месяца. Они венчают отдельные макроциклы или весь процесс многолетней подготовки в целом.

Классификация соревнований по их преобладающей функции:

- соревнования, преимущественной целью участия в которых является достижение победы или определенного рангового места;

- соревнования, преимущественной целью участия в которых является получение вознаграждения за победу, определенное ранговое место или участие в них;

- соревнования, преимущественной целью участия в которых является участие в процессе борьбы безотносительно к победе или вознаграждению;

- соревнования, преимущественной целью участия в которых является выполнение деятельности, лежащей в основе соревнования,

Классификация соревнований по территориальной принадлежности спортсменов (по масштабу): интернациональные, национальные, региональные и т. д.;

Классификация соревнований по ведомственной принадлежности спортсменов: отраслевые, коллективов ФКиС, профсоюзные, армейские и т. д.;

Классификация соревнований по возрастным особенностям спортсменов: детские, юношеские, молодёжные;

Классификация соревнований по полу спортсменов: женские, мужские, смешанные;

Классификация соревнований по характеристике соперников: личные, командные, лично-командные;

Классификация соревнований по типу контакта между соперниками: очные, заочные. Очные, в свою очередь, подразделяются на соревнования с непосредственным контактом и опосредованным контактом соперников (соревнования с отдельным или общим стартом);

Классификация соревнований по принципам допуска спортсменов к соревнованиям - открытые, в которых может принять участие любой желающий, с ограничением допуска, жестко лимитирующие состав участников (как, например, получившие в последние годы довольно широкое распространение за рубежом соревнования по приглашению, проводимые преимущественно с коммерческой целью);

Классификация соревнований по условиям проведения соревнований - в закрытых помещениях, на открытом воздухе, на равнине, в среднегорье;

Классификация соревнований по периодичности проведения - ежегодные, традиционные, единичные.

Командные соревнования - определяются только места, занятые командами. В отличие от лично-командных, в командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами других команд.

«Конфликтность» - черта соревновательной деятельности, при которой двое или более спортсменов стремятся к достижению одной и той же цели (победить), а объективные условия позволяют реализовать её кому-то одному.

Круговой способ проведения соревнований – способ, при котором участники соревнований (спортсмен или команда) встречаются со всеми соперниками поочередно. Результаты встреч (победы, поражения, ничьи, оцененные в очках) учитываются при определении порядкового места, занятого спортсменом (командой). Высшее место присуждается спортсмену (команде), набравшей большую сумму очков.

Лично-командные соревнования – соревнования, где кроме личных мест участников по занятым ими местам, определяются также и места участвующих команд. Характерной особенностью лично-командных соревнований является то, что все участники, в том числе и спортсмены одного коллектива, соревнуются между собой.

Личные соревнования – соревнования, в которых определяются места всех участвующих спортсменов, победители и призеры.

Локальная структура соревновательных стартов - организация индивидуального календаря, которая характеризуется участием в малом количестве соревнований (от 5 до 10), интервал между которыми примерно от 20 дней и более, а сами старты сконцентрированы на протяжении 1-7 дней. Такую структуру имеет система соревнований в боксе, всех видах борьбы,

гимнастике, тяжёлой атлетике, конном спорте, фигурном катании, марафоне, спортивной ходьбе и т.д.

Модель – это совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определённого уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов. Частные показатели, входящие в её состав, рассматриваются как *модельные характеристики*. В зависимости от цели управления различают следующие типы моделей:

Базовые модели разрабатываются с учётом условий их достижения к определённому сроку и носят информационный характер. Например, каким требованиям должна соответствовать подготовленность учащихся спортивных школ к моменту их окончания.

Перспективная модель строится на основе развития спортивных достижений. Их примером служит прогноз возможных результатов призёров и победителей будущих олимпиад.

Теоретические модели связаны с системой знаний, описывающих методику и другие стороны подготовленности спортсмена.

Математические модели весьма разнообразны и могут представлять собой уравнения, графики и т. д.

Модели сильнейших спортсменов – совокупность модельных характеристик, представленная тремя уровнями:

- соревновательная модель - модельные характеристики: характерные показатели СД в конкретном виде спорта;

- модель мастерства: спец. физическая, техническая, тактическая подготовленность;

- модель спортивных возможностей: функциональная подготовленность, психологическая подготовленность, морфологические особенности, возраст и спортивный стаж.

Отборочно-круговой способ проведения соревнования – способ, при котором участников (команды) разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждый спортсмен (команда) встречается со всеми соперниками данной группы. Затем спортсмены, занявшие лучшие места в группе (в большинстве видов спорта 1—3-е места, но не более 50 % участников данной предварительной группы), переходят в следующий тур (ступень) соревнований. Этих участников вновь разбивают на группы, которые проводят поединки между собой для следующего отбора, вплоть до финальной встречи (тура), в которой и определяют победителя соревнований.

Первенство – соревнование среди детей, подростков и молодёжи с ограничением возраста участников соревнований. Первенства проводятся по территориальному принципу.

Перманентная структура соревновательных стартов – организация индивидуального календаря соревнований, которая характеризуется длительным соревновательным периодом, на протяжении которого отдельные старты (игры) проводятся практически без промежуточных этапов (мезоциклов), направленных на повышение работоспособности спортсменов. Такая форма индивидуального календаря характерна для видов спорта с

большим числом стартов (более 60 в год): футбола, хоккея, тенниса, хоккея на траве, велоспорта и др.

Практические компоненты тактики соревновательного поведения - поведенческие формы воплощения заранее замысленной тактики состязания (так как она намечена в замысле, плане, модели), а с другой - деятельностными способами реализации оперативных тактических решений, принимаемых спортсменом в процессе состязания. В основном это: 1. формы сочетания и преобразования комбинации соревновательных действий; 2. способы рационального распределения сил в процессе развертывания соревновательной деятельности и при ее воспроизведении в неоднократных соревнованиях; 3. способы тактико-психического воздействия на соперников, могущие повлиять на их соревновательные намерения и поведение (в частности, демонстрация уверенности и высокой готовности к состязанию еще до начала его, в разминке и т.д.).

Подводящие соревнования - соревнования, в задачи которых входят подведение спортсмена к главным стартам сезона и контроль за ходом предсоревновательной подготовки.

Положение о соревновании - документ, определяющий условия проведения конкретных соревнований, их правовое оформление. В положении определяются: название соревнования (классификационные, первенство и т. д.); цели и задачи соревнований (проверка учебно-тренировочной работы, подведение итогов, обмен опытом и др.); допуск к участию (возраст, квалификация, принадлежность к стране, НОК, спортивному обществу и т. д.); характер соревнований (личные, командные, лично-командные); время и место проведения; программа и календарь по дням соревнований: условия проведения, способы оценки и выведения результатов; количество допускаемых участников; порядок определения победителей; форма участников и их инвентарь; награждение победителей; условия приема участников и судей (обязательства по материальному обеспечению); документация участников, необходимая для допуска к соревнованиям; форма официальной заявки для участия в соревнованиях и сроки ее представления и др.

Правила соревнований – документ, регламентирующий организацию и проведение соревнований. Правила соревнований определяют: организацию соревнований по данному виду спорта; виды соревнований и способы их проведения; особенности мест соревнований, инвентаря и оборудования; состав судейской коллегии и ее обязанности; правила судейства; правила поведения и действий участников и др. В правилах соревнований отражается стремление по возможности более четко дифференцировать и объективизировать различные пункты, максимально уменьшить вероятность влияния внешних факторов на результат соревнований.

Предстартовая «апатия» - состояние недостаточного возбуждения проявляется в некоторой вялости, недостаточной сосредоточенности, невозможности спортсмена сконцентрировать внимание на предстоящем поединке. Внешне спортсмен спокоен, даже безразличен, доброжелателен к

окружающим, даже к противникам. В этом состоянии спортсмену необходимы активно возбуждающие средства управления: скоростные и силовые упражнения в разминке, массаж, холодный душ и т.д.

Предстартовая «лихорадка» - состояние перевозбуждения, которое характеризуется тем, что спортсмен излишне возбужден, чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив, нетерпим к окружающим. Спокойный в тренировочных условиях спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придирчивым и неумно требовательным к другим. Возможны психоподобные реакции.

Смешанная структура соревновательных стартов – организация индивидуального календаря, которая характеризуется чередованием отдельных серийных стартов на протяжении 2-5 недель, с промежуточными мезоциклами, направленными на подготовку к крупным соревнованиям, а также одиночными соревнованиями, сконцентрированными на протяжении от одного до нескольких дней. По такой форме строят соревновательную практику в видах спорта со средним числом соревнований в годичном цикле: лёгкая атлетика, плавание, лыжный, конькобежный, гребной спорт и т.д., а также спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч и др.

Смешанный способ проведения соревнований – способ, при котором все спортсмены (команды) предварительно участвуют в одном—трех турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания. Количество финалистов, как и количество победителей предварительных соревнований, определяется Положением о соревнованиях. Финальные поединки проводятся круговым способом. Возможны варианты смешанного способа, когда после туров, проведенных отборочно-круговым способом, финальные поединки проводятся способом прямого выбывания.

Собственно спортивные соревнования – это соревнования, характеризующиеся всеми определенными признаками соревновательной деятельности спортсменов с официальным статусом. Официальный характер соревнования приобретает, если оно: включено в официальный спортивный календарь, организуется согласно официальному положению о соревнованиях, проводится в соответствии с правилами соревнований.

Собственно-соревновательная деятельность – специфическая двигательная активность человека, осуществляемая в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно-значимых и личных результатов.

Соревновательные действия представляют собою первично целостные (но неизолированные) компоненты соревновательной деятельности, подчиняемые ее общей логике. Они имеют свой операционный состав, то есть состоят из тех или иных операций, объединяемых действием (например,

разбег — отталкивание — полет — приземление в прыжках в длину и высоту).

Соревновательная деятельность - совокупность действий спортсмена в процессе состязания, объединенных соревновательной целью и объективной логикой (закономерно складывающейся последовательностью) ее реализации.

Соревнование (в узком смысле) – специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определённые его способности и обеспечить их максимальные проявления.

Спортивное соревнование (в широком смысле) – состязание спортсменов и обусловленные им отношения его непосредственных участников и соучастников, поведение которых организуется в сложившихся в спорте формах. Термин «спортивное соревнование» охватывает: соревновательную деятельность спортсменов (состязание); соучастие в состязании заинтересованных лиц и их взаимоотношения; формы организации соревновательной деятельности, поведения участников и соучастников состязания и отношений между ними, придающие всему упорядоченность как целостному событию спортивной жизни.

Спортивное состязание – процесс конкурентного сопоставления реальных спортивно-достиженческих возможностей спортсменов (команды), организованный в форме регламентируемого соперничества, упорядоченной борьбы за первенство либо за иной доступный спортивный результат.

Способ прямого выбывания – в соревнованиях проводимых этим способом, участник (команда), проигравший поединок, выбывает из дальнейших соревнований.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения – предстартовое состояние, когда имеет место механизм, противоположный формированию состояния недостаточного возбуждения. Однако внешне состояние торможения зачастую проявляется в тех же реакциях, за исключением доброжелательности к окружающим. Проявляемая пассивность является результатом травмирующих переживаний, неприятных ассоциаций, нежелания соревноваться и др. Состояние торможения требует внимательного и спокойного отношения к спортсмену, малоинтенсивной разминки, тёплого душа и т.д.

Субспортивные соревнования – соревнования, которые не имеют отдельных существенных признаков собственно спортивных соревнований, хотя в какой-то мере подобны им. Например, соревнования, имеющие подготовительно-тренировочный или контрольный характер или спортивно-показательные выступления.

Тактика соревновательной деятельности – целенаправленные способы использования технических приёмов в тактических действиях для решения соревновательных задач с учётом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности (своих, партнёра и противника), а также условий среды.

Тактический замысел соревновательного поведения — это принципиальная наметка его стержневой, самой основной линии в соответствии с принятой генеральной целевой установкой на предстоящее состязание или серию соревнований (установкой на рекорд, либо на абсолютную победу, либо за завоевание права выхода в самое престижное соревнование и т.д.)

Тактический план - модель состязания, в которой последовательно детализируются тактические задачи, подлежащие решению по ходу состязания в соответствии с общим замыслом, и способы их реализации, а также предусматриваются тактические варианты на случай вероятных изменений соревновательных ситуаций.

Фазы соревновательной деятельности - первая фаза - предстартовая - состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки, которая часто значительно различается с тренировочной. Вторая фаза - собственно состязание - включает в себя построенную модель технико-тактических действий, сам процесс спортивного соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в процессе состязания. Третья фаза - последствие - включает в себя фазу ближнего восстановления (заключительная физическая нагрузка низкой интенсивности, часто называется "заминкой"), анализ проведенного соревнования и дальнего восстановления с возможным выходом в фазу суперкомпенсации (состояния более высокого, чем до старта).

Чемпионат – соревнование с участием сильнейших спортсменов (команд) без ограничения верхней границы возраста.

Эвристичная тактика строится на реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации поединка. Зачастую в соревнованиях сложная ситуация возникает внезапно, в момент недостаточной готовности спортсмена. В таких случаях спортсмен должен, мгновенно оценив ситуацию, действовать экспромтом. Это наиболее сложный вариант действий.

6.4. Система спортивных соревнований

Блицтурниры - краткосрочные турниры, соревнования в форме блицтурнира, как командные, так и личные, проводятся, как правило, на спортивных праздниках, днях открытия и закрытия сезона. В блицтурнире в соревнованиях, например, по баскетболу, встречи могут состоять из двух таймов по 10 мин, по волейболу - из одного сета (до счета 8 или 10), по футболу – из двух таймов по 15 мин и т. п. Блицтурниры чаще всего проводятся по системе с постепенным выбыванием проигравших команд и участников.

Компьютерная система проведения соревнований (англ. Computer-Aided Tournament System) - аппаратно-программный информационный комплекс для организации спортивных соревнований. Программная часть

обеспечивает составление турнирных таблиц, планирование состязаний, ввод, обработку и публикацию результатов.

Компьютерная система актуальна при большом числе участников в индивидуальных видах спорта, в которых лучший выявляется в результате серии поединков один на один или двое на двое (парный разряд). Её применение начинается со стадии подготовки и приёма заявок. Она позволяет лучше отслеживать ход соревнований, оперативно выводить информационные материалы на стенды и в Интернет для участников и зрителей.

Круговая система - в спортивных соревнованиях система розыгрыша, при которой каждый участник турнира играет с каждым в ходе тура или раунда. Популярна в игровых видах спорта (футбол, волейбол, баскетбол), особенно в национальных чемпионатах и при отборочных турнирах к чемпионатам мира или континентов. Считается наиболее справедливой, но при этом требует наибольшего числа игр для распределения мест, по сравнению с другими турнирными системами.

Количество встреч при круговой системе определяется по формуле $\frac{N \cdot (N - 1)}{2}$, где N количество команд (игроков).

Количество туров (при наличии технической возможности одновременного проведения достаточного числа игр) равно $N - 1$ для чётного числа участников и N для нечётного (в последнем случае каждый участник пропускает один тур, в котором ему не находится соперника).

По результатам каждой игры участнику начисляется определённое количество очков. Очки, набранные участниками в течение всего турнира, суммируются. Места распределяются по убыванию количества набранных очков.

Если двое или более участников набрали одинаковое количество очков, для распределения их мест применяются дополнительные критерии: коэффициент Бергера, результат личной встречи, уточнённый результат игр (например, в хоккее и футболе может применяться разница числа забитых и пропущенных голов - у кого она лучше, тот получает более высокое место). Правила турнира определяют применяемые в нём дополнительные критерии распределения мест у участников с равным числом набранных очков. Если по всем критериям участники оказываются равными, правила могут предусматривать либо проведение между ними дополнительных встреч до определённого положительного результата, либо «разделение мест», когда равные участники считаются одновременно занявшими два или более мест в итоговой таблице.

Нокаут-система - система проведения шахматных турниров, представляет собой вариант плей-офф, построенный с учётом особенностей шахмат - в каждом туре участники играют не одну партию, а матч из нескольких партий с гарантированным не ничейным результатом.

Турнир проводится в несколько этапов, количество которых определяется количеством игроков. На каждом этапе участники играют матч

из двух-четырёх партий: две партии с классическим контролем времени, в случае счёта 1:1 следует одна партия в быстрые шахматы, если же она заканчивается вничью, то играется блиц-партия, в которой в случае ничьей победа присуждается чёрным. Победитель матча переходит в следующий тур, проигравший выбывает из турнира. В финале двое участников играют матч из шести партий за первое место. Конкретные детали регламента могут различаться, но основной принцип всегда соблюдается: турнир из серии микроматчей, в котором в следующий тур выходят победители предыдущего.

Олимпийская система или плей-офф (англ. *playoff*) в спортивных соревнованиях - система розыгрыша (организации соревнований), при которой участник выбывает из турнира после первого же проигрыша (по итогам одной игры или серии из нескольких игр между двумя участниками, позволяющей однозначно определить безусловного победителя). Обеспечивает выявление победителя за минимальное число туров и способствует напряжённой борьбе в турнире.

Количество участников розыгрыша плей-офф обязательно должно быть степенью двойки (2, 4, 8, 16, 32 и так далее). В случае другого числа команд проводятся один или несколько предварительных кругов розыгрыша, в результате которых общее число участников сокращается до ближайшей степени двойки. Во многих видах спорта этот предварительный этап именуется «регулярным сезоном». В индивидуальных видах спорта, где практикуется присваивание игрокам личных рейтингов, возможен отбор в плей-офф нужного количества игроков с наибольшим на момент отбора рейтингом.

Двоичный логарифм числа участников определяет число кругов розыгрыша (туров): для 2 участников - один, для 4 - два, для восьми - три, для 16 - четыре. Общее число игр - на единицу меньше числа участников. Круги розыгрыша обычно называются по количеству пар участников: для 1 пары - «финал» (он определяет победителя), для 2 пар - «полуфинал», для 4 пар - «четвертьфинал», для 8 пар - «одна восьмая финала», для 16 пар - «одна шестнадцатая финала» и так далее.

В каждом круге из участников составляются пары, играющие между собой (это может быть одна игра, или матч из нескольких игр, в котором побеждает набравший больше очков; принципиально важно, что результат тура всегда определённый - ничьих быть не может).

Из каждой пары в следующий круг выходит победитель, а побеждённый выбывает из турнира.

Участник, выигравший финальный круг, становится победителем, его последний соперник получает второе место. Если регламент турнира требует присвоения и третьего места, то проводится дополнительный матч за него между двумя участниками, проигравшими в полуфинале.

Принципы отбора пар на первый этап могут быть разные: чаще всего применяется жеребьёвка, хотя возможен отбор по рейтингу. Пары на втором и следующих этапах могут составляться либо по тем же правилам, что и на первом (на каждом этапе проводится новая жеребьёвка пар или отбор по

рейтингу), либо по принципу «жёсткой сетки» - сетка турнира готовится заранее, в ней жёстко задаётся, как будут составляться пары из победителей каждого этапа, и всё распределение пар однозначно определяется порядком заполнения сетки на первом этапе.

Олимпийская система с выбыванием после двух поражений, жарг. «минуска», «двушка» (англ. Double Elimination) - система проведения турниров, в которой участник выбывает из турнира после двух поражений. В этом и есть отличие от простой олимпийской системы, в которой только одно поражение приводит к вылету.

Число участников турнира должно быть степенью двойки (8, 16, 32, 64, 128 и так далее). Если число участников отличается от правильного, можно применять эту схему турнира с добавлением фиктивных («пустых») участников, до ближайшего правильного количества. Участник, которому выпадает игра с «пустым», получает в этом туре техническую победу. Практически применение данной схемы удобно при числе участников, равном в точности 8, 16, либо превышающем 20. При менее чем 8 участниках лучше играть турнир по круговой системе (число партий будет приемлемым), а при 9-15 или 17-19 игроках лучше использовать Швейцарскую систему.

Турнир разделён на две сетки - верхнюю и нижнюю (сетку победителей и сетку проигравших). Все участники начинают турнир в верхней сетке. Участники разбиваются на пары, которые проводят в первом туре игры между собой. Порядок отбора пар может быть либо случайным (по жребию), либо по рейтингам (в этом случае обычно пары состояются по принципу «сильный против слабого», чтобы слабейшие участники отсеялись в первых турах, а сильнейшие играли между собой в конце турнира). При наличии «пустых» участников и отборе по рейтингам технические победы присуждаются наиболее сильным участникам.

Плей-офф – система розыгрыша в котором некоторые участники начинают игру в турнире не с первого, а с одного из следующих кругов. Например, возможна схема, когда отбираются 24 участника, из которых 8 имеющих лучшие результаты в предварительном турнире или наибольшее значение рейтинга вступают в игру уже во втором туре, а в первом между собой играют остальные 16.

Регулярный сезон - этап розыгрыша, предшествующий плей-офф. На этом этапе обычно играется турнир, в котором за каждый сыгранный матч получают определенное (в зависимости от регламента соревнования) количество очков. По итогам этого турнира в зависимости от набранных очков команды распределяются по местам и лучшие команды выходят в стадию плей-офф, где разыгрывают главный, самый престижный (в большинстве случаев, но не всегда) приз соревнования.

Схема «регулярный сезон - плей-офф» применяется во многих спортивных лигах и чемпионатах. Эта система применяется практически во всех североамериканских лигах — в НХЛ, НБА, Главной бейсбольной лиге, NFL, а также в большинстве других, нижестоящих рангом, лигах. Эта система в последнее время перекочевала и в Европу. По ней разыгрываются

большинство европейских чемпионатов по хоккею, баскетболу, волейболу и некоторым другим видам спорта. В России эта система используется в Континентальной хоккейной лиге, Чемпионате России по баскетболу, Чемпионате России по волейболу и некоторых других соревнованиях.

Смешанная система проведения соревнований состоит в последовательном сочетании в одном соревновании двух систем - круговой и с выбыванием, при котором первый этап соревнований проводится по одной системе, а второй - по другой. Эта система облегчает проведение соревнований с большим числом участников, позволяет сократить число встреч и сроки всего соревнования.

Система спортивных соревнований – упорядоченность в планировании, организации и проведении соревнований, основанная на определённых принципах и закономерностях, с целью стимулирования развития спорта, строится с учётом интересов спортсменов и зрителей. Система соревнований имеет иерархическую структуру, основанную на подчинении менее важных соревнований более важным.

Система соревнований – ряд официальных и неофициальных состязаний, являющихся специфическими формами спортивной деятельности, которые организуются в соответствии с принципами, нормами и правилами, принятыми в спорте, и различаются по масштабу, значимости и другим признакам.

Система Мак-Магона - система проведения спортивных турниров, применяемая в основном в соревнованиях по интеллектуальным играм. Является дополненным вариантом швейцарской системы. Разработана нью-йоркским программистом и игроком в го Ли Мак-Магоном. Широко применяется на массовых го-турнирах в Европе и Америке.

В правилах турнира изначально определяется количество групп первого тура и конкретный порядок разбиения участников. Рейтинговая шкала разбивается на участки, и игроки, рейтинг которых оказывается в определённом диапазоне, попадают в соответствующую группу. Игроки с наименьшими рейтингами составляют первую группу, следующего диапазона рейтингов - вторую, и так далее. В отличие от швейцарской системы, количество групп в первом туре может быть довольно велико. Например, в го-турнире LG выделяется более десятка групп.

Система Мак-Магона применяется при проведении турниров, в которых все участники имеют заранее известный рейтинг, отражающий уровень их мастерства. Прочие условия те же, что в швейцарской системе. Количество проводимых туров меньше, чем в швейцарской системе для того же количества игроков, на число первоначально выделенных групп. Наиболее эффективно применение этой системы, когда в турнире участвует достаточно большое количество игроков (несколько десятков или более), причём их рейтинги варьируются в широких пределах и разница в уровне мастерства между сильнейшими и слабейшими очень велика.

Схевенингенская система - система проведения шахматных соревнований, при которой каждый член одной группы участников играет со

всеми членами другой группы. Получила название от турнира 1923 года в голландском городе Схевенингене, где она была впервые применена. Схевенингенская система применяется как в турнирах, где зачет очков личный, так и в матчах с командным зачетом. При этом все участники одной группы (или команды) играют только с участниками другой группы (команды), не встречаясь между собой. Очередность игры с партнерами и цвет фигур определяются жеребьевкой.

Швейцарская система - система проведения спортивных турниров. Особенно распространена в интеллектуальных играх, таких как шахматы, шашки, го и им подобных. Впервые была применена на шахматном турнире в Цюрихе (Швейцария) в 1895 году, откуда и получила своё название. Характерна тем, что турнир проходит без выбывания и позволяет для определения победителей обойтись небольшим числом туров при большом числе участников.

Традиционно, для получения наиболее объективного результата, турниры проводились по круговой системе, в которой каждый участник играет не менее одной игры с каждым и победитель определяется по сумме набранных очков. Но в круговой системе с увеличением числа участников требуемое число встреч быстро возрастает, поэтому её применение при количестве участников более двух-трёх десятков становится нереальным. В турнирах, проводимых по швейцарской системе, иногда принимают участие более ста игроков - если в круговой системе им потребовалось бы почти 5000 встреч, то в швейцарской достаточно 500 партий в 10 турах.

Швейцарская система позволяет уменьшить затраты времени за счёт того, что по ней играют некоторое заранее определённое количество туров, а система подбора пар для каждого тура организована так, чтобы обеспечить в итоге уверенное распределение мест согласно набранным очкам. Считается, что для выявления победителя достаточно столько туров, сколько необходимо ступеней для выявления победителя в нокаут-системе при том же количестве участников. По некоторым оценкам, при N участниках туров справедливо расставляют $k+1$ первых игроков, на практике применяют формулу, округляя при вычислениях значения обоих логарифмов до ближайшего целого. Общее количество встреч определяется формулой, где N - количество игроков (чётное) и M - количество туров (то есть все игроки играют во всех турах).

6.5.Общая характеристика системы подготовки спортсмена.

Основные закономерности и принципы подготовки спортсмена

Вводно-подготовительная часть занятия – часть занятия, в которой проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия. Четкое начало занятия дисциплинирует спортсменов, приучает их к сложным действиям, концентрирует внимание на предстоящей деятельности.

Величина нагрузки – количественная мера воздействия упражнения на организм спортсмена.

Восстановительные занятия характерны небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода. Их основная задача — стимулировать восстановительные процессы после перенесенных больших нагрузок в предыдущих занятиях, создать благоприятный фон для протекания в организме спортсмена адаптационных реакций.

Восстановительные нагрузки – малые нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 25-30 % по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 часов.

Дополнительные занятия – занятия, где решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок в таких занятиях обычно невелики, применяемые средства и методы, как правило, не связаны с максимальной мобилизацией возможностей функциональных систем организма спортсменов.

Заключительная часть занятия - часть занятия для приведения организма спортсмена в состояние, по возможности близкое к дорабочему, и создания условий, благоприятствующих интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Занятия избирательной направленности - занятия, способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсменов — их скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и т. д. Выделяют занятия, направленные на техническое или тактическое совершенствование.

Занятия комплексной направленности - занятия, предусматривающие одновременное развитие различных качеств и способностей. Занятия комплексной направленности можно разделить на две группы: с последовательным и параллельным решением задач.

Имитационные упражнения – упражнения, в которых сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Например: педалирование на велоэргометре – для велосипедистов, имитация плавательных движений на суше – для пловцов и т.д.

Контрольные занятия предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки. В зависимости от содержания они могут быть связаны с оценкой эффективности технической, физической, тактической и других видов подготовки.

Модельные занятия являются важной формой интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям. Программа таких занятий строится в строгом соответствии с программой предстоящих соревнований и их регламентом, составом и возможностями предполагаемых участников. Модельные занятия проводятся в период непосредственной

подготовки спортсменов к соревнованиям, при высоком уровне их технико-тактической и функциональной подготовленности.

Направленность нагрузки – преимущественное воздействие на то или иное двигательное качество, при задействовании определённых механизмов энергообеспечения.

Общеподготовительные упражнения – основные средства общей подготовки спортсмена, такие действия, которые оказывают разнонаправленное воздействие на спортсмена, способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных двигательных умений и навыков.

Основная часть занятия - часть занятия, где собственно, и решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и должна обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т. д. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятий и его нагрузку.

Основные занятия - занятия, на которых выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и т. п.

Подводящие упражнения – упражнения, используемые для облегчения освоения спортивной техники путём планомерного изучения более простых двигательных действий, обеспечивающих выполнение основного движения. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

Подготовка спортсмена – процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень готовности к спортивным достижениям. Она включает: а) спортивную тренировку; б) спортивные состязания; в) внутренировочные и внесоревновательные факторы, которые дополняют и оптимизируют их эффект.

Поддерживающие (стабилизирующие) нагрузки – средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60 % по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомлённых систем от 12 до 24 ч.

Предстартовое состояние - состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке его к предстоящей работе.

Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы. К этим принципам относятся:

единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена, непрерывности тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразности и вариативности динамики нагрузок, цикличности тренировочного процесса, принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям. В соответствии с этим принципом тренировка спортсмена должна строиться с учетом ближней и дальней перспективы. В перспективном плане необходимо определить максимальный для каждого спортсмена или команды спортивный результат. Каждому этапу подготовки соответствует свой «максимальный» результат. Для начинающего спортсмена - норматив следующего спортивного разряда, для мастера спорта - норматив мастера спорта международного класса и т.д.

Принцип направленности к высшим достижениям выражается во все возрастающих требованиях к подготовленности спортсмена на каждом этапе многолетней тренировки.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена. В основе этого принципа лежат представления о наличии тесной взаимосвязи спортивной специализации с общим разносторонним развитием спортсмена. При реализации данного принципа необходимо опираться на следующие положения: а) в любом виде спорта процесс тренировки должен включать в себя как общую, так и специальную подготовку спортсмена; б) содержание общей подготовки спортсмена во многом зависит от спортивной специализации его, а содержание специальной подготовки - от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой; в) в процессе тренировки следует соблюдать оптимальное соотношение общей и специальной подготовки, так как не всякое соотношение этих сторон подготовки будет полезным для спортсмена.

Непрерывность тренировочного процесса. Этот принцип характеризуется тремя основными положениями:

1) спортивная тренировка должна строиться как круглогодичный и многолетний процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных результатов;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа, периода должно как бы наслаиваться на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

3) интервалы между тренировочными занятиями должны регламентироваться таким образом, чтобы они обеспечивали развитие необходимых качеств, способностей, навыков и в целом неуклонное повышение спортивных результатов.

Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Опыт подготовки сильнейших спортсменов мира (бегунов, пловцов, гребцов, велосипедистов и т.д.) показывает, что в основе по-

давляющего большинства выдающихся спортивных достижений лежат исключительно высокие тренировочные и соревновательные нагрузки. При реализации данного принципа следует придерживаться следующих положений:

1. Рост спортивных достижений происходит только при неуклонном постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и за неделю, месяц, год и всю многолетнюю тренировку.

2. Для того чтобы вызвать значительное увеличение функциональных возможностей спортсмена, необходимо в тренировку периодически включать максимальные нагрузки в соответствии с уровнем его тренированности, индивидуальными особенностями, спецификой избранного вида спорта, периода и этапа тренировочного процесса.

3. По мере роста тренированности спортсмена «максимум» нагрузки должен интенсивно возрастать, так как максимальная прежде нагрузка может быть самой обычной и перестанет стимулировать рост функциональных способностей организма.

Волнообразность и вариативность динамики нагрузок. Рост спортивных результатов зависит не только от величины и длительности выполняемой нагрузки, но и от ее вариативности, изменчивости. Поэтому в процессе тренировки следует определенным образом изменять динамику тренировочных нагрузок, параметры ее объема и интенсивности, чтобы обеспечить постоянный рост тренированности спортсмена. Различают следующие формы, варианты динамики нагрузок: волнообразная, прямолинейно-восходящая, ступенчатая, скачкообразная («пилообразная») динамика нагрузок. Использование той или иной формы динамики нагрузок зависит от задач тренировки, возраста и квалификации спортсмена, спортивной специализации, этапа тренировки и др.

Цикличность тренировочного процесса. Цикличность есть относительно законченный кругоборот отдельных звеньев тренировочного процесса (занятий, этапов, периодов), повторяющихся поочередно во времени. Этот принцип реализуется при построении и организации тренировки. Суть его состоит в том, что весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев (отдельного занятия) до этапов многолетней тренировки - должен строиться в форме циклов. Различают:

1) малые тренировки, или микроциклы; их продолжительность от 2- 3 до 7-10 дней;

2) средние тренировки, или мезоциклы; их продолжительность от 3 до 5-6 недель;

3) большие тренировки, или макроциклы; их продолжительность от 3-4 до 12 месяцев и более (например, полугодичные, годовые и четырехлетние (олимпийские) циклы).

Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности,

обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы. В системе подготовки спортсменов этот принцип реализуется следующим образом. Адаптация спортсменов и команд к экстремальным условиям спортивной борьбы на главных соревнованиях достигается неоднократным моделированием условий и параметров этой борьбы в тренировочной и соревновательной деятельности. При этом значительно возрастает роль системы соревнований и ее регламента (число соревнований, стартов, схваток, боев, серий, игр и т.д.) в повышении уровня подготовленности спортсменов и достижении ими запланированных результатов.

Развивающие нагрузки – большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80 %. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24 и 48 часов.

Разминка - выполнение комплекса специально подобранных упражнений, способствующих оптимальной подготовке спортсмена к предстоящей работе.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Соревновательные упражнения – упражнения, выполняемые в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований, установленными для данного вида спорта.

Специализированность нагрузки – мера сходства с соревновательным упражнением.

Специально-подготовительные упражнения - упражнения, включающие элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, имеющие существенное сходство с избранным видом спорта по форме и характеру проявляемых способностей.

Спортивная подготовленность – комплексное динамичное состояние спортсмена, которое является следствием его подготовки и характеризуется совокупностью таких показателей, как достигнутый уровень развития физических и психических качеств, необходимых для успеха в спорте, степень освоения спортивно-технического и тактического мастерства.

Спортивная тренировка - это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой педагогически организованный процесс управления развития спортсмена (его спортивным совершенством).

Тренировочные занятия направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной. В этих занятиях многократно повторяются хорошо освоенные упражнения. В зависимости от содержания занятия могут носить избирательный или комплексный характер, в зависимости от объема и интенсивности работы характеризуются различными по величине нагрузками. Особенно широко занятия этого типа

применяются при решении задач физической подготовки - развитии скоростных и силовых возможностей, выносливости, гибкости, координационных возможностей; при закреплении разученных вариантов техники и тактики, технических комбинаций и т.п.

Тренировочные формы соревновательных упражнений - упражнения, где состав действий, основа их структуры и конечной направленности совпадают с собственно соревновательными упражнениями, но отличаются особенностями режима усилий и формы действий, поскольку выполняются в условиях тренировки и направлены на решение тренировочных задач.

Тренировочные эффекты - изменения в состоянии спортсмена, вызванные тренировочным процессом, а именно:

кумулятивный эффект - изменения в состоянии организма и уровне двигательных/ технических способностей, происходящие после нескольких тренировок

остаточный эффект - сохранение изменений в состоянии организма и двигательных способностях через определенный период времени после прекращения тренировочного воздействия

острый эффект - изменения в состоянии организма, происходящие во время выполнения упражнения

отставленный эффект - изменения в состоянии организма и уровне двигательных/ технических способностей, полученные через определенный интервал времени после выполнения специальной тренировочной программы

срочный эффект - изменения в состоянии организма, происходящие после одной тренировки или/и одного тренировочного дня.

Тренировочный блок - цикл тренировки с высокой концентрацией специализированных тренировочных нагрузок

Тренируемость - особенность спортсмена, выражающаяся в его положительном реагировании на тренировочную нагрузку

Учебно-тренировочные занятия представляют собой промежуточный тип занятий, между чисто учебными и тренировочными. На этих занятиях спортсмены совмещают освоение нового материала с его закреплением. Учебно-тренировочные занятия особенно широко используются на втором этапе многолетней подготовки, в годичном цикле - во второй половине первого и начале второго этапа подготовительного периода.

Учебные занятия предполагают усвоение занимающимися нового материала. Этот материал может быть связан с освоением различных элементов техники, разучиванием рациональных тактических схем, технико-тактических комбинаций и т.п. Особенностями занятий этого типа являются относительно ограниченное количество умений, навыков или знаний, подлежащих освоению, широкое использование контроля со стороны тренера и самоконтроля за качеством освоения предлагаемого материала.

Факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие их эффект - это факторы, к которым относятся общий режим жизни спортсмена,

специализированное питание, средства и методы восстановления после нагрузок, дополнительные факторы повышения спортивной работоспособности (аэронизация, оксигенация и др.), а также внетренировочные формы воспитания и самовоспитания спортсмена.

6.6. Основные разделы подготовки спортсмена

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с изменяющейся скоростью, смена технических приёмов и комбинаций в игровых видах спорта; достижение высокого результата сразу же в первой попытке, заезде заплыве – в прыжках в длину и высоту, метаниях, велоспорте, плавании и др.

Вариативность техники – способность спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

Включение – приём при обучении, суть которого введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия.

Волевая подготовка - подготовка спортсмена, направленная на воспитание волевых качеств: целеустремлённости, инициативности, решительности, смелости, самообладания, настойчивости, стойкости и др. Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы: регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок; системное введение дополнительных трудностей; использование соревнований и соревновательного метода; последовательное усиление функций самовоспитания.

Воля – активная сторона сознания человека, которая в единстве с разумом и чувством регулирует его поведение и деятельность в затруднённых условиях, имеет три структурных компонента: познавательный – поиск правильных решений; эмоциональный – самоубеждение, в первую очередь, на основе моральных мотивов деятельности; исполнительный – регулирование фактического выполнения решений посредством сознательного самопринуждения. Основные волевые качества в спорте - целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик).

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической

подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержаться себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Интегральная подготовка – подготовка, направленная на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсменов – технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

Интеллектуальная подготовка – подготовка, направленная на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов, а также развития интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

Интерполяция – освоение нового упражнения на базе уже освоенных, более лёгкого и более трудного упражнения, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

Коэффициент латерального предпочтения – отношение числа приёмов, выполняемых в доминантную «любимую» сторону к общему числу выполненных приёмов.

Латеральное предпочтение – выбор одной из сторон при выполнении ассиметричных движений.

Метод тренировки без противника применяется для овладения основами техники действия, обучения активному и сознательному их анализу. Специфическими средствами тренировки являются основные положения и движения, передвижения, имитационные упражнения, различные их сочетания.

Метод тренировки с партнером является основным для овладения тактикой действий. Партнер в данном методе служит активным помощником и способствует правильному овладению техникой и тактикой действий. Основные средства тренировки — парные и групповые упражнения,

отличающиеся большим разнообразием и носящие преимущественно технико-тактическую направленность.

Метод тренировки с противником применяется для детальной отработки тактики действий; тактического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсменов; совершенствования волевых качеств; воспитания умения использовать свои возможности в различных тактических ситуациях, создаваемых противником. Метод тренировки с противником позволяет совершенствовать тактику действий в условиях информационного и временного дефицита для решения тактических задач, пространственно-временной неопределенности, быстро изменяющихся ситуаций.

Метод тренировки с условным противником предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений: мишени, манекены, различные тренажерные устройства, модели условного противника с программным управлением и т. п. Упражнения с использованием перечисленных снарядов и приспособлений позволяют отрабатывать дистанционные, временные, ритмические характеристики действий, развивать и совершенствовать зрительно-двигательные и кинестетические ощущения. Метод может успешно использоваться для развития специфических качеств в условиях моделирования соревновательной деятельности.

Минимальная тактическая информативность техники – способность спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Мотивация - относительно устойчивая и индивидуально неповторимая система мотивов, в основе которой лежит сочетание материально-биологических, социальных и идеальных потребностей. Может быть:

Оперативно-тактическая альтернативная мотивация связана с выбором состава используемых действий и приемов в ходе спортивного поединка. Выбор тех или иных действий исходит из оценки складывающейся соревновательной ситуации с учетом мастерства, технико-тактической и психической подготовленности конкретного противника.

Притязательно-оценочная альтернативная мотивация связана с целеполаганием, которое выражается в виде уровня притязаний и самооценки, предполагающей сознательный выбор действий, посредством которых спортсмен стремится достичь намеченного результата.

Нормативно-этическая альтернативная мотивация связана с морально-нравственным аспектом соревновательной деятельности, с тем, что принято относить к нормам спортивной этики. Нормативно-этическая альтернативная мотивация выражается в отношении спортсмена к положению, правилам и условиям проведения соревнований, она проявляется в соответствующих формах поведения по отношению к противнику, судьям, зрителям и другим участникам соревнований.

Общая физическая подготовка спортсмена включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

Общий тактический замысел – это принципиальная намётка стержневой, основной линии в соответствии с принятой генеральной целевой установкой на предстоящее состязание или серии соревнований.

Объём техники – общее число технических приёмов, которые умеет выполнять спортсмен.

Пассивная тактика – это заранее продуманное предоставление инициативы противнику для того, что бы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге, контратака в боксе, фехтовании и т.д.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов, которыми владеет спортсмен.

Специальная физическая подготовка спортсмена представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определённой степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Стабильность техники – помехоустойчивость, независимость от условий и функционального состояния спортсмена.

Тактика – совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Тактическая подготовка – овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими действиями.

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические навыки — это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

Тактические умения - форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактическое мышление - это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Техническая подготовка – подготовка, направленная на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Этапы технической подготовки:

Начальное разучивание – первый этап технической подготовки спортсмена. В его процессе создается общее представление о двигательном действии и формируется установка на овладение им, изучается главный механизм движения, формируется ритмическая структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки.

Углубленное разучивание - второй этап технической подготовки спортсмена. Детализируется понимание закономерностей двигательного действия, совершенствуется его координационная структура по элементам движения, динамическим и кинематическим характеристикам, совершенствуется ритмическая структура, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям занимающихся.

Закрепление и дальнейшее совершенствование - третий этап технической подготовки спортсмена. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность действий применительно к индивидуальным особенностям спортсмена, различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств.

Техническая подготовленность - степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Упражнения сопряженного воздействия - упражнения, которые объединяют работу над двигательными способностями и техническими навыками.

Фартлек - термин, обычно используемый для описания широкого спектра разнообразных непрерывных упражнений, включающих ускорения.

Целевое качество - способность (физическая или техническая), на которую влияет тренировочная нагрузка.

Цикл растяжения - сокращения - действие мышцы, состоящее из эксцентрической и концентрической составляющей (фаз растяжения и сокращения).

Цикл суперкомпенсации - последовательность физиологических реакций на отдельную или ряд тренировочных нагрузок, ведущая к достижению более высокого, чем до нагрузки, уровня подготовленности.

Экзогенные сбивающие факторы – внешние факторы, такие как условия соревнований, поведение болельщиков, повышение напряжённости соревновательной борьбы и др.

Экономичность техники – рациональное использование энергии при выполнении приёмов и действий, целесообразное использование времени и пространства.

Экстраполяция – усложнение движения путём количественного наращивания признака, уже включённого в движение.

Эндогенные сбивающие факторы – внутренние факторы, к которым можно отнести эмоциональные переживания, гипоксию, развивающееся утомление, травмы и т.д.

Эффективность техники – степень близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту. Оценка эффективности техники осуществляется несколькими способами: сопоставление с биомеханическим эталоном; сопоставление с техникой спортсменов высокого класса; сопоставление результата с результатами в технически более простых заданиях; сопоставление показанного результата с затратами энергии и сил при выполнении двигательного действия (экономичность техники).

6.7. Построение спортивной тренировки

Базовый мезоцикл - это главный тип мезоциклов подготовительного периода тренировки (периода фундаментальной подготовки в большом тренировочном цикле), в котором реализуются основные задачи подготовки, осуществляется основная тренировочная работа по формированию новых и преобразованию освоенных ранее спортивных двигательных навыков, вводятся наиболее значительные тренировочные нагрузки, приводящие к увеличению функциональных возможностей организма. Мезоциклы такого типа используются на различных этапах тренировки в нескольких вариантах. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по особенностям воздействия на динамику тренированности — развивающими и стабилизирующими.

Базовый мезоцикл развивающего характера – мезоцикл, играющий первостепенную роль в достижении спортсменом нового уровня работоспособности, в переходе на новую, более высокую ступень тренированности. Он отличается особенно значительными параметрами тренировочных нагрузок (суммарный объем их у спортсменов высокого класса только в упражнениях специально-подготовительного характера может достигать,

например, 600 -800 км и более у бегунов-стайеров, 200-300 км и более у пловцов, 1500-2000 и более подъемов штанги у тяжелоатлетов).

Базовый мезоцикл стабилизирующего характера - мезоцикл, для которого характерна временная приостановка роста нагрузок на достигнутом уровне, что облегчает адаптацию к предъявленным до этого необычным тренировочным требованиям, способствует завершению и закреплению вызванных положительных адаптационных перестроек.

Восстановительно-подготовительный мезоцикл - мезоцикл по ряду своих признаков подобный базовому мезоциклу, но включающий дополнительное число восстановительных микроциклов (например, два восстановительных и два ординарных тренировочных).

Восстановительно-поддерживающий мезоцикл – мезоцикл, характеризующийся более мягким тренировочным режимом и более широким использованием эффекта переключений путем смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности периода, насыщенного многими ответственными соревнованиями, в рамках которого данные мезоциклы располагаются между соревновательными (отсюда другое название рассматриваемых мезоциклов - «промежуточные»).

Восстановительный (разгрузочный) микроцикл - микроцикл, который вводится обычно после серии напряженных собственно-тренировочных микроциклов (особенно «ударных»), вызывающих значительную кумуляцию эффекта нагрузок, а также после серии ответственных соревнований с целью оптимизации восстановительных процессов. Суммарная величина нагрузок, особенно их интенсивность, снижается, увеличивается число дней активного отдыха, широко практикуется контрастная смена условий занятий и состава упражнений.

Втягивающий мезоцикл – мезоцикл, с которого начинается годичный или иной большой цикл тренировки, включающий 2-3 ординарных микроцикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузок здесь сравнительно невысок, объем же их может достигать значительных величин, особенно при специализации в стайерских видах спорта. Состав тренировочных средств имеет преимущественно общеподготовительный характер.

«Запаздывающая трансформация» эффекта тренировки - феномен «запаздывающей трансформации» состоит в том, что динамика спортивных результатов как бы отстает во времени от динамики объема тренировочных нагрузок, поэтому наиболее значительный спортивный результат наблюдается не в тот момент, когда суммарный объем нагрузок наибольший, а лишь после того, как он стабилизировался или уменьшился. В связи с этим, в процессе непосредственной подготовки к соревнованию на первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузок с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивном результате в сроки решающих стартов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл - это тип средних циклов тренировки, представляющий собой переходную форму от базовых мезоциклов к соревновательным, в котором собственно-тренировочная работа сочетается с участием в состязаниях, имеющими в основном контрольно-тренировочное значение, т. е. подчинены задачам подготовки к основным состязаниям.

Общеподготовительный микроцикл - основной тип микроциклов в начале подготовительного периода большого тренировочного цикла и на некоторых других его этапах, связанный с увеличением удельного веса общей физической подготовки. Для него характерно чередование занятий, направленных в совокупности на развитие всех или большинства основных физических качеств спортсмена.

Общеподготовительный этап – этап подготовительного периода большого тренировочного цикла, основной направленностью которого является создание, расширение и совершенствование предпосылок формирования спортивной формы. Поэтому основной частью содержания тренировки на этом этапе является общая подготовка. На этом этапе выполняется основная по объёму подготовительная работа, создающая устойчивый фундамент спортивной формы, суммарная интенсивность нагрузки возрастает лишь поскольку это не исключает возможности увеличения общего объёма работы.

Олимпийский (четырёхлетний) цикл – цикл многолетней тренировки в спорте высших достижений, связанный с подготовкой к олимпийским играм. Такой цикл имеет следующую структуру: 1-2-й годы – годовые тренировочные циклы с расширенным подготовительным периодом (период фундаментальной подготовки); 3-й год – моделирование основных черт построения тренировки и системы соревнований, намечаемых на олимпийский год (апробация модели); 4-й год (реализационный) – воспроизведение апробированной модели при полной мобилизации возможностей спортсмена на достижение целевого результата.

Ординарный микроцикл – микроцикл, отличающийся равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительным их объемом, но неопредельным уровнем интенсивности в большинстве отдельных занятий.

Переходный период – это период в системе круглогодичной тренировки, основной смысл которого состоит в том, чтобы не допустить перерастания хронического эффекта тренировочных и соревновательных нагрузок в перетренированность, предупредить истощение адаптационных возможностей организма, восстановить их с помощью активного отдыха. Основное содержание занятий в этом периоде общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха.

Подводящий микроцикл – микроцикл, который строится по правилам непосредственного подведения спортсмена к соревнованию, в нём моделируется ряд элементов программы и режима предстоящего состязания.

Подготовительный период – период, обеспечивающий приобретение спортивной формы, которая бы гарантировала достижение результатов,

соответствующим возможностям спортсмена в данном макроцикле. Этот период включает два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Предкульминационный этап - этап многолетнего процесса спортивной тренировки, который начинается с началом углубленного спортивного совершенствования, в ходе этого этапа тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность, существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Вся подготовка спортсмена всё более индивидуализируется и строится в зависимости от того, попадает ли спортсмен по своим возможностям в сферу спорта высших достижений или нет.

Предсоревновательный мезоцикл - мезоцикл этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию года (или одному из основных соревнований), особенностями которого являются моделирование режима предстоящего состязания, обеспечение адаптации к его конкретным условиям и в то же время создание условий для наибольшей реализации в предстоящих решающих стартах общего эффекта всей предшествующей подготовки. Общая тенденция динамики нагрузок в них характеризуется, как правило, заблаговременным уменьшением суммарного объема тренировочных нагрузок перед основным состязанием.

Периодизация тренировки - целенаправленная последовательность различных компонентов и циклов тренировки для достижения спортсменом желаемого состояния и запланированных результатов.

Собственно-тренировочные микроциклы по признаку преимущественной направленности содержания включенных в них основных занятий подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Соревновательный мезоцикл - это преобладающий тип мезоциклов в период основных состязаний, когда их несколько и они следуют друг за другом с интервалами, соразмерными продолжительности средних циклов. В простейших случаях соревновательный мезоцикл включает один подводящий и один соревновательный микроцикл либо подводящий, соревновательный и восстановительный микроциклы.

Соревновательный микроцикл - микроцикл, основой построения которого служит режим выступления, установленный официальными правилами и регламентом конкретного состязания. Кроме дней, занятых самим соревнованием, эти микроциклы включают фазу оперативной настройки в день, предшествующий ему, межстартовые фазы, если соревнование проводится не в один день, и фазу послесоревновательного восстановления.

Соревновательный период – период большого цикла тренировки, обеспечивающий поддержание спортивной формы на протяжении всего времени участия в основных соревнованиях и создание условий для максимальной реализации её в спортивных достижениях. Основные стороны содержания тренировки специализируются применительно к требованиям соревновательной деятельности и непосредственной подготовки к ней.

Специально-подготовительный микроцикл – микроцикл, отличающийся повышенным удельным весом специализированной работы, направленной на развитие специфической тренированности. Такие микроциклы являются главным типом микроциклов в непосредственной предсоревновательной подготовке спортсмена.

Специально-подготовительный этап – этап подготовительного периода большого тренировочного цикла, обеспечивающий непосредственное становление спортивной формы, содержание тренировки в котором преимущественно направлено на развитие специальной тренированности, углубленном освоении и совершенствовании избранных технических и тактических навыков в том виде, в каком они будут применяться в состязаниях. Тренировочные нагрузки в течение этого этапа продолжают возрастать, увеличивается прежде всего абсолютная интенсивность специально-подготовительных и соревновательных упражнений, суммарный объём вначале стабилизируется, а затем начинает сокращаться.

Спортивная форма - состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижениям, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки. Спортивная форма выражает гармоническое единство всех сторон (компонентов) оптимальной готовности спортсмена к достижению: физической, психической, спортивно-технической и тактической.

Стадия базовой подготовки – стадия многолетнего процесса спортивной тренировки с примерной продолжительностью от 4 до 6 лет, основная цель подготовки – заложить полноценный фундамент будущих достижений. В рамках стадии базовой подготовки выделяются два крупных этапа - предварительной спортивной подготовки и начальной специализации

Стадия максимальной реализации спортивных возможностей - стадия многолетнего процесса спортивной тренировки, средней продолжительностью 8-12 лет – это время наиболее активных занятий спортом, расцвета спортивных способностей и овладения спортивного мастерства. Эту стадию многолетней тренировки можно разделить на два этапа – предкультминационный этап и этап высших достижений.

Стадия спортивного долголетия - стадия многолетнего процесса спортивной тренировки, для которой характерна возрастная стабилизация, а затем и уменьшение функциональных и адаптационных возможностей организма, что лимитирует спортивные достижения. Этот рубеж весьма индивидуален и зависит от множества условий.

Структура тренировочного процесса – относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность:

Макроструктура – структура больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

Мезоструктура – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

Микроструктура – это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

Мезоцикловые блоки (по Иссурину, 2011):

накопительный мезоцикл - применяется для развития основных двигательных и технических возможностей и увеличения двигательного потенциала спортсмена;

преобразующий мезоцикл - применяется для преобразования повышенного уровня общих двигательных способностей в специфическую по виду спорта подготовленность спортсмена;

реализационный мезоцикл - применяется для достижения полного восстановления и специфической по виду спорта готовности для предстоящего соревнования.

Ударный микроцикл - микроцикл со значительным объемом нагрузок и высокой интенсивностью, в силу чего создается особенно мощный тренирующий импульс.

Этап высших достижений - этап многолетнего процесса спортивной тренировки, который совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов и решает задачи подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Для достижения максимального результата используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок достигает максимума. Тренировочный процесс всё более индивидуализируется и строится с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Этап начальной спортивной специализации – этап многолетнего процесса спортивной тренировки (продолжительность 2 года), основной направленностью которого является: достижение всесторонней физической подготовленности, овладение основами техники избранного вида спорта, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки), спортивная ориентация, уточнение спортивной специализации.

Этап поддержания общей тренированности - этап многолетнего процесса спортивной тренировки, в ходе которого уменьшается степень спортивной активности и содержание тренировки приобретает оздоровительно-рекреационный характер.

Этап предварительной спортивной подготовки – этап многолетнего процесса спортивной тренировки, который начинается обычно в младшем школьном возрасте и заканчивается с началом спортивной специализации. Преимущественная направленность тренировки на данном этапе: укрепление здоровья и улучшение физического развития, овладение основами техники выполнения физических упражнений, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта,

привитие интереса к занятиям спортом, определение вида спорта для последующих занятий.

Этап сохранения достижений - этап многолетнего процесса спортивной тренировки, когда происходит стабилизация спортивного результата, и дальнейшее его снижение, обусловленное естественным уменьшением адаптационных процессов с возрастом и изъятиями в методике построения тренировки.

Вопросы по разделу:

1. Определите понятие спорт в узком и широком значении.
2. Назовите функции спорта в современном мире и кратко их охарактеризуйте.
3. Классификации видов спорта. Приведите примеры.
4. Понятие «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивный рекорд», их сходство и отличие.
5. Критерии спортивного результата.
6. Понятие «спортивное соревнование» и «спортивное состязание».
7. Классификации спортивных соревнований.
8. Способы проведения спортивных соревнований, краткая характеристика.
9. Принципы спортивной тренировки, их краткая характеристика.
10. Понятия: теоретическая, техническая, тактическая, психологическая, физическая, интегральная подготовки.
11. Дайте определение понятию «спортивная форма», её фазовый характер.
12. Что означает «микроцикл подготовки»? Назовите виды микроциклов.
13. Что означает «мезоцикл подготовки»? Назовите виды мезоциклов.
14. Расскажите о мезоцикловых блоках (по Иссурину В.Б.).
15. Периоды спортивной подготовки в годичном цикле.
16. Что означает «запаздывающая трансформация» эффекта тренировки?
17. Назовите и кратко охарактеризуйте стадии и этапы многолетнего процесса спортивной подготовки.

РАЗДЕЛ 6. ПЕРСОНАЛИИ В ТИМФК И СМЕЖНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ, О КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

Алабин Виктор Григорьевич (1927-1998) - тренер и педагог, доктор педагогических наук (1994), профессор. Автор более 100 научных публикаций и 12 монографий, Заслуженный тренер Белорусской ССР, судья всесоюзной категории по лёгкой атлетике.

Фронтоник, был чемпионом Москвы и СССР по барьерному бегу. Работал в высших учебных заведениях Благовещенска, Челябинска, Волгограда, Минска. Специалист в области методики тренировки легкоатлетов, разработал систему оригинальных тренажеров. С 1989 года работал в Харьковском институте физической культуры. Защитил докторскую работу по теме: «Совершенствование системы многолетней тренировки юных легкоатлетов» (1993). Работы: «Спринт» (1977), «Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте» (1979).

Анохин Петр Кузьмич (1898-1974) - академик Российской академии наук и Российской академии медицинских наук - крупнейший русский физиолог XX столетия. Создатель теории функциональных систем.

Предложил принципиально новые методы изучения условных рефлексов, новую трактовку роли ретикулярной формации в механизмах сна и бодрствования, механизмах боли и избирательного действия наркотических средств, нейрхимическую трактовку различных компонентов вызванного потенциала. Экспериментально обосновал конвергентную теорию замыкания условного рефлекса, предложил гипотезу интегративной деятельности нейрона. Основные работы: [«Биология и нейрофизиология условного рефлекса» \(1968\)](#), [«Теория отражения и современная наука о мозге» \(1970\)](#), «Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем» (1971), «Очерки по физиологии функциональных систем» (1975), [«Философские аспекты теории функциональной системы» \(1978\)](#), [«Системные механизмы высшей нервной деятельности» \(1979\)](#), «Узловые вопросы теории функциональной системы» (1980).

Асмолов Александр Григорьевич (1949 г.р.) - российский психолог, политик и учёный. Академик Российской академии образования, заведующий кафедрой психологии личности факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова, директор ФГОУ [«Федеральный институт развития образования»](#). Доктор психологических наук (1996), профессор (с 1996 г.).

Основные работы: «Vygotsky today: on the verge of non-classical psychology. New York.» (1998), «Психология личности: принципы общепсихологического анализа» (2002), «По ту сторону сознания. Методологические проблемы неклассической психологии» (2002), «Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека» (2007), «Социальная компетентность классного руководителя: режиссура совместных действий» (2007), «Оптика просвещения: социокультурные перспективы» (2012).

Бабанский Юрий Константинович (1927-1987) - доктор педагогических наук, академик РАО, профессор. По окончании физико-математического факультета Ростовского педагогического института (1949) вел там же курсы педагогики, методики преподавания физики с 1958 по 1969 проректор Ростовского педагогического института. В 1975-77 ректор ИПК преподавателей педагогических дисциплин при АПН СССР. Действительный член АПН СССР (1974). С 1976 академик-секретарь отделения теории и истории педагогики АПН СССР, с 1979 вице-президент АПН СССР.

Разработал теорию оптимизации обучения как научно обоснованного выбора и осуществления варианта процесса обучения, который рассматривался с точки зрения успешности решения задач и развития, образования и воспитания учащихся. Основные работы: «Оптимизация процесса обучения. Общедидактический аспект» (1977), «Оптимизация педагогического процесса. (В вопросах и ответах)» (соавт., 1985), «Методы обучения в современной общеобразовательной школе» (1985), «Избранные педагогические труды» (1989).

Бальсевич Вадим Константинович (1932-2016) - советский и российский специалист в области теории физической культуры, методики спортивной подготовки, биомеханики, один из организаторов российской спортивной науки. В 1972 году защитил докторскую работу по теме: «Исследование локомоторной функции в постнатальном онтогенезе человека (5-65 лет)». С 1989 по 1995 год являлся редактором журнала «Теория и практика физической культуры, главный научный сотрудник НИИ «Спорт» РГУФК, член-корреспондент Российской академии образования.

Создал методику объективной регистрации параметров биомеханики движений. Опубликовал более 200 научных работ, в том числе «Физическая активность человека» (1987), «Физическая культура для всех и для каждого» (1988), «Спортивный вектор физического воспитания в российской школе» (2006) и др.

Бауэр Владимир Генрихович – доктор педагогических наук, защитил докторскую работу «Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации» (1994), профессор. Работы: «Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ» (2003), «Организационно-теоретические основы подготовки спортивного резерва» (В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр, 2005).

Белинович Всеволод Викентьевич – ученый-теоретик, работал на кафедре Теории физического воспитания ГЦОЛИФКА. В книге «Основы методики физической культуры» (1939) были сформулированы основные

задачи спортивной тренировки. Участник войны против фашистских захватчиков, награждён медалью «За оборону Москвы». Работы: «Обучение в физическом воспитании» (1958), «Гимнастика на производстве» (1961).

Бернштейн Николай Александрович (1896-1966) - психофизиолог и физиолог, создатель нового направления физиологии активности, заложил основы современной биомеханики движений.

Концепция физиологии активности была разработана на основе анализа движений человека в норме и патологии в результате наблюдений за движениями спортивными, трудовыми, после травм и ранений. Используя разработанные им методы регистрации движений – метод циклографии с записью фаз движения на кинокамеру, Берштейн Н.А. объяснил механизмы формирования двигательных навыков, уровневое построение движений, эволюцию движений от простых до сложнейших. Его идеи с успехом применяли для лечения раненых в годы Великой Отечественной войны для реабилитации двигательных функций.

Член-корреспондент Академии медицинских наук СССР (1946), удостоен Сталинской премии по биологии (1948).

Основные работы: «Очерки по физиологии движений и физиологии активности» (1966), «Исследования по биодинамике ходьбы, бега, прыжка» (1940), «О построении движений» (1947), «О ловкости и её развитии» (1991), «Избранные труды по биомеханике и кибернетике» (ред.-сост. М.П. Шестаков; 2001), «Современные искания в физиологии нервного процесса» (2003).

Бехтерев Владимир Михайлович (1857 – 1927) – выдающийся русский психиатр, невропатолог, физиолог, психолог, основоположник рефлексологии и патопсихологического направления в России, академик.

В 1907 году основал в Санкт-Петербурге психоневрологический институт – первый в мире центр по комплексному изучению человека и научной разработке психологии, психиатрии, неврологии, организованный как исследовательское и высшее учебное заведение, ныне носящее его имя.

Научные работы: «Сознание и его границы» (1888), «Значение органов равновесия в образовании наших представлений о пространстве (1898), «Основы учения о функциях мозга» (1903-1907), «Гипноз внушение и психотерапия» (1911), «Общие основы рефлексологии человека» (1923), «Мозг и его деятельность» (1928) и др.

Бирзин Георгий Карлович – автор одной из первых научных книг в России «Сущность тренировки» (1925). В публикации раскрыты две стороны спортивной тренировки: техническое совершенствование (техническая подготовка) и физиологическая тренировка (физическая подготовка), предложил принципиальную схему процесса обучения спортивной технике в три этапа, сделал попытку объективно охарактеризовать состояние спортивной формы и условия ее развития.

Бирюкова Зинаида Ивановна – профессор, «Высшая нервная деятельность спортсменов» (1961).

Боген Михаил Михайлович (1932 г.р.) - доктор педагогических наук (1990), профессор. Опубликовал более 70 работ. Работал тренером в ДЮСШ

г.Москвы на отделении лёгкой атлетики, подготовил рекордсменов и призёров Всероссийских соревнований. Профессор кафедры теоретических основ ФКиС МГАФК. Главные работы: «Обучение двигательным действиям» (1985), «Тактическая подготовка – основа многолетнего совершенствования» (2007), «Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика» (2011).

Бондарчук Анатолий Павлович - доктор педагогических наук, заслуженный тренер СССР, ЗМС, чемпион XX Олимпийских Игр. Долгое время работал тренером сборной СССР по метанию молота и тренером ряда зарубежных стран. Подготовил чемпиона XXI и XXII Олимпийских Игр Ю.Седых и бронзового призера XXII и XXIV Олимпийских Игр Ю. Тамма. Автор многих книг и научных публикаций, из них: «О принципе дополнительности» (статья, 1986), «Интенсивность тренировочных нагрузок и длительность развития спортивной формы» (1998), «Периодизация спортивной тренировки» (2005).

Бриль Михаил Семёнович – кандидат педагогических наук, занимался разработкой единой системы отбора в отделе детско-юношеского спорта во ВНИИФКе. Его книга «Отбор в спортивных играх» (1980) широко используется в практике спорта.

Булгакова Нина Жановна – выпускник Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры (1950), специалист в области разных направлений плавания (спортивного, оздоровительного, рекреационного). Доктор педагогических наук (1978), тема кандидатской диссертации «Обучение плаванию детей младшего школьного возраста (7 - 10 лет)» (1953), профессор (1979), Член-корреспондент Российской академии образования (1990). Работы: «Обучение плаванию в школе» (1974), учебник «Спортивное плавание» (соавт., 1996), учебник «Плавание» (2001), «Теория и методика плавания», «Познакомьтесь – плавание» (2002).

Вайцеховский Сергей Михайлович (1931-2002) - тренер по плаванию, родился в г.Воронеж, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер СССР. «Книга тренера», «Быстрая вода», «Тренировка пловцов высокого класса» (В.Н.Платонов, С.М. Вайцеховский, 1985),

Верхошанкий Юрий Витальевич (1928 – 2010) - профессор, доктор педагогических наук, автор «ударного метода» в тренировке, оказал большое влияние на подготовку спортсменов во многих видах спорта: лёгкой атлетике, тяжёлой атлетике, гребле, лыжных гонках, скоростном беге на коньках. Основные труды: «Тяжёлая атлетика и методика преподавания» (учебник в соавт.; 1986), «Вегетативные системы обеспечения мышечной деятельности тяжелоатлета» (лекция, 1989), «Программирование и организация тренировочного процесса» (1985), «Основы специальной физической подготовки спортсменов» (1988), «Основы специальной силовой подготовки в спорте» (2013), «Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость» (2014).

Визитей Николай Николаевич – доктор философии, профессор Государственного университета физического воспитания и спорта Молдовы.

Научные интересы: методология социологического анализа спорта, общая теория соревновательных отношений, сущность феномена "физическая культура", социально-культурный смысл олимпийского спорта, влияние спорта на личность. Основные работы: «Сущность и социальные функции современного спорта» (1988), «Физическая культура личности» (1989), «Теория физической культуры: к корректровке базовых представлений. Философские очерки» (2009), «Идея олимпизма и реалии современного мира» (статья, 2011).

Волков Владимир Михайлович (1928 г.р.) - выпускник Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры (1951), специалист в области физиологии спорта. Доктор биологических наук (1970), профессор (1971), Член-корреспондент Академии естествознания (1996). Работал профессором в Смоленском государственном институте физической культуры. Автор более 150 научных работ: «Восстановительные процессы в спорте» (1977), «Спортивный отбор» (соавт., 1983), «Резервы спортсмена» (1983, соавт.), учебник «Физиология человека» (1984, соавт.), «Спортивная физиология» (1986, соавт.), «Тренировка и восстановительные процессы» (1990), «Предсоревновательная подготовка спортсмена» (соавт., 1991).

Волков Николай Иванович (1934 – 2015) - специалист в области теории спорта, биохимии и физиологии. Доктор биологических наук (1990), профессор, действительный член Международной академии информатизации (1993). Опубликовал более 250 работ, из них: «Тренировка сильнейших конькобежцев мира» (1970, соавт.), «Биохимия» (1986), «Теория и практика интервальной тренировки в спорте» (1995), «Биохимия мышечной деятельности» (2000, соавт.), «Биоэнергетика спорта» (2011).

Воробьёв Аркадий Никитич (1924 – 2012) - советский тяжелоатлет, учёный, писатель, ЗМС (1952), Заслуженный тренер СССР (1964), Олимпийский чемпион (1956, 1960). Доктор медицинских наук (1970), профессор. Ректор МОГИФК в 1977-1995. Основные труды: «Современная тренировка тяжелоатлета», «Тяжелоатлетический спорт, очерки по физиологии и спортивной тренировке» (1977), учебник «Тяжёлая атлетика», «Тренировка, работоспособность, реабилитация» (1989).

Врублевский Евгений Павлович (1952 г.р.) - доктор педагогических наук, профессор. В настоящее время - профессор кафедры спортивных дисциплин ГГУ имени Франциска Скорины. Научные интересы: научно-методическое обеспечение подготовкой спортсменов высокой квалификации. Опубликовал 535 научных и научно-методических работ, из них: «Индивидуализация подготовки спортсменов в легкой атлетике: монография» (2006), «Современный женский спорт: проблемы и перспективы: монография» (в соавт., 2007), «Научно-методические основы индивидуализации тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики: монография» (2008), «Проблемы и перспективы современного женского спорта: монография» (2008), «Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка: монография» (в

соавт., 2009), «Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты: монография» (в соавт., 2016), «Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах»: монография» (2016).

Выготский Лев Семёнович (1896 – 1934) - советский психолог, основатель исследовательской традиции изучения высших психологических функций, которая стала известна как «культурно-историческая теория» в психологии. Автор работ по педологии и когнитивному развитию ребёнка. Имеет более 275 трудов. Основные работы: «Сознание как проблема психологии поведения» (1924), «Конкретная психология человека» (1929), «Проблема развития и распада высших психических функций» (1934), «Мышление и речь» (1934).

Выдрин Василий Меркурьевич (1921 г. р.) - выпускник Военного института физической культуры им. В. И. Ленина (1948). Специалист в области истории и теории физической культуры. Доктор педагогических наук (1983). Профессор (1984). Действительный член Петровской академии наук и искусств (1994). Опубликовал более 160 научных работ, в том числе монографию "Спорт в современном обществе" (1980, соавтор); учебники "Теория и организация физической подготовки" (1963, соавтор), "Теория и методика физического воспитания" (1974, соавтор), "Основы теории и методики физической культуры" (1986, соавтор); учебные пособия "Введение в специальность" (1974, 1980), "Теория физической культуры (культуроведческий аспект)" (1988), "Введение в профессиональную деятельность" (1995), методическое пособие "Деятельность специалистов в сфере физической культуры" (1998). Заслуженный деятель науки РФ (1996). Награжден двумя орденами Красной Звезды и 9 медалями. Профессор кафедры теории и методики физической культуры Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.

Гальперин Пётр Яковлевич (1902 – 1988) - советский психолог, доктор педагогических наук (1965), профессор (1967) ввёл в деятельность психологию систематическую разработку ориентировки к будущему действию и на этой основе теорию поэтапного формирования умственных действий. Основные работы: «Экспериментальное исследование внимания» (1974), «Введение в психологию» (1976), «Актуальные проблемы возрастной психологии» (1978), «Методы обучения и умственное развитие ребёнка» (1985).

Гандельсман Александр Борисович – доктор наук, профессор, направления исследования спортивная физиология и медицина. В 1952 году защитил докторскую диссертацию на тему «Двигательная функция и мобилизация», «Врачебные наблюдения за спортсменами в процессе тренировки», «Спорт и здоровье» (1963); «Физиологические основы методики спортивной тренировки» (1970).

Геллерштейн Соломон Григорьевич (1896 - 1967) – доктор биологических наук, профессор. Направления исследований: психология

труда, авиационная психология, психология спорта, клиническая психология, психофизиология, педагогическая психология.

Геллерштейну С. Г. удалось разработать систему тренировочных упражнений для формирования умений оценки коротких интервалов времени с точностью до сотых долей секунды. На базе этого умения формировалось «чувство времени», управление темпом и ритмом своих движений у спортсменов. С данным циклом исследований связаны и последующие работы Геллерштейна С. Г. в области изучения явлений антиципации и ее роли в регуляции движений, проблемы соотношения осознанных и бессознательных элементов в труде профессионала.

Основные работы: «Чувство времени и скорость двигательной реакции» (1958), «Вопросы психологии труда» (1960), «Развитие профессионально-важных качеств // Научные основы обучения школьников труду» (1970), «Предвосхищающие реакции в деятельности летчика. К проблеме антиципации в связи с задачами отбора и тренировки» (1963), «Пути экспериментального изучения реакции предвосхищения» (1966), «Антиципация в свете проблемы бессознательного» (1966).

Германов Геннадий Николаевич (1959 г.р.) - доктор педагогических наук (2011), профессор (2005), Заслуженный работник физической культуры РФ. Выпускник Воронежского государственного педагогического университета. Защитил докторскую работу на тему: «Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе». Работает в должности профессора кафедры Теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки педагогического института физической культуры и спорта ГАСУ ВО г. Москвы «Московский городской педагогический университет». Основные работы: «Легкая атлетика в школе» (соавт., 2007), «Лёгкая атлетика» (соавт., 2010), «Русская лапта на уроках физкультуры в школе» (соавт., 2011), «Теоретико-методические основы физкультурного образования» (соавт., 2014), «Метаучение о воспитании двигательных способностей» (соавт., 2016), «Физическая культура в школе. Лёгкая атлетика» (соавт., 2017).

Годик Марк Александрович - доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ. Автор более 200 работ в области теории спорта, спортивной метрологии, теории и методики футбола, опубликованных в СССР, Испании, Бразилии, Болгарии. Основные работы: «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» (1980), «Физическая подготовка футболистов» (2006), «Комплексный контроль в спортивных играх» (в соавт., 2010), «Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР» (в соавт., 2011).

Гориневский Валентин Владиславович (1857-1937) - советский гигиенист и педиатр, был последователем П.Ф.Лесгафта. Занимался исследованиями в области закаливания организма, вопросами теории и методики физического воспитания. Окончил медицинский факультет Гейдельбергского университета в 1907 году. С 1923 года профессор

Московского института физической культуры, где впервые в стране организовал кафедру врачебного контроля. В книге «Научные основы тренировки» (1922) - впервые дана научно обоснованная методика подготовки квалифицированных спортсменов.

Грантынъ Карл Христианович – доктор педагогических наук, возглавлял кафедру Теории и методики физического воспитания в Университете П.Ф.Лесгафта (1942-1948). Основные работы: «Методика проведения уроков физических упражнений в неполной средней и средней школе» (1937), «Содержание и общие основы планирования процесса спортивной тренировки» (1939), «К вопросу об основах методики»(1944).

Губа Владимир Петрович (1956 г.р.) - специалист в области морфобиомеханики, теории и методики детско-юношеского спорта. Доктор педагогических наук (1998), профессор (1998). Академик Международной академии естествознания Автор более 500 научных работ и 35 учебников, учебных пособий и монографий, по педагогики, психологи, биомеханики а также по теории и методике физической культуры и спорта, вышедших в 11 странах. Лауреат конкурсов РАО на лучшую книгу в области педагогических исследований (6 раз). Член диссертационного совета при Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма. Основные работы: «Методы отбора в игровые виды спорта» (соавт., 1998), «Легкая атлетика: критерии отбора» (соавт., 2000), «Индивидуальные особенности юных спортсменов» (соавт., 2009), «Мини-футбол» (соавт., 2012), «Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы» (соавт., 2017), «Теория и методика футбола» (соавт., 2018) и др.

Гужаловский Александр Александрович – доктор педагогических наук, профессор. Основные научные идеи воплощены в теории сенситивных (критических периодов) развития физических способностей человека. Более 30 лет работал на кафедре физического воспитания Белорусского государственного университета физической культуры. Автор более 150 научных работ. Умер в 2007 году.

Основные работы: «Развитие двигательных качеств у школьников» (1978), «Основы теории и методики физической культуры» (1986).

Дембо Александр Григорьевич (1908 – 1995) - российский терапевт, один из основоположников спортивной кардиологии, специалист по вопросам врачебного контроля. Доктор медицинских наук (1954). Автор первых работ в спортивной медицине с использованием оксигемометрии и различных методов кардиографии. «О функциональной диагностике в спортивной медицине» (1974).

Донской Дмитрий Дмитриевич (1910-2007) - выпускник Первого Ленинградского медицинского института (1932). Специалист в области биомеханики. Доктор педагогических наук (1973), профессор. Опубликовал более 200 научных работ. В том числе: «Законы движений в спорте» (1968), «Биомеханика физических упражнений» (1975), «Основы антропоцентрической биомеханики» (1993). «Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений» (2015).

Дьячков Владимир Михайлович (1904-1981) – советский легкоатлет, тренер и учёный в области спортивной педагогики, ЗМС (1939), Заслуженный тренер СССР (1957), 10-кратный чемпион СССР в прыжках с шестом, в высоту и в барьерном беге. Тренировал многих высотников, в том числе олимпийских чемпионов Валерия Брумеля. Тренер сборной СССР на ОИ 1960, 1964, 1968 гг. Доктор педагогических наук, тема диссертации «Экспериментальное обоснование и разработка системы тренировки в скоростно-силовых видах спорта (по материалам исследования легкоатлетов-прыгунов)» (1964), профессор. Основные работы: «Прыжок в высоту» (1966), «Физическая подготовка спортсмена» (1967); «Вопросы управления процессом совершенствования технического мастерства в спорте» (1972), «Высоте нет предела» (1980).

Дорохов Ратмир Николаевич (1930 г.р.) - выпускник Ростовского-на-Дону медицинского института. Специалист в области анатомии и спортивной морфологии. Доктор медицинских наук (1984), профессор (1988). Автор методов ступенчатой динамометрии, метрического соматотипирования и метрического определения вариантов биологического развития. Опубликовал более 250 научных работ, в том числе «Телосложение спортсмена» (1975), «Спортивная морфология» (1990), «Строение скелетной мускулатуры и её адаптация к физической нагрузке (1992), «Методика раннего отбора и ориентация в спорте» (1994), «Эндокринная система» (1995), «Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена» (1995). Профессор кафедры анатомии, биомеханики и информатики Смоленской академии физической культуры, спорта и туризма.

Дюперрон Георгий Александрович (1877-1934) - основатель российского футбола и Олимпийского движения в России, первый российский футбольный судья и спортивный журналист, историк, теоретик и библиограф российского спорта франко-немецкого происхождения.

27 октября 1897 года он участвует в известном собрании представителей спортивных кружков Петербурга, на котором обсуждался вопрос об участии русских спортсменов в Олимпийских играх. В 1900 году стал сотрудником журнала «Спорт», а в следующем году - его главным редактором и издателем (вместо Андрея Платоновича Нагеля). В 1901 году Дюперрон стал первым, кто оповестил Россию о новой игре - баскетбол.

Георгий Александрович Дюперрон работал в Государственном институте физического образования им. П.Ф. Лесгафта в 1925/1926 учебном году. В этот период им была создана экспозиция первого отечественного музея спорта, который создавался для нужд учебного процесса.

В 1924 году была опубликована работа Г. А. Дюперрона «Краткий курс истории физических упражнений», а в 1925 году вышел в свет его фундаментальный, трехтомный труд «Теория физической культуры», который в дальнейшем переиздавался в 1927 и 1930 годах, читает курс «Теория физической культуры». В 1932 ему присваивается звание доцент.

16 апреля 1934 года открыта кафедра спортивных игр Государственного института физического образования им. П. Ф. Лесгафта. Г. А. Дюперрон становится её первым заведующим.

Дюперрон дважды подвергался аресту органами ЧК-ОГПУ (1921, 1927), неоднократно увольнялся с работы. По делу П-66877 (обвинение группы членов организации бывшего «Союза Русского сокольства» в контрреволюционной деятельности, ст. 58/5 УК РСФСР), реабилитирован 21 апреля 1989.

Евсеев Сергей Петрович (1950 г. р.) - выпускник Государственного дважды орденоносного института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (1971). Специалист в области высшего профессионального образования, теории и методики формирования двигательных действий с заданным результатом. Доктор педагогических наук (1995). Профессор (1992). Действительный член Международной академии информатизации.

Опубликовал более 140 научных работ, в том числе: монографии "Императивные тренажеры" (1991), "Физическая культура в системе высшего образования" (1996); "Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы" (1999), учебные пособия "Формирование двигательных действий в гимнастике с помощью тренажеров" (1987), "Тренажеры в гимнастике" (1992), "Training Devices in the Soviet System of Gymnasts Training" (1991), "Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов" (1996, соавтор). Имеет 12 патентов на изобретения: "Способ тренировки мышечной системы спортсменов" (1991), "Устройство для обучения вращательным движениям спортсменов" (1992), "Устройство для тренировки спортсменов" (1994, 1998) и др.

Железняк Юрий Дмитриевич (1929 г. р.) - выпускник факультета физического воспитания Луганского государственного педагогического института. Доктор педагогических наук. Профессор. Член Международных академий информатизации и акмеологических наук. Специалист по проблемам подготовки спортивных резервов и специалистов физической культуры и спорта. Разработчик государственных образовательных стандартов первого и второго поколений, учебных планов, автор программ, учебников и учебных пособий. Всего им опубликовано 370 научных и методических трудов. Заслуженный тренер России и СССР. Много лет работал со сборными волейбольными командами г. Москвы, России и СССР.

Работы: «Волейбол» (в соавт.,1991), «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» (в соавт.,2007), «Техника, тактика, методика обучения» (в соавт.,2006), «Методика обучения физической культуре» (2013).

Зацюрский Владимир Михайлович – выдающийся учёный с мировой известностью в сфере спорта, доктор педагогических наук, долгое время работал в СССР, после 90-х годов уехал в США. Консультировал и тренировал многих высококвалифицированных спортсменов. Является автором 15 книг, выпустил более 350 научных статей.

«Вопросы методики воспитания физических качеств спортсмена» (1961); «Физические качества спортсмена» (1970); «Биомеханика двигательного аппарата человека» (в соавт., 1981), «Биомеханические основы выносливости» (1982), «Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания» (2009).

Зельдович Татьяна Абрамовна – работала во ВНИИФКе, в отделе детско-юношеского спорта, занималась проблемой подбора средств и методов в тренировке детей и подростков. Ею подготовлена книга «Подготовка юных баскетболистов» (1964).

Зимкин Николай Васильевич (1899 -) - видный ученый-физиолог. Научную работу он начал в 1924 г. в Ленинграде под руководством И.П. Павлова в лаборатории Военно-медицинской Академии. Его трудовая жизнь проходила в стенах Военно-медицинской академии, Военного института физической культуры, Института экспериментальной медицины. Перу Н.В. Зимкина принадлежат свыше 350 научных и учебно-методических публикаций по различным разделам физиологии и психофизиологии, в том числе 25 учебников и учебных пособий, многие из которых переведены на иностранные языки. На кафедре, руководимой Н.В. Зимкиным, сформировались специализированные лаборатории, возглавляемые ведущими учёными: физиологии кровообращения (В.В. Васильева), физиологии дыхания (А.Б. Гандельсман), физиологии стрессовых состояний в спорте (С.Д. Разумов), спортивной электромиографии (Ю.З. Захарьянц) и, впервые в мировой практике, - спортивной электроэнцефалографии (Е.Б. Сологуб). Материалы всех исследований, полученные в этих лабораториях, были включены Н.В. Зимкиным в три издания учебника «Физиология человека», выпущенного под его редакцией (в 1964, 1970 и 1975 гг.), «Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте» (1972).

Змановский Юрий Филиппович (1928-1995) – выдающийся возрастной физиолог и психофизиолог, педиатр, педагог. Был заместителем директора институтов Академии педагогических наук - НИИ общей и педагогической психологии и НИИ дошкольного воспитания.

Юрий Филиппович закончил Харьковский мединститут, став физиологом и врачом. Созданная им система оздоровления дошкольников, отражающая позиции педагогики, психологии, физиологии, медицины, междисциплинарная в своих основаниях, по-прежнему остается актуальной. Книга «С аттестатом здоровья» (1981).

Иваницкий Михаил Федорович (1895-1969) - советский морфолог, один из основоположников советской спортивной морфологии, доктор медицинских наук (1925), профессор (1935), заслуженный деятель науки РСФСР (1947).

Иваницкий М.Ф. опубликовал около 100 работ, посвященных функциональной анатомии органов движения, применительно к практике физического воспитания и спорта. В 1925 г. защитил докторскую диссертацию на тему «К анатомии почечных лоханок». С 1927 г. читал в Институте физкультуры курс «Динамической анатомии». В 1928 г. завершил

фундаментальное исследование «О положении общего центра тяжести человеческого тела» и опубликовал первый оригинальный учебник «Записки по динамической анатомии», послужившие основой для книги «Движения человеческого тела» (1938). М. Ф. Иваницкий провел ряд исследований, посвященных динамике различных движений, анализу кинетики различных звеньев опорно-двигательного аппарата при ходьбе, беге, прыжках сальто, плавании и др., а также анализу различных положений тела (вис, мост, упор). Его учебник для студентов институтов физкультуры «Основы спортивной морфологии» (1940) выдержал 4 издания. С 1972 г. основы спортивной морфологии включены в учебные программы всех институтов физкультуры СССР.

Ивойлов Андрей Владимирович (1923-2000) - окончил ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, волейболист, Мастер спорта (1950), призёр чемпионатов СССР, кандидат педагогических наук, доцент. Работал в Волгоградском институте физической культуры, старший научный сотрудник, заведующий сектором НИИ ФКиС (Ленинград) до 1995 года. Научные работы: «Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки» (1981), «Соревнования и тренировка спортсмена» (1982), «Помехоустойчивость движений спортсмена» (1986), учебник «Волейбол» (1985).

Ильин Евгений Павлович (1933-2015) - российский психолог, доктор психологических наук, кандидат биологических наук, профессор. В 1957 году окончил [Ленинградский санитарно-гигиенический медицинский институт](#). С 1992 года - профессор кафедры общей психологии в Российском государственном педагогическом университете имени А. И. Герцена, впоследствии преобразованной в кафедру психологии развития и образования психолого-педагогического факультета. Научные работы: «Дифференциальная психофизиология» (2002), «Психомоторная организация человека» (2003), «Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины» (2007), «Эмоции и чувства» (2011), «Психология индивидуальных различий» (2011), «Психология воли» (2011), «Мотивация и мотивы» (2011), «Пол и гендер» (2011), «Психология творчества, креативности, одаренности» (2012), «Психология спорта» (2012), «Психология риска» (2012), «Психология общения и межличностных отношений» (2013).

Иссурин Владимир Борисович - мастер спорта СССР, доктор педагогических наук, профессор. Закончил Ленинградский институт физической культуры им. Лесгафта и аспирантуру в Ленинградском НИИ физической культуры. В 1972 г. защитил кандидатскую, а в 1988 г. докторскую диссертацию по проблеме спортивно-технического мастерства в водных циклических видах спорта. Являлся научным консультантом и руководителем комплексной научной группы в олимпийской сборной команде СССР по гребле на байдарках и каноэ в течение трех четырехлетних циклов (1978-1991). С 1991 г. профессор Иссурин живет в Израиле. В настоящее время сферой его профессиональных интересов является методология подготовки высококвалифицированных спортсменов, а также все аспекты спортивной тренировки в плавании и гребле. Многократный чемпион Израиля по плава-

нию среди ветеранов. Им подготовлена книга: «Блоковая периодизация спортивной тренировки» (2010), «Подготовка спортсменов XXI века» (2016).

Карпман Виктор Львович - известный ученый в области физиологии человека и спортивной медицины, заслуженный деятель науки РФ, заведующий кафедрой спортивной медицины Российской государственной академии физической культуры, руководитель группы патофизиологии спорта Института общей патологии и патофизиологии РАМН, профессор, доктор медицинских наук. Метод фазового анализа сердечного цикла был применен при выполнении мышечной работы. Эти исследования имеют мировой приоритет, получив широкое распространение в спортивной кардиологии. В 1969 г. В.Л. Карпман возглавил первую в стране кафедру спортивной медицины, создав большую научную школу спортивной кардиологии. В.Л. Карпман был участником Великой Отечественной войны, был награжден медалью "За победу над Германией" и другими медалями.

В.Л. Карпман опубликовал более 300 научных трудов, в том числе 9 научных монографий и два учебника по спортивной медицине.

«Исследование физической работоспособности спортсменов» (1974), «Динамика кровообращения у спортсменов», «Сердце и работоспособность спортсмена» (1976), «Тестирование в спортивной медицине» (1988).

Квашук Павел Валентинович - доктор педагогических наук, профессор, аналитик ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России». В 2003 году защитил докторскую работу по теме: «Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки». В настоящее время, заведующий кафедрой Теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета.

Автор более 250 работ, из них: «Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (в соавт., 2003), «Организационно-теоретические основы подготовки спортивного резерва» (В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр, 2005), «Индивидуальные особенности юных спортсменов» (В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин, 2009), «Индивидуализация подготовки юных спортсменов» (в соавт., 2009), «Современные методы и формы восстановления спортсменов высшей квалификации» (в соавт., 2015), «Система подготовки спортивных резервов в РФ и за рубежом» (в соавт., 2015).

Кузнецов Василий Степанович – В 1984 году защитил кандидатскую диссертацию по теме «Управление процессом обучения по специальности «Лёгкая атлетика» с применением средств программированного обучения». Основные работы: «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе» (в соавт., 2002), «Прикладная физическая подготовка. 10-11 класс(всоавт.,2003), «Физическая культура: учебник» (2016), «Теория и концепция физической культуры. Учебник для учащихся

учреждений высшего проф. образования» (2012), «Теория и методика физического воспитания и спорта» (в соавт., 2016).

Кузнецов Владимир Васильевич (1931-1986) - советский спортсмен (лёгкая атлетика, метание копья), чемпион и призёр чемпионатов Европы, участвовал в летних Олимпийских играх 1952, 1956 и 1964 годов. Заслуженный мастер спорта. Доктор педагогических наук, профессор. Им разработана антропомаксимология – наука о предельных возможностях человека. «Силовая подготовка спортсменов высших разрядов» (1972); «Модельные характеристики легкоатлетов» (соавт., 1979).

Коробков Анатолий Витальевич (1924-1981) - доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой нормальной физиологии медицинского факультета. С 1962 по 1972 г. был научным руководителем работ, связанных с медицинским обеспечением подготовки сборных команд СССР к Олимпийским играм. В 1974 г. избран на должность заведующего кафедрой нормальной физиологии УДН им. П. Лумумбы.

Область научных интересов: теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки, физическая культура как эффективное и доступное средство оздоровления; использование метода локального отрицательного давления для активации восстановительных механизмов организма. «Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки» (1960).

Коренберг Владимир Борисович (1924 - 2012) – кандидат биологических наук (1971), доктор педагогических наук (1996), профессор (1997). Известный учёный в области спортивной биомеханики, спортивной кинезиологии, спортивной метрологии, спортивной гимнастики, педагогики, теоретической психологии.

Участник Великой Отечественной войны. С 1942 по 1950 год служил в рядах ВВС ВМФ. Награждён орденом Отечественной Войны II степени, медалями «За боевые заслуги» и «За оборону Кавказа», 14 другими военными медалями и знаками отличия. Участник 5 первенств СССР по спортивной гимнастике (1949-1953) в составе сборных команд Советской Армии, затем ДСО «Буревестник», в 1950 -1953 гг. - неоднократный призёр студенческих первенств СССР (в том числе победитель в отдельных видах многоборья).

Всего опубликовал более 350 научных работ, в том числе книги: «Основы качественного биомеханического анализа» (1979, серебряная медаль ВДНХ, в 1980 г., переиздана в Италии и в США), «Надежность исполнения в гимнастике» (1970, переиздана в Румынии), «Упражнения на бревне» (1976, 1986) из серии «Гимнастическое многоборье» (переиздана в Японии и в США), «Методика тренировки гимнасток» (1976, соавтор, переиздана в Словакии), учебник «Теория и методика гимнастики» (1971, соавтор), «Внимание деталям!» (1972), «Учебный словарь-справочник по спортивной метрологии» (1996), двухтомный словарь-справочник «Спортивная биомеханика» (1998-2000), «Спортивная метрология: словарь-справочник»

(2004), «Спортивная метрология» (2008), «Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии)» (2011) и др.

Коряковский Иван Михайлович - возглавлял кафедру теории и методики физического воспитания в Университете П.Ф.Лесгафта (1948-1951). Итогом этой многогранной деятельности явилось издание в 1940 году первого в нашей стране официального руководства для институтов физической культуры по предмету «Теория и методика физического воспитания», подготовленного коллективом кафедры во главе с И.М. Коряковским и К.Х. Грантынем. Наряду с этим преподаватели кафедры принимали непосредственное участие в создании учебников по легкой атлетике (И.М. Коряковский), гимнастике (И.М. Коряковский, К.Х. Грантынь, Л.Д. Штакельберг).

Коц Яков Михайлович – физиолог, доктор медицинских наук, профессор, специалист по мышечному утомлению, ученик В.С. Фарфеля. Он стоял у истоков научного направления, сформированного в недрах российской физиологии, – управления движениями, или моторного контроля. С 1972 по 1986 г.г. кафедру физиологии РГУФКа, результатом исследований Я.М. Коца и сотрудников кафедры было создание комплексного метода тестирования функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов и метода электромиостимуляции для тренировки и лечения спортивных травм. В последние годы работы на кафедре Я.М. Коц занимался энергетическим обменом. Под его руководством разработан комплекс методов повышения работоспособности в различных видах спорта с помощью воздействия на метаболическое обеспечение работы. Работы: монография «Управление произвольными движениями» (1975), учебник "Физиология мышечной деятельности" и "Спортивная физиология" под редакцией Я.М. Коца.

Креер Витольд Анатольевич (1932 -) - советский легкоатлет, двукратный призёр Олимпийских игр, заслуженный мастер спорта СССР (1965), заслуженный тренер СССР (1972). На Олимпиаде в Мельбурне 1956 года Витольд Креер завоевал бронзовую медаль в тройном прыжке с результатом 16,02 м. На следующих Олимпийских играх 1960 в Риме он также был третьим, прыгнув на 16,43 м. А на своей третьей Олимпиаде в Токио в 1964 году он не смог пройти квалификацию. Чемпион СССР 1960 и 1961 годов в тройном прыжке. После завершения спортивной карьеры окончил Московский областной педагогический институт (1961). С 1967 старший тренер сборной команды СССР, затем России по легкоатлетическим прыжкам. Тренер сборной СССР на Олимпийских играх 1968, 1972, 1976, 1980, сборной России на Олимпийских играх 2000 года. Подготовил 3-кратного олимпийского чемпиона Виктора Санеева. Автор книг «Тройной прыжок», «Ищу единомышленника», «Две бронзы», «Учись прыгать», «Легкоатлетические прыжки» (1986).

Крестовников Алексей Николаевич (1885-1955) – известный учёный-физиолог. В 1912 г. окончил естественное отделение физико-математического факультета Московского университета и в 1923 г. 1-й Ленинградский мед.

институт. С 1913 г. работал в лаборатории И. П. Павлова. С 1919 г. ассистент кафедры физиологии Ленинградского института физической культуры, которую возглавлял Л. А. Орбели, а с 1927 г. профессор, зав. кафедрой физиологии. Одновременно - зам. директора Ленинградского научно-исследовательского института физической культуры (1931 - 1941). Являясь учеником И. П. Павлова и Л. А. Орбели, возглавил разработку нового направления - физиологии физических упражнений и спорта.

Он опубликовал свыше 200 научных работ, в т. ч. 2 монографии, посвященных изучению влияния физических упражнений на функции физиологических систем организма, раскрытию сложных условнорефлекторных связей в процессе спортивной тренировки, при формировании двигательных навыков и качеств. Им разработана методика экспериментального изучения двигательного, зрительного и вестибулярного анализаторов при занятиях физ. упражнениями и спортом и показано, что повышение работоспособности является сложным интегральным процессом, в основе которого лежит совершенствование ретикулярных механизмов.

Автор первых в нашей стране монографий и учебников по физиологии физ. упражнений и спорта, которые явились крупным вкладом в дело научного обоснования советской системы физ. воспитания. В период Великой Отечественной войны он работал над вопросами теории и методики лечебной физкультуры, проводил работу по организации физкультуры в госпиталях, по подготовке кадров специалистов. А. Н. Крестовников награжден орденами Ленина (двумя) и медалями.

Сочинения: «О влиянии удаления части мозжечка на некоторые свойства поперечнополосатой мускулатуры» (1928), «Физиология спорта» (1939), «Физиологические основы спортивной тренировки» (1944), «Очерки по физиологии физических упражнений» (1951), «К вопросу о физиологическом механизме так называемой «спортивной формы» (1954).

Курамшин Юрий Федорович – профессор кафедры теории и методики физической культуры Санкт-Петербургской Академии Физической Культуры им.П.Ф.Лесгафта, доктор педагогических наук. Возглавляет кафедру ТМФК Санкт-Петербургской Государственного Университета физической культуры им.П.Ф.Лесгафта (СГАФК) с 1991 года.

Основные сферы научно-методической деятельности: спортивная ориентация и отбор; прогнозирование спортивной способности; обучение двигательным действиям и развитие физических способностей, акмеология спортивных достижений. Соавтор четырех учебников: «Основы теории и методики физической культуры». Под ред. А.А. Гужаловской (1986), «Фигурное катание». Под ред. А.Н. Мишиной, «Теория и методика физической культуры» (2004), «Теория и методика физического воспитания». Под ред.Т.Ю. Круцевич (2002), Автор монографии «Высшие спортивные достижения, как объект системного анализа» (СПб, 2002), «Спортивная рекордология» (2005) и двенадцати методических пособий.

Леонтьев Алексей Николаевич (1903-1979) - советский психолог, философ, педагог и организатор науки. Занимался проблемами общей психологии (эволюционное развитие психики; память, внимание, личность и др.) и методологией психологического исследования. Доктор педагогических наук (1940), действительный член АПН РСФСР (1950), первый декан факультета психологии Московского государственного университета. Лауреат медали К. Д. Ушинского (1953), Ленинской премии (1963), Ломоносовской премии I степени (1976), почётный доктор Парижского и Будапештского университетов. Почётный член Венгерской АН.

Ученик и редактор работ Л. С. Выготского, один из лидеров Харьковской психологической школы, создатель теории деятельности. Основные работы: «Очерки психологии детей (мл. шк. возраст)» (1950), «Умственное развитие ребёнка» (1950), «Проблемы развития психики» (1959), «Психология человека и технический прогресс» (1962, в соавт.), «Потребности, мотивы и эмоции» (1973), «Деятельность. Сознание. Личность» (1977), «Воля» (1978), «Избранные психологические произведения» (1983), «Лекции по общей психологии» (2000).

Лесгафт Пётр Францевич (1837 - 1909) - биолог, анатом, антрополог, врач, педагог. Также известен как создатель теоретической функциональной анатомии в палеонтологии, научной системы физического воспитания, и прогрессивный общественный деятель России.

После окончания в 1861 г. Медикохирургической академии в Петербурге был оставлен при ней и работал на кафедре анатомии у В. Л. Грубера. С 1868 г. зав. кафедрой физиологической (нормальной) анатомии Казанского ун-та. В 1886-1897 гг. читал лекции по анатомии в Петербургском ун-те. В 1893 г. создал Петербургскую биологическую лабораторию. В 1896 г. при лаборатории организовал Высшие научные курсы подготовки воспитательниц и руководительниц физического образования. В 1905 г. эти курсы после их закрытия царским правительством были преобразованы в Высшую вольную школу, а при ней открыты вечерние курсы для рабочих. В 1907 г. школа была закрыта царским правительством как организация неблагонадежная в политическом отношении; в 1918 г. была вновь открыта как Естественнонаучный институт им. П. Ф. Лесгафта.

П. Ф. Лесгафт опубликовал около 130 научных работ по вопросам анатомии, физического образования, педагогики, биологии. Он создал теорию физкультурного образования, в основе которой лежит принцип единства физического и умственного развития. П. Ф. Лесгафт рассматривал систему направленных упражнений как средство не только физического развития, но и умственного, нравственного и эстетического воспитания.

Главные труды Лесгафта как специалиста по антропологии и по вопросам физического воспитания детей: «Об отношении анатомии к физическому воспитанию» (1876), «Задачи антропологии и метод её изучения», «Семейное воспитание ребёнка» (1911), «Первые годы жизни ребёнка» «Период возмужалости», «Материалы для изучения школьного

возраста», «Руководство к физическому образованию детей школьного возраста» (1901-1904).

Летунов Серафим Петрович (1904-1974) – известный учёный в области спортивной медицины и врачебного контроля. В 1925 г. окончил 1-й Московский медицинский институт и в течение нескольких лет трудился сельским врачом. В 1931 г. начал работать в области спортивной медицины. Награжден орденами и медалями СССР. Он был членом Ученых советов по спорту при АМН СССР и Спорткомитета СССР, председателем Федерации спортивной медицины, членом Общества Я. Пуркинье, первым и единственным советским ученым, награжденным медалью А. Моссо, вице-президентом ФИМС (Всемирной федерации спортивной медицины), избранным пожизненно. Работы: «Морфофизиологические изменения у спортсменов сборных команд СССР - участников XV Олимпийских игр» (1953); «Вопросы силовой подготовки спортсменов по данным врачебных исследований» (1965).

Лотоненко Андрей Васильевич – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры Воронежского государственного педагогического университета, заслуженный работник ФК РФ, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, действительный член Международной академии наук экологической безопасности. В 1998 году защитил докторскую диссертацию на тему: «Педагогическая система формирования у студенческой молодёжи потребностей в физической культуре». А.В.Лотоненко является главным редактором научно-методического журнала (ВАК) «Культура физическая и здоровье».

Автор более 300 научных работ, из них : «Физическая культура, спорт и работоспособность студентов» (1986), «Физическая культура и молодёжь» (2001), «Физическая культура в субъектах Российской Федерации» (2006), «Культура физическая и здоровье» (2008), «Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки» (2010), «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Лубышева Людмила Ивановна - российский учёный, доктор педагогических наук, профессор. Главный редактор журнала "Теория и практика физической культуры».

В 1972 году окончила Омский государственный институт физической культуры, по специальности «Физическая культура и спорт». Доктор педагогических наук: «Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов» (1992). С 1993 года работает в редакции журнала «Теория и практика физической культуры» вначале заместителем главного редактора, а с 1997 года в качестве главного редактора. Профессор кафедры философии и социологии РГУФКСМиТ.

Основные научные интересы Л. И. Лубышевой относятся к социологии физической культуры и спорта, социокультурному измерению спорта.

В 2006 году ею разработана концепция спортивного образования, которая изложена в диссертационных исследованиях её учеников, а также в

2011 г. издана монография «Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы». В результате этой деятельности в практику образовательных учреждений России внедрено спортизированное физическое воспитание, которое привело к созданию многочисленных спортивных клубов в Пермском крае, городе Сургуте. В г. Чайковском все общеобразовательные школы, являясь экспериментальной площадкой, создали спортивные клубы, что позволило привлечь к занятиям спортом 80 % школьников этого города.

Опубликовано более 300 работ, среди них: «Социология ФКиС», «Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога», «Спортивная культура в школе», «Спортизация в общеобразовательной школе».

Лукьяненко Виктор Павлович (1946 г.р.) - доктор педагогических наук (2002), профессор. С 1987 по 2012 гг. работал на факультете физической культуры Ставропольского государственного университета, с 1995 года – заведующим кафедрой теоретических основ физической культуры. С 2012 года по 2015 гг. – заведующий кафедрой теории и методики физической культуры Северо-Кавказского федерального университета, с 2015 г. – профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта института образования и социальных наук СКФУ. Сфера научных интересов: исследование проблемы точности двигательных действий; исследование проблем модернизации системы общего образования в области физической культуры; автор «Концепции модернизации системы общего среднего физкультурного образования в России». Основные работы: «Физическая культура» (2012), «Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе» (2015).

Лях Владимир Иосифович - доктор педагогических наук, профессор, автор предметной линии учебников и программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений. В настоящий момент работает в Польше в Академии физического воспитания (г.Краков), заведующий кафедрой антрополомоторики. Работы: «Координационные способности школьников» (1989), «Координационные способности: диагностика и развитие» (2006).

Мазниченко Владимир Дорощевич (1915 г.р -) – кандидат педагогических наук. Окончил Ленинградский институт физической культуры (1937). Во время Великой отечественной войны был инструктором по лечебной физической культуре фронтовых эвакогоспиталей (1941-46). Работал преподавателем кафедры гимнастики Московского института физической культуры (1946); заведующий курса физического воспитания при кафедре военно-медицинской подготовки Львовского медицинского института (1946-49). С 1976 года возглавлял кафедру Теории и методики физической культуры и спорта в Московском областном государственном институте физической культуры. Направления научных исследований: показания и ограничения к применению лечебной

физкультуры для реабилитации раненых, при травмах, посттравматическом остеомиелите, ампутации нижних конечностей.

Основные труды: «О секреции слюнных желез в высокогорном климате» (1938, соавт.), «Предварительное сообщение к вопросу применения лечебной физкультуры при травматического остеомиелитах костей голени» (1942), «Опыт применения лечебной физкультуры при ампутации на нижней конечности» (1943), «К вопросу методики объективного исследования функции кисти в связи с применением ЛФК» (1944), «Организация лечебной физкультуры в эвакуогоспиталях» (1944), «Двигательные навыки в гимнастике» (1959), «Двигательные навыки в спорте» (1981).

Максименко Георгий Николаевич – доктор педагогических наук, профессор. Работает заведующим кафедрой Олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта Луганского Национального университета им. Тараса Шевченко. В 1996 году защитил докторскую диссертацию на тему: «Научно-методические основы системы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике и спортивных играх, на этапе углубленной тренировки». Работы: «Управление тренировочным процессом юных бегунов» (1978), «Тренировка бегунов на короткие дистанции» (1985), «Подготовка юных бегунов» (1988).

Марищук Владимир Лаврентьевич (1928 г - 21.04.2015) – выпускник Харьковского военного авиационного училища, Наманганского учительского института, Ленинградского государственного педагогического института им А. И. Герцена, Военного института физической культуры. Известный специалист в области психодиагностики и психологии спорта.

Доктор психологических наук (1983). Профессор (1985). Автор около 500 научных трудов, в том числе: "Игра гандбольного вратаря" (1981), "Информационные аспекты управления спортсменом" (1983), "Методики психодиагностики в спорте" (1984, 1990), "Педагогическое мастерство и педагогическая культура офицера-специалиста по физической подготовке и спорту" (1993), "Эмоции в спортивном стрессе" (1995), "Свойства личности и их характеристика" (1996) "Вопросы разностороннего воспитания курсантов высших военных учебных заведений (1996, соавтор), "Вопросы истории педагогического физкультурного образования" (1998, соавтор). Имеет три авторских свидетельства (1974, 1977, 1982). Кандидат в мастера спорта (офицерское многоборье, 1980). Награжден медалями "За боевые заслуги", "За победу над Германией" и всеми юбилейными медалями; медалью "За заслуги в авиационной и космической медицине", медалью И. Н. Кожедуба и др. Заслуженный деятель науки РФ. Работал профессором кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Военного института физической культуры.

Марков Дмитрий Петрович (1904-1979) – советский легкоатлет, тренер и учёный. Заслуженный мастер спорта (1940), заслуженный тренер СССР (1956). Выступал за Москву - спортивное общество «Медик». Работал тренером в «Динамо». 2-кратный чемпион СССР в толкании ядра (1927-1928). Профессор (1965), кандидат педагогических наук (1947; тема

диссертации - «К вопросу о развитии техники ходьбы на лыжах»). Окончил Государственный центральный институт физической культуры (192.) (ГЦОЛИФК), затем в 1930-1950, 1958-1969 годах работал в нём: в 1930-1938 годах - преподаватель, в 1938-1947 годах - заведующий кафедрой лыжного спорта, в 1947-1950 и 1958-1969 годах - заведующий кафедрой лёгкой атлетики.

Подготовил ряд известных легкоатлетов, включая 2-кратную олимпийскую чемпионку Н. Пономарёву (Ромашкову). Работал старшим тренером сборной команды СССР по метаниям (в том числе на ОИ 1952 и 1956).

Автор более 50 научных и методических работ, из них: «Лыжи» (1944), учебник «Лёгкая атлетика» под общей ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, (1965, 1979, 1989, переиздавался).

Маршак Моисей Ефимович (1894-1977) - крупный физиолог, член-корреспондент АМН СССР (1957), заслуженный деятель науки РСФСР (1946). С 1933 г. заведовал лабораторией климатофизиологии Института физиологии АМН СССР. Научные работы М.Е. Маршака и его школы были посвящены проблемам физиологии дыхания и кровообращения, закалывания, физиологическим основам физической тренировки. За время руководства кафедрой физиологии РГУФКа с 1936 по 1940 г. и с 1945 по 1949 г. он и его ученики внесли значительный вклад в развитие различных направлений физиологии физических упражнений и физиологии адаптации. М.Е. Маршаком опубликовано свыше 100 научных работ, среди которых монографии "Регуляция дыхания у человека", "Физиологическое значение углекислоты", "Физиологические основы закалывания организма человека", сборники "Физиология человека" (автор ряда статей и редактор), "К регуляции дыхания, кровообращения" (автор ряда статей и редактор).

Идеологическое вмешательство политиков в развитие советской биологической науки в середине XX века (сессия ВАСХНИЛ 1948г., «Павловская сессия» АН СССР 1950г.) существенно повлияло на судьбы многих ученых и научных коллективов. М.Е. Маршак вынужден был покинуть кафедру.

Матвеев Анатолий Петрович (1948 г.р.) - доктор педагогических наук, профессор. Член научно-методического совета по физическому воспитанию. Член редакционной коллегии журнала «Физическая культура в школе». Член экспертного совета по школьным учебникам РАО. Автор более 350 публикаций, в том числе монографий, предметной линии учебников по физической культуре, учебных пособий и методических разработок. Соавтор современной концепции образования школьников в области физической культуры. Участник научной группы по разработке федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, составитель примерных программ по физической культуре. Опубликовал более 200 научно-методических работ по проблемам теории и методики физической культуры, в том числе: «Методика физического воспитания с основами теории» (1992, 1997), «Очерки по теории и методике

образования школьников в сфере физической культуры» (1997), «Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ» (1995, 1998, 2011); учебники для учащихся 1-4 классов «Физическая культура» (1996-1998, 2011).

Матвеев Лев Павлович (1924-2006) – российский ученый-педагог, доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный деятель науки Российской Федерации, автор более 450 научных работ по теории и методике физического воспитания, теории спорта, теории и методике физической культуры. Почетный доктор и профессор высших физкультурных учебных заведений России, Республики Беларусь, Украины, Германии, Бразилии и др. Научно обосновал (1956-1965) оригинальную теорию периодизации спортивной тренировки как многолетнего процесса адаптации спортсмена к специфическим условиям соревновательной деятельности. Разработал общие основы спортивной тренировки и общую теорию спорта (1966–2006).

По разработанным Матвеевым Л.П. учебникам и учебно-методическим пособиям обучаются студенты России, Белоруссии и ряда других стран. М. создал (1958-2006) научно-педагогическую школу, получившую международное признание. Под его руководством подготовлено более 100 диссертационных работ, значительная часть которых защищена на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Ученики и последователи М. создали свои научно-педагогические школы в России (Ф.П. Суслов, А.П. Скородумова и др.), в Республике Беларусь (А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж), Украине (Л.Я. Иващенко), Польше (Е. Садовски), Чехии (Я. Мергаутова), Болгарии (Ц. Желязков), Китае (Яо Сун Пин). Наиболее известные труды: «Проблема периодизации спортивной тренировки» (1964,1965), «Теория и методика физического воспитания» (1959, 1967,1976), «Основы спортивной тренировки» (1977), «Введение в теорию физической культуры» (1983), «Теория и методика физической культуры» (1991), «Общая теория спорта» (1997), «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов» (1999), «Общая теория спорта и её прикладные аспекты (2001, 2005, 2010), «Теория и методика физической культуры» (2002, 2003, 2004, 2008), Научный вклад Матвеева Л.П. в развитие общей теории спорта, теории физического воспитания и общей теории физической культуры оказал решающее влияние на создание современных систем физического воспитания, подготовки спортсменов высокой квалификации и высококвалифицированных научных и педагогических кадров во многих странах мира.

Менхин Юрий Владимирович (1937 г. р.) - выпускник Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры (1961). Специалист в области теории и методики гимнастики. Доктор педагогических наук (1991). Профессор (1993). Опубликовал более 250 научных работ, в том числе монографию "Физическая подготовка в гимнастике" (1989); учебные пособия "Силовая подготовка гимнастов"(1969), "Гимнастика в трех измерениях" (1979, соавтор), "Специальная физическая подготовка гимнастов" (1985), "Вращательная подготовка в гимнастике" (1994), "Физическая подготовка спортсменов: методические основы" (1994),

"Учебно-практический цикл профессиональной подготовки по специальности 022300 - "ФКиС" (1997, под общ. ред. Менхина Ю. В.), "Физическая подготовка спортсмена: методические основы" (1997), "Гимнастика и здоровье" (1998, соавтор), "Оздоровление людей среднего возраста, занимающихся умственным трудом" (1999, соавтор), "Комбинированные и комплексные упражнения" (1999, соавтор). Имеет авторское свидетельство на изобретение "Брусья" (1975) и рационализаторские предложения "Брусья - перекладина" (1989, соавтор), "Гамак" (1989, соавтор). Мастер спорта СССР, (спортивная гимнастика, 1969). Награжден дипломом Олимпийского комитета СССР, (1980). Заведующий кафедрой методики физического воспитания и спортивной тренировки Московской государственной академии физической культуры.

Мишин Алексей Николаевич (1941 г.р.) – известный тренер по фигурному катанию. Окончил Ленинградский электротехнический институт им. В. И. Ульянова (факультет автоматики и вычислительной техники) (1969), аспирантуру Ленинградского государственного дважды орденоносного института физкультуры им. П. Ф. Лесгафта (ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта). Кандидат педагогических наук (1973), профессор (1990).

Заведующий кафедрой конькобежного спорта и фигурного катания Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Воспитал многих известных фигуристов. Основные работы: «Прыжки в фигурном катании» (1976), «Школа в фигурном катании» (1979), «Биомеханика движений фигуриста» (1981), «Отечественная история фигурного катания на коньках» (2006, соавт.), «Фигурное катание в России. Факты, события, судьбы» (2007).

Мотылянская Рахиль Ефимовна (1903-1992) - доктор педагогических наук, профессор. Работала в отделе детско-юношеского спорта ВНИИФКа, занималась проблемой развития физических качеств у юных спортсменов «Врачебный контроль при массовой физкультурно - оздоровительной работе», «Спорт и возраст»(1956), «Выносливость у юных спортсменов» (Под общ.ред., 1969).

Мясищев Владимир Николаевич (1893 – 1973) – советский психиатр и медицинский психолог, исследовал проблемы человеческих способностей и отношений, основатель ленинградской школы психотерапии. Был учеником В.М.Бехтерева. Член-корреспондент АПН СССР.

В. Н. Мясищев, выступая с критикой одностороннего биолого-физиологического понимания неврозов, усматривавшего их причину в конституциональной слабости или неполноценности нервной системы, обосновывал положение о том, что наиболее важным фактором в возникновении неврозов является «ситуативная недостаточность», проявляющаяся в том, что даже достаточно сильные и испытанные жизнью люди не справляются с известными ситуациями, тогда как многие лица со слабой нервной системой справляются с аналогичной ситуацией и не заболевают. Основные работы: «Работоспособность и болезненные личности» (1936), «Психические особенности человека. Характер,

способности» (1957), «Личность и неврозы» (1960), «Введение в медицинскую психологию» (1966), «Личность и неврозы» (1960), «Основные проблемы и современное состояние психологии отношений» (1960).

Набатникова Маина Яковлевна – доктор педагогических наук, профессор, долгое время руководила отделом детско-юношеского спорта во ВНИИФКе. Занималась проблемой определения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок в занятиях с различными возрастными группами: «Специальная выносливость спортсмена» (Под ред., 1972), «О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов» (1983), «Развитие научных основ юношеского спорта» (1983), «Система контроля в юношеском спорте: состояние и перспективы» (1984), «Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов» (1984), «Основы управления подготовкой юных спортсменов» (1982).

Наталов Григорий Григорьевич (умер 2005г.) - доктор педагогических наук, профессор. Научные интересы связаны с методологическим, историческим, философским и другими аспектами теории физической культуры. С 1984 г. после перехода на работу в Кубанский государственный институт физической культуры (в настоящее время Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма) продолжил свои научные изыскания, результаты которых были обобщены в защищенной в 1999 г. диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук на тему: «Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история и методология)». Автор более 150 научных публикаций, двух монографий, хрестоматии «Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации». Работы автора: «Введение в физическую культуру» (1995), «Стратегия развития физической культуры и парадигма синергетики» (статья, 2002), «С чего начать модернизацию образования» (2003), «Основы общей теории спорта и системы подготовки школьников» (2005).

Неверкович Сергей Дмитриевич (19.04.1939) - выпускник Львовского государственного института физической культуры (1965). Специалист в области спортивной педагогики, активных методов обучения и подготовки кадров.

Доктор педагогических наук (1989). Профессор (1990). Заслуженный работник физической культуры РФ (1992). Член-корреспондент Российской академии образования (1995).

Опубликовал более 100 научных работ, в том числе монографию «Игровые методы подготовки кадров» (1995), «Педагогика физической культуры и спорта» (под ред., 2006).

Соавтор первой Федеральной программы «Развитие физической культуры и формирование здорового образа жизни населения России».

Нечаев Александр Петрович (1870-1948) - ученый, стоявший у истоков многих отраслей отечественной психологии, в том числе психологии спорта.

В 1894 г. он окончил историко-филологический факультет Санкт-Петербургского университета, а спустя три года был зачислен в состав университетских приват-доцентов. В 1897 г. был направлен в Германию на стажировку по экспериментальной психологии. В 1901 г. при участии А. П. Нечаева была создана первая в России лаборатория экспериментальной педагогической психологии, что позволило российской психологии как науке сделать новый шаг вперед. Придавая большое значение аппаратному обеспечению научных исследований, ученый разрабатывал приборы, которые с успехом экспонировались на международных выставках: трижды в России (1903, 1906, 1911) и трижды за рубежом: в Женеве (1908), Франкфурте-на-Майне (1909), Берлине (1912). А. П. Нечаев был одним из организаторов съездов по педагогической психологии в 1906 и 1909 гг., способствующих развитию отечественной психологии. Вместе с другими петербургскими учеными он принял участие в создании Педагогической академии, открытой в 1907 г. Многочисленные работы Нечаева издавались более чем на десяти языках.

В 1920-е гг. А. П. Нечаев работал в лаборатории экспериментальной психологии и психотехники. Среди приоритетных направлений работы лаборатории были исследования в сфере физической культуры и спорта. Основные работы: «Психология физической культуры» (1927, 1930), «Психология побед и поражений в шахматной игре» (1928), «Психофизиологический контроль над занятиями гимнастикой по радио» (1929). Вклад ученого в развитие науки и, в том числе психологии спорта, мог быть намного больше, но в 1935 г. он был осужден как "враг народа" и сослан в Казахстан (реабилитирован посмертно).

В начале XX в. А. П. Нечаев опубликовал первые в России концептуальные работы по психологии физической культуры и спорта.

Никитушкин Виктор Григорьевич (1946 г.р.) – доктор педагогических наук, профессор. В.Г. Никитушкин в настоящее время является признанным ведущим российским учёным, педагогом, специалистом и экспертом в области теории и методике юношеского спорта. Он прямой ученик заслуженного деятеля науки и техники СССР, профессора, мастера спорта СССР Владимира Павловича Филина. Никитушкин В.Г. занимается научно-теоретическими, методологическими и практическими аспектами детско-юношеского спорта, включая проблематику подготовки спортивного (олимпийского) резерва: сначала – в главном профильном научном центре страны – ВНИИФКе, а в последнее время – в высшей школе. Им разработаны и обоснованы модельные характеристики сильнейших юных легкоатлетов, должные нормы общей, специальной и технической подготовленности юных спортсменов. Авторский учебник «Теория и методика юношеского спорта» был признан «учебником года» в 2010 г., учебник «Профессиональное образование в области физической культуры и спорта» (в соавторстве с Н.Н. Чесноковым) – «учебником года» в 2011 г. на конкурсе МГПУ. Автор более 200 работ по теории и методике физического воспитания, теории и методике детско-юношеского спорта. Основные работы: «Подготовка юных бегунов»

(1988), «Система подготовки спортивного резерва» (под ред. В. Г. Никитушкина, 1994), «Методы отбора в игровые виды спорта» (соавт., 1998), «Легкая атлетика: критерии отбора» (соавт., 2000), «Организационно-теоретические основы подготовки спортивного резерва» (соавт., 2005), «Легкая атлетика в школе» (соавт., 2007), «Индивидуальные особенности юных спортсменов» (соавт., 2009), «Легкая атлетика в начальной школе» (соавт., 2017), «Спорт высших достижений» (соавт., 2017), «Основы научно-методической деятельности» (2017), «Оздоровительные технологии в системе физического воспитания» (соавт., 2017).

Новиков Александр Дмитриевич (1907 – 1972) - выдающийся ученый, профессор, основатель научной теории физического воспитания. Создал научную школу, исследования которой обеспечили становление и развитие отечественной теории и методики физического воспитания как отрасли науки и легли в основу содержания одноименного общепрофилирующего учебного предмета системы высшего физкультурного образования. Из школы Н. вышли известные теоретики физического воспитания и спорта Л.П. Матвеев, В.М. Зациорский, Г.С. Туманян и многие другие. Система теоретических знаний, основоположником которой является Новиков А.Д., занимает центральное место в формировании профессионального мировоззрения и профессиональной компетентности современных специалистов в области физической культуры. Наиболее известные труды: «Средства и методы физического воспитания» (монография, 1941); «Физическое воспитание: к вопросу о предмете, принципах, средствах, методах и формах организации занятий физическими упражнениями» (монография, 1949); «Очерки по теории физического воспитания» (1959); «Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры» (1959); Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. Т. 1 (1967); Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры: Т. 2 (1968); Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры. Т. 1, 2 (1976). Научные труды Новикова А.Д. вошли в историю развития теории физического воспитания, профессионального физкультурного образования и оказали влияние на их современное состояние.

Озолин Николай Георгиевич (1906- 2000) - известный легкоатлет, тренер и учёный в области спортивной педагогики. Заслуженный мастер спорта СССР (1937), заслуженный тренер СССР (1956).

Серебряный призёр чемпионата Европы - 1946, 12-кратный чемпион СССР, 10-кратный рекордсмен СССР, 3 рекорда превышали рекорд Европы по прыжкам с шестом. Чемпион СССР (1935) по прыжкам на лыжах с трамплина. На Олимпийских играх 1952 года возглавлял Главный тренерский совет сборной СССР по всем видам спорта; инициатор создания комплексных научных групп. Подготовил Л. Щербакова и О. Федосеева, призёров ОИ в тройном прыжке.

Профессор (1962), доктор педагогических наук (1972), заслуженный деятель науки РСФСР. В 1931-1953 годах и с 1963 года -

преподаватель ГЦОЛИФКа, заведовал кафедрой лёгкой атлетики, в 1954-1962 годах - директор ВНИИ физической культуры. Автор более 200 научных трудов по теории и методике спорта, проблемам спортивной подготовки.

Автор множества монографий и учебных пособий, ряд из которых («Тренировка легкоатлета», «Прыжки с шестом», «Современная система спортивной тренировки» и др.) были переведены на иностранные языки.

Павлов Иван Петрович (1849-1936) - русский учёный, первый русский нобелевский лауреат, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности, физиологической школы; лауреат Нобелевской премии в области медицины или физиологии 1904 года «за работу по физиологии пищеварения». Академик Императорской Санкт-Петербургской академии наук (1907), Действительный статский советник. Известен тем, что разделил всю совокупность физиологических рефлексов на условные и безусловные рефлексы. И.П. Павлов заглянул в самые глубинные и таинственные процессы человеческого мозга. Он разъяснил механизм сна, который оказался разновидностью особого нервного процесса торможения, распространяющегося по всей коре головного мозга.

В 1925 г. И.П. Павлов возглавил институт физиологии АН СССР и открыл при своей лаборатории две клиники: нервную и психиатрическую, где с успехом применял экспериментальные результаты, полученные им в лаборатории, для лечения нервных и душевных заболеваний. Особенно важным достижением последних лет работы И.П. Павлова было изучение наследственных свойств отдельных типов нервной деятельности.

Учение И.П. Павлова стало фундаментом для развития мировой науки. В Америке, Англии, Франции и других странах были созданы специальные павловские лаборатории.

Будучи любителем гимнастики, организовал «Общество врачей — любителей физических упражнений и велосипедной езды», где был председателем. Основные работы: «Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей деятельности (поведения) животных» (переизд, 1973), «Об уме вообще, о русском уме в частности» (переизд, 2000).

Петровский Артур Владимирович (1924 - 2006) - советский и российский психолог, специалист в области истории психологии, социальной психологии и психологии личности. Доктор психологических наук (1965), профессор (1967), член-корреспондент (1968), действительный член (1971) и вице-президент АПН СССР (1976-1979), президент РАО (1992-1997).

А. В. Петровский сформулировал оригинальную концепцию, описывающую динамику развития социальных групп - теорию деятельностного опосредствования межличностных отношений. Другим направлением исследований А. В. Петровского является исследование процессов развития личности. По его мнению, развитие личности можно описать как процесс вхождения в социум. Основные работы: «История советской психологии: Формирование основ психологической науки» (1967), «Личность. Деятельность. Коллектив.»(1982), «Вопросы истории и теории

психологии» (1984), «Основы теоретической психологии» (1998), «Психология» (2002) «Психология и время» (2007).

Платонов Владимир Николаевич (1941 г.р.) - советский и украинский учёный в сфере спортивной науки. Доктор педагогических наук (1979), профессор (1980), академик Украинской академии наук (1993). В круг научных интересов входят: история развития международного олимпийского движения, олимпийского и профессионального спорта и их современная проблематика; разработка системы подготовки спортсменов высшей квалификации; адаптация организма человека к экстремальным условиям спортивной деятельности; совершенствование системы подготовки специалистов для отрасли физической культуры, физического воспитания и спорта. Автор свыше 500 публикаций, в числе которых более 40 учебников, монографий, энциклопедических изданий. Подготовил более 70 кандидатов и докторов наук. Регулярно проводит семинары по повышению квалификации тренеров по олимпийским видам спорта и менеджеров в разных странах мира. Основные публикации: «Современная спортивная тренировка» (1980), «Энциклопедия олимпийского спорта» (2004), «Профессиональный спорт» (2000), «Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм» (2010), «Спортивное плавание: путь к успеху» (2011),

«Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение» (2013), «Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]» (2015).

Подлипняк Юрий Филиппович (13.11.1948 г.р.) – генерал-майор милиции в отставке. В 1970 году окончил Пермский государственный педагогический институт по специальности «Физическое воспитание», в 1984 году экстерном окончил среднее военное училище при Рязанском высшем воздушно-десантном командном дважды Краснознаменном училище имени Ленинского комсомола. Мастер спорта международного класса по легкой атлетике, Заслуженный тренер РСФСР.

Работал в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя с июля 1981 года по июнь 2015 года в должностях профессора кафедры, начальника кафедры, заместителя начальника Университета.

Им создана научная школа по профессионально-прикладной педагогике и психологии. Является членом экспертного Совета по педагогике и психологии ВАК России, действительным членом Международной академии информатизации. В 2006 году ему присвоено звание «Заслуженный деятель науки Российской Федерации».

Имеет государственные награды, а также медали и отличительные знаки Министерства внутренних дел СССР, Российской Федерации, зарубежных стран. Учёный опубликовал более 180 научных и учебно-методических работ. Среди них 7 монографий, 4 учебника, учебные пособия, методические рекомендации, по которым обучаются курсанты, адъюнкты и докторанты Университета, практические работники ОВД. Наиболее значимыми являются: учебники «Боевая подготовка работников органов внутренних дел» (1991),

«Физическая подготовка курсантов образовательных учреждений МВД России» (1999); монография «Педагогические основы системы физической подготовки курсантов вузов МВД России» (2001).

Пономарев Николай Иванович (1922 - 2004) - один из крупнейших теоретиков физической культуры - относится к поколению людей, сыгравших огромную роль в послевоенном развитии научно-практических основ отечественной системы физической культуры.

Мастер спорта (1950), Чемпион Москвы и призер первенства СССР в беге на 100 м и чемпионом страны в эстафетном беге 4х400 метров. Сам Н.И. Пономарев считает, что его наивысшим достижением послевоенного времени (1948 г.) был результат 10,7 сек. В этом году Н.И. Пономарев входил в число 10 лучших легкоатлетов страны в беге на дистанциях 100, 200 и 400 м.

В 1960 г. Н.И. Пономарева приглашают в Государственный дважды орденосный институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта на должность доцента кафедры теории и методики физического воспитания. Как ученый Н.И. Пономарев работает над проблемами социологии спорта, истории и методологии физической культуры. Защита докторской диссертации (1967 г.). В 1969 г. он получает звание профессора, в 1986 - почетное звание «Заслуженный деятель науки РСФСР».

Н.И. Пономарев - автор около 300 работ, среди которых 6 монографий, 6 учебников и большое число научных статей, учебных пособий, лекций и других публикаций. Свыше 40 его работ изданы за рубежом. Наиболее значимыми из них являются монографии «Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания» (1970), «Социальные функции физической культуры и спорта» (1974), «Физическая культура как элемент культуры общества и человека» (1996). За лучшие работы в области физической культуры он в 1971 и 1987 гг. награжден золотой медалью Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту. За личное мужество и героизм, проявленные в боях с немецко-фашистскими захватчиками он награжден орденами Красной Звезды, Отечественной войны 1-й степени и многими боевыми медалями.

Высокая оценка его научных заслуг получила свое выражение и в том, что он являлся членом редколлегии журнала «Теория и практика физической культуры», членом социологической ассоциации, международного комитета по социологии спорта и истории физической культуры при ЮНЕСКО.

Портнов Юрий Михайлович (1939 г.р.) - выпускник Государственного дважды орденосного института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (1962). Специалист в области теории и методики спорта.

Доктор педагогических наук (1989). Профессор (1990). Академик Российской академии образования (1996). Заслуженный деятель науки РФ (1998).

Опубликовал более 100 научных работ, в том числе: монографии «Поиск путей к главной цели» (1996), «Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх» (1996); учебники для

вузов «Баскетбол» (1996, соавтор), «Гандбол» (1996, соавтор). Имеет авторское свидетельство на изобретение (1989, соавтор).

Портных Юрий Иванович (1929-2012) - доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, заслуженный тренер РСФСР, теоретик и практик-методист спортивных игр.

По окончании института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта Юрию Портных тренировал сборные команды юношей и девушек Ленинграда по баскетболу, которые он привел в первенстве СССР в почетную шестерку лучших.

С 1966 до 1980 года Портных работал в качестве тренера ленинградской женской баскетбольной команды мастеров «Спартак».

В 1970 году Юрий Портных был приглашен В. П. Кондрашиным к работе со сборной мужской командой страны. За 6 лет работы команда стала чемпионом Всемирной студенческой универсиады (1970 - 1976), чемпионом Олимпийских игр (1972) и бронзовым призером Олимпиады (1976), чемпионом мира 1974 года.

Юрий Портных в 80-е годы возглавлял бригаду научного обеспечения подготовки мужской команды «Спартак», успешно выступавшей на всесоюзной арене, а также работал со сборной командой города, участницей соревнований спартакиады народов СССР. В середине 90-х годов работал тренером женской команды «Волна» (Санкт-Петербург), с которой в 2000 г. выиграл бронзовые медали чемпионата России.

Начиная с 1950 года, Ю. И. Портных в институте физической культуры имени П. Ф. Лесгафта прошел путь от студента до заведующего кафедрой спортивных игр, которой руководил на протяжении 34 лет, и проректора по научной работе. Им опубликовано свыше 200 научно-методических работ, написаны 5 учебников по спортивным играм для физкультурных учебных заведений. Под его руководством подготовлены 4 докторских и 5 кандидатских диссертаций; несколько специалистов, пройдя школу Юрия Ивановича Портных, стали известными тренерами, среди которых С. Гельчинский, А. Петросян, Н. Захарова, З. Кобзева.

Попов Григорий Иванович - доктор педагогических наук (1992), профессор (1994), закончил физический факультет Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова в 1970 г по специальности «физика».

Научные интересы связаны с исследованием в области управления движениями и биомеханики спорта. Занимаясь много лет проблемами управления движениями, внес вклад в развитие принципиально нового подхода к организации спортивной подготовки, ориентированного на достижение рекордного спортивного результата конкретным спортсменом. Автор 25 патентов и авторских свидетельств, промышленных образцов и полезных моделей в области технических средств обучения и тренировки.

Публикации: является автором 340 научных и научно-методических

публикаций, среди которых научные статьи в рецензируемых российских и зарубежных изданиях, учебники, учебные и методические пособия. Среди наиболее существенных научных работ - статьи в журналах Академии Наук СССР "Биофизика" (5), "Теория и практика физической культуры" (11), международных журналах "Leistungssport" (2). "Antropomotoryka", "Journal of Biomechanics", "Physical Education and Sport", "International Society of Biomechanics: Newsletters", "Наука в олимпийском спорте", учебник "Биомеханика" (уже вышло 5 изданий), учебник "Биомеханика двигательной деятельности" (в соавторстве, уже вышло 3 издания), учебник "Научно-методическая деятельность в спорте"; учебные пособия: "Физика" (в соавторстве), "Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере." (в соавторстве), "Статистическая обработка данных" (в соавторстве), монография "Биомеханические технологии подготовки спортсменов" (в соавторстве).

Пугачёв-Ионов Дмитрий Павлович (1910-1998) - русский учёный в области физической культуры, участник Великой Отечественной войны. В 1954-1973 годах - ректор ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Мастер спорта в беге на 110 м с барьерами. Заслуженный тренер СССР (1956). В 1940 году выступал в соревнованиях по легкой атлетике (спринт) за ДСО «Буревестник», Чемпион СССР (эстафета 4×100 м). Во время Великой Отечественной войны сражался в 56-й стрелковой дивизии на Ладого, занимался подготовкой офицерского состава, был начальником физической подготовки офицерского полка Ленинградского фронта. С 1950 - 1954 работал директором ВНИИФК, с 1954 по 1973 - ректором ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. В период с 1956 -1980 был старшим тренером сборной СССР. С 1973 - 1990 был профессором кафедры легкой атлетики ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта.

Автор более 100 научных трудов по легкой атлетике, спринту. Основные работы: «Барьерный бег: Методика тренировки» (1955), «Бег во всех измерениях» (1984).

Пуни Авксентий Цезаревич (1898-1986) - доктор психологических наук, профессор. С 1929 года жизнь А.Ц. Пуни связана с Ленинградским институтом физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. В 1938 году ему присуждена ученая степень кандидата педагогических наук даже без защиты диссертации, через год он получает звание доцента. В 1946 году А.Ц. Пуни формирует самостоятельную кафедру психологии и на последующие тридцать лет становится ее бессменным заведующим. В 1954 году в ГДОИФКе им. П.Ф. Лесгафта была открыта спортивно-техническая лаборатория, которая под «разными именами» проработала два года, затем усилиями А.Ц. Пуни через «Центр» была преобразована в психологическую лабораторию кафедры психологии института. В 1959 году А.Ц. Пуни выпускает свои знаменитые «Очерки психологии спорта» - первую отечественную монографию по спортивной психологии, которая на долгие годы стала настольной книгой психологов спорта. Всего за свою

профессиональную карьеру А.Ц. Пуни опубликовал более 200 научных работ. В золотой фонд отечественной психологии спорта вошли следующие идеи и концепции А.Ц. Пуни: психологическая характеристика общих и специфических условий спортивной деятельности; постановка вопросов психоспортографии на примере психологического анализа ряда конкретных видов спорта (гимнастики, плавания, фехтования и др.); интегральная характеристика двигательных спортивных навыков с акцентом на вопросе осознания - неосознавания движений на различных этапах формирования навыка.

Докторская диссертация «Психология спорта» (1952), «Психологическая подготовка спортсмена» (1965); «Волевая подготовка в спорте» (1969); «Проблема личности в психологии» (1980).

Ратов Игорь Павлович (1929 – 2000) - учёный в области биомеханики движений, обучения движениям и использования технических средств в подготовке спортсменов. Доктор педагогических наук, профессор, директор ВНИИФКа (1978-1981). Выделенные И.П. Ратовым, его сотрудниками и учениками противоречия процесса совершенствования движений -противоречие укрепления слабого звена, противоречие между биомеханической рационализацией и вероятностью уменьшения физиологического влияния упражнений, противоречие стабилизации двигательного навыка и спортивного результата и др., явились объективными предпосылками разработки и обоснования теоретической концепции «искусственная управляющая среда» (ИУС). Обладатель 67 авторских свидетельств и патентов. «Совершенствование движений в спорте» (1989), «Методы и средства формирования технического мастерства в видах спорта» (1990), «Двигательные возможности человека. Нетрадиционные методы их развития и восстановления» (1994), «Биомеханические технологии подготовки спортсменов» (2007).

Родионов Альберт Вячеславович (1937 г. р.) - выпускник Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры. Специалист в области спортивной психологии, теории и методики спортивной тренировки. Доктор педагогических наук (1990). Профессор (1991). Действительный член Международной академии информатизации (1995). Член-корреспондент Международной славянской академии. Опубликовал более 200 научных работ, в том числе: монографии "Фехтование юным" (1967, соавтор), "Психология спортивного поединка" (1969), "Спортсмен прогнозирует решение" (1971), "Психодиагностика спортивных способностей" (1973), "Влияние психологических факторов на спортивный результат" (1983), "Психологические основы подготовки баскетболистов"(1989, соавтор), "Психологическая тренировка" (1995); учебные пособия "Психология спорта высших достижений" (1979), "Основы подготовки квалифицированных баскетболистов" (1989, соавтор). Имеет 4 авторских свидетельства на изобретение тренажеров по фехтованию (1979, 1980, 1982, соавтор) и по боксу (1980, соавтор).

Рубин Владимир Саломонович – профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Заслуженный работник физической культуры РФ. Специалист в области физической культуры и спорта высших достижений. Автор свыше 120 научных и научно-методических работ, из них «Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика» (2004), «Разделы теории и методики физической культуры» (2006).

Рубинштейн Сергей Леонидович (1889-1960) – советский психолог и философ член-корреспондент Академии наук СССР (1943, Отделение истории и философии), действительный член АПН РСФСР (1945). Автор фундаментальных учебников для университетов «Основы психологии» (1935) и «Основы общей психологии» (1940, 1946). Первый советский психолог - лауреат Сталинской премии (1942). Основатель кафедры и отделения психологии при философском факультете МГУ (1943), а также первой в стране организации психологов, созданной под эгидой АН СССР - Сектора психологии Института философии АН СССР (1943). В конце 1940-х годов в ходе антикосмополитической кампании в Советском Союзе подвергся критике и был снят с ряда административных постов.

Область научных интересов - теория и методология общей психологии, педагогическая психология, философия, логика, психология мышления, история психологии, психология эмоций, темперамента, способностей. Одним из первых отечественных психологов сформулировал принцип единства сознания и деятельности - центральный в теории деятельностного подхода в психологии (1922), разработал новые методологические принципы психологической науки, в частности, принцип детерминизма («внешние причины действуют через внутренние условия»). Основные работы: «Принцип творческой самодеятельности» (1922), «Основы общей психологии» (1940; 1946; 1989; 2009), «Бытие и сознание» (1957), «О мышлении и путях его познания» (1958), «Принципы и пути развития психологии» (1959), «Проблемы общей психологии» (1973), «Человек и мир» (1973).

Рудик Пётр Антонович (1893 - 1983) - доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент АПН, заслуженный деятель науки СССР, основатель отрасли психологической науки - психологии спорта. В 1919 г. поступил на работу в Центральный Институт физической культуры и проработал в нем более 60-ти лет, занимаясь научной и педагогической деятельностью в области спорта. Защитил докторскую диссертацию по психологии спорта «Психологическая подготовка спортсмена» (1965). Более 48 лет П. А. Рудик заведовал созданной им кафедрой психологии ГЦОЛИФК. За годы работы им было опубликовано более 200 научных трудов по проблемам: психологическая подготовка спортсмена; развитие внимания в спорте; двигательные навыки спортсменов; проблемы двигательных представлений и идеомоторная тренировка; совершенствование мышечно-двигательных ощущений и восприятий; специализированные восприятия в

спорте; психология соревновательной деятельности; борьба с психологическими барьерами в спорте.

Саркизов-Серазини Иван Михайлович (1887 - 1964) - советский учёный, доктор медицинских наук (1938), профессор (1946); заслуженный деятель науки РСФСР (1957). В 1922 году окончил медицинский факультет Московского университета. С 1923 работал в институте физкультуры в Москве (ныне - Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма), в 1944-1964 годах был заведующим кафедрой лечебной физкультуры и спортивного массажа. Написал свыше 50 книг и учебных пособий по лечебной гимнастике, закаливанию, теории массажа, спортивной травматологии.

Селуянов Виктор Николаевич (1946 - 2017) - кандидат биологических наук, профессор. Специалист в области биомеханики, антропологии, физиологии, теории спорта и оздоровительной физической культуры, спортивной адаптологии, автор ряда научных изобретений и инновационных технологий, создатель оздоровительной системы Isoton. Тема кандидатской работы: «Масс-инерционные характеристики сегментов тела человека и их взаимосвязь с антропометрическими признаками» (1979), Тема докторской работы: «Методы построения физической подготовки спортсменов высокой квалификации на основе имитационного моделирования» (1992).

В 1995 году получил патент «Способ изменения пропорции состава тканей всего тела человека и в отдельных его сегментах», разработал математические модели, имитирующие срочные и долговременные адаптационные процессы в организме спортсменов.

Стоял у истоков создания новой образовательной дисциплины в области физкультурного образования – «Научно-методическая деятельность». Являлся создателем нового направления в теории и методике физической культуры – спортивной адаптологии. Он разработал теорию применения статодинамических упражнений в силовой подготовке высококвалифицированных спортсменов. На основе созданной им модели долговременных адаптационных процессов организма спортсмена разрабатывались тренировочные планы спортивной подготовки членов сборных команд страны по различным видам спорта (самбо, дзюдо, хоккей с шайбой, хоккей на траве, футбол, минифутбол), благодаря которым спортсмены завоевывали медали высшего достоинства на всероссийских и международных соревнованиях. Являлся лектором Академии тренерского мастерства Российского футбольного союза. Автор более 300 научных работ, в том числе патентов, из них: «Моделирование в теории спорта» (1991), «Биологические основы оздоровительного туризма» (2000), «Определение одаренностей и поиск талантов в спорте» (2000), «Подготовка бегуна на средние дистанции» (2001), «Технология оздоровительной физической культуры» (2001), «Оздоровительная тренировка по системе Изотон» (2001, соавт.), «Научно-методическая деятельность» (2004, соавт.), «Тестирование физической подготовленности студентов» (2012), «Футбол: проблемы физической и технической подготовки» (2012, соавт.).

Сеченов Иван Михайлович (1829 - 1905) - русский просветитель, медик, биолог, физико-химик, один из основоположников психологии и создатель физиологической школы. Им разработаны идеи о мышечной чувствительности, которые стимулировали разработку современного учения о механизме чувственного восприятия.

Впервые «мышечное чувство» (проприоцепция) было открыто И. М. Сеченовым задолго до президента Британского королевского общества (аналог Академии наук) Шеррингтона, признававшего приоритет «русского учёного», но в 1932 году единолично награждённого после смерти нашего гения присуждаемой только живым исследователям Нобелевской премией за полученные им и И. М. Сеченовым результаты. Сеченов отстаивает рационалистическую трактовку всех нервно-психических проявлений (включая сознание и волю) и тот подход к организму как целому, который был воспринят современной физиологией и психологией. Основные работы: «Рефлексы головного мозга» (1863), «Физиология нервной системы» (1866), «Элементы мысли» (1879), «Физиология нервных центров» (1891), «Портативный дыхательный аппарат» (1900), «Предметная мысль и действительность» (1902).

Сластёнин Виталий Александрович (1930- 2010) - российский учёный в области педагогики, заслуженный деятель науки РФ, доктор педагогических наук, профессор, действительный член Российской Академии образования.

В 1980 г. создал и возглавил кафедру педагогики и психологии высшей школы. Автор более 300 научных трудов, около 20 учебников и учебных пособий по педагогике. Под руководством В. А. Сластёнина подготовлено и защищено 125 кандидатских диссертаций, 38 его учеников стали докторами наук. В 1989 г. избран членом-корреспондентом АПН СССР, а в 1992 г. - действительным членом Российской академии образования. В 1997 г. избирается членом бюро Отделения высшего образования РАО, а в 1998 г. назначается главным редактором «Известий Российской академии образования». В 1999 г. В. А. Сластёнин избирается президентом Международной академии наук педагогического образования.

Основные направления научной деятельности в области методологии, теории и практики педагогического образования. Основные труды: «Учитель и время» (1990), «Методологическая культура учителя» (1990), «Антропологический подход в педагогическом образовании» (1994), «Педагогика творчества» (1991), «Доминанта деятельности» (1997), «Высшее педагогическое образование России: традиции, проблемы, перспективы» (1998), «Педагогика: инновационная деятельность» (1997), «Гуманистическая парадигма и личностно-ориентированные технологии в педагогическом образовании» (1999), «Целостный педагогический процесс как объект профессиональной деятельности учителя» (1998), «Педагогика» (в соавт. 1999)

Столяров Владислав Иванович (1937 г.р.) - доктор философских наук (1972). Профессор (1974). Опубликовал более 400 научных работ, в том числе: «Спартианская программа гуманизации спорта высших достижений» (1997), "Гуманистическая культурная ценность современного спорта и

олимпийского движения" (1998), "Проблема гуманизации современного спорта и комплексная спартианская программа ее решения: российский опыт" (1998), "Спартианские игры - новая гуманистически ориентированная модель спорта в его интеграции с искусством" (1998), "Спорт и искусство: сходство, различие, пути интеграции" (1998), "Олимпийское образование и спартианская система воспитания" (1998), "Неклассическая" (гуманистическая) теория, программа и модель детско-юношеского спорта" (1998); «Спартианская социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития личности» (2006), «Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография» (2013), «Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта» (соавт., 2015). «Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография» (2015).

Суслов Феликс Павлович (1927 г. р.) - выпускник Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры (1951). Специалист в области теории и методики спорта, легкой атлетики. Доктор педагогических наук (1984). Защитил докторскую работу на тему: «Тренировка в среднегорье как метод совершенствования спортивного мастерства». Профессор (1986). Действительный член Международной академии информатизации (1996). Мастер спорта СССР, (легкая атлетика, 1951). Призер чемпионатов СССР, (1949, 1951), рекордсмен СССР, в эстафетах (1951). Заслуженный тренер Казахской ССР. Подготовил четырех чемпионов СССР, и призера чемпионата Европы (1966) в беге на 10000 метров Л. Микитенко. Старший тренер сборной команды СССР.

Опубликовал около 200 научных работ, в том числе: монографии "С чего начинается бег" (1974), "Бег на средние и длинные дистанции" (1982, соавтор), "Юный легкоатлет" (1984, соавтор), "Подготовка юных бегунов" (1987, соавтор), "Подготовка сильнейших бегунов мира" (1990, соавтор), "Толковый словарь спортивных терминов" (1993; составитель и соавтор), "Современная система спортивной подготовки" (1995, редактор и соавтор); учебные пособия "Теория и методика спорта" (1997, редактор и соавтор), "Легкая атлетика для юношества" (1999, соавтор), «Спортивная тренировка в условиях среднегорья» (1999, соавтор.), «О структуре (периодизации) годового цикла подготовки и спортивной формы в современном спорте» (2010, статья).

Профессор кафедры теории и методики физического воспитания Российской государственной академии физической культуры.

Таймазов Виктор Александрович - ректор (2001-2016) и главный научный руководитель (с 2016) Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, член Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта. Круг научных интересов - теория формирования индивидуального стиля двигательной деятельности в спорте как одного из проявлений индивидуально-психологических особенностей поведения человека. В 1981

году защитил диссертацию «Индивидуальный подход к технико-тактической подготовке боксеров с учетом их спортивно-важных качеств» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. В 1997 году защитил диссертацию «Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений» на соискание ученой степени доктора педагогических наук.

Опубликовал 155 научных работ, имеет авторские свидетельства на 46 оригинальных устройств, приборов и тренажеров, совладелец одного патента № 2 292 046. Является автором двух научных открытий.

Основные работы: «Спортивная генетика», (2000, соавт.), «Биоэнергетика спорта» (2002, соавт.), «Спорт и иммунитет» (2003, соавт.), «Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции» (2004, соавт.), «Хронобиология и спорт» (2005), «Пётр Францевич Лесгафт: Главные труды» (2006, соавт.), «Пётр Францевич Лесгафт. История жизни и деятельности» (2006, соавт.).

Травин Юрий Георгиевич (1929 г. р.) - выпускник Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры (1951). Специалист в области теории и методики легкой атлетики и юношеского спорта. Доктор педагогических наук (1977). Профессор (1979). Заслуженный работник физической культуры РФ (1990). Действительный член Международной академии информатизации (1995).

Опубликовал более 200 научных работ, в том числе: монографию "Бегай на здоровье"; учебник для вузов "Легкая атлетика" (1965, 1972, 1979, 1989, соавтор); учебные пособия "Система отбора и спортивной ориентации юных бегунов" (1980, соавтор), "Научно-методические основы спортивной тренировки в легкоатлетических видах выносливости" (1995), "Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками" (1995).

Теплов Борис Михайлович (1896 – 1965) - известный психолог, основатель школы дифференциальной психологии. Действительный член АПН РСФСР (1945), заслуженный деятель науки РСФСР (1957), профессор, доктор педагогических наук (по психологии). С 1929 сотрудник Института психологии в Москве (ныне Психологический институт РАО; в 1933-35 и 1945-52 - заместитель директора института), научный руководитель лаборатории «Психофизиология индивидуальных различий», созданной в 1952. Главный редактор журнала «Вопросы психологии». изучал врожденные задатки и развиваемые способности, характер, темперамент, разрабатывал методы их объективной диагностики и измерения. В 1940 году защитил докторскую диссертацию «Психология музыкальных способностей». Профессор (1941), заведующий кафедрой психологии (1949–1951) философского факультета МГУ. В Московском университете разработал и читал курс лекций «История психологии».

После «павловской сессии» 1950 года, организаторы которой (К. М. Быков и А. Г. Иванов-Смоленский) требовали заменить психологию физиологией, Теплов переключился с чисто описательного исследования темпераментов на психофизиологические исследования

природы индивидуальных различий. Основные работы: «Психология» (1938), «Способности и одарённость» (1941), «Исследование индивидуально-психологических различий» (1957), «Проблемы индивидуальных различий» (1961), «Избранные труды» (1985).

Тхоревский Виталий Иванович (умер 2006 г.) - доктор медицинских наук, профессор известный специалист в области физиологии труда и спорта. Область научных интересов В.И.Тхоревского связана с физиологическими механизмами обеспечения мышечной деятельности человека. С 1986 г. по 2006г. В.И Тхоревский заведовал кафедрой физиологии РГУФК, является автором и соавтором около 250 научных и научно-методических работ, включая монографии «Регуляция кровообращения в скелетных мышцах» (1973), "Психофизиологические основы профилактики перенапряжений" (1987г.), «Словарь физиологических терминов» (1987г.), «Основы физиологии человека» (1994, т. I, 2, соавт), «Основы физиологии человека», «Клиническая физиология» (1997, т. 3); учебник «Физиология человека» (2001г.)

Фарфель Владимир Соломонович (1904 – 1979) - физиолог. Доктор биол. наук (1946), профессор (1947). В 1927 окончил биологический факультет ЛГУ. В 1934-47 заведующий физиологической лабораторией Института физ. культуры. Защитил докторскую диссертацию по теме: «Исследование по физиологии предельной мышечной работы и выносливости (1945). В 1960-72 зав. кафедрой физиологии Центрального института физической культуры, в 1972-79 консультант отделения подводного плавания Института гигиены водного транспорта. Один из создателей физиологии спорта в СССР. Обосновал с физиологической точки зрения методы обучения и тренировки спортсменов. Выявил ряд закономерностей изменения работы различных систем организма при выполнении физических упражнений. Сформулировал концепцию роли обратных связей в процессе тренировок и создал физиол. классификацию физических упражнений. Описал ряд физиологических процессов в организме спортсменов, способствующих высоким достижениям в различных видах спорта. Установил тесты для определения уровня тренированности организма. Член правления Московского научного общества физиологов. Соч.: «Исследования по физиологии физических упражнений» (1939); «Питание спортсмена» (1950, соавт.), «Физиология спорта» (1960); «Управление движениями в спорте» (1975, 2011)

Филин Владимир Павлович (1926 г. р. -) - выпускник Всесоюзного юридического института (1948). Специалист в области теории и методики спорта высших достижений и детско-юношеского спорта. Доктор педагогических наук (1971). Профессор (1972). Заслуженный деятель науки РФ (1988). Действительный член Международной академии информатизации (1995). Восьмикратный чемпион РСФСР, двукратный чемпион СССР по легкой атлетике (бег 100м). Главный тренер сборной команды СССР, по легкой атлетике (1954-1966). Подготовил 101 кандидата и 36 докторов педагогических наук

Опубликовал более 400 научных работ, в том числе: монографии "Возрастные основы физического воспитания" (1962, соавтор), "Бег на короткие дистанции" (1964), "Учебник спортсмена" (1964, соавтор), "Воспитание физических качеств у юных спортсменов" (1974), "Советская система физического воспитания" (1975, соавтор), "Основы юношеского спорта" (1980), "Основы управления подготовкой юных спортсменов" (1982, соавтор), "Спортивный отбор" (1983, соавтор), "Зигзаги ловкости" (1993, соавтор), "Система подготовки спортивного резерва" (1994, соавтор), "Современные методы исследований в спорте" (1994, соавтор), "Современная система спортивной подготовки" (1995, соавтор); учебник для вузов "Легкая атлетика" (1965, 1972, 1979, соавтор); учебное пособие для вузов "Теория и методика юношеского спорта" (1987).

Фомин Николай Андреевич (1931 г.р. -) - доктор биологических наук (1972), профессор (1975), заслуженный деятель науки РФ (1986), академик РАЕН (1997). Окончил фельдшерско-акушерскую школу (1949), факультеты физ. воспитания (1953) и биол. (1964) ЧГПИ. Доцент (1966), зав. кафедрой теоретических основ физического воспитания вуза. В 1981-91 проректор по научной работе ЧГПИ. Область научных интересов - физиологические основы адаптации человека и животных на субклеточном, органном и организменном уровнях. В 1972 защитил докторскую диссертацию «Кардиореспираторные функции иммунологических реакций и кислотно-щелочное равновесие крови при мышечной деятельности». Создатель научной школы физиологии адаптации. Автор свыше 300 научных работ, в т. ч. монографии «Возрастные основы физического воспитания» (издана в 1972 в Штутгарте, ГДР), «На пути к спортивному мастерству» (1986) и др., учебников, учебных пособий.

Фискалов Владимир Дмитриевич - кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и истории физической культуры и спорта Волгоградской академии физической культуры, автор многочисленных публикаций по теории и методике спортивной подготовки, организации физкультурно-спортивного движения, проектированию, эксплуатации и сертификации спортивных сооружений. Основные работы: «Спорт и система подготовки спортсменов» (учебник, 2010), «Теоретико-методические аспекты практики спорта» (соавт., 2016).

Холодов Жорж Константинович (1938 г. р. -) - выпускник Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры (1966). Специалист в области теории и методики физической культуры и спорта, технологии спортивной тренировки, проектирования основ содержательного и процессуального обеспечения учебного процесса в системе высшего и среднего специального образования. Доктор педагогических наук (1997). Профессор (1998). Действительный член Международной академии информатизации. Опубликовал 190 научных работ, в числе которых монографии, учебники, программы, методические разработки. Руководитель КНИГ, по регби при сборной команде СССР, (1975-1990). Член Совета директоров училищ олимпийского резерва РФ. Автор

учебника «Теория и методика физического воспитания и спорта» (2000, 2016).

Хоменков Леонид Сергеевич (1913-1998) - советский спортивный организатор, спортсмен и тренер; мастер спорта СССР, Заслуженный тренер СССР (1956). Доктор педагогических наук, профессор. Автор и составитель учебников по легкой атлетике для физкультурных вузов, а также ряда пособий и методических разработок по легкой атлетике. Сыграл заметную роль в становлении Владимира Куца, как спортсмена.

Окончил Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры (ГЦОЛИФК) в 1939 году. В 1949-1953 годах был государственным тренером по легкой атлетике Спорткомитета СССР, в 1953-1954 годах - начальник отдела легкой атлетики, начальник управления массовых видов спорта, заместитель председателя Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР. В 1969-1971 годах Леонид Хоменков был проректором ГЦОЛИФК, в 1971-1974 годах директор Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (ВНИИФК). Л. С. Хоменков был инициатор создания (1955), а затем - главным редактором журнала «Лёгкая атлетика», с 1974 года - главным редактором журнала «Научно-спортивный вестник» ВНИИФК.

Чиж Владимир Федорович (1855-1914 или 1924) – один из первых психологов, который занимался психологией спорта. В 1878 г. он окончил Петербургскую Медико-хирургическую академию. В 1884 г., через год после защиты докторской диссертации, Чиж продолжил свое образование за границей, в частности у В. Вундта. К тому времени созданная Вундтом психологическая лаборатория превратилась в Институт экспериментальной психологии. Отметим, что в этом институте, помимо В. Ф. Чижа, прошли обучение такие российские ученые как В. М. Бехтерев и Н. Н. Ландау.

Ученого привлекали проблемы психологии различных социальных явлений, что нашло отражение в его работах "Психология любви", "Психология властелина", "Психология злодея" и др. В 1911 г. он опубликовал работу "Психология спорта", в которой обратил внимание на спорт как комплексное явление. Спорт, по мнению Чижа, представляет собой нечто большее, нежели предмет, укрепляющий здоровье или привлекательный с точки зрения физической активности.

Шадриков Владимир Дмитриевич (1939 г.р.) - российский психолог, специалист в области психологии труда, педагогической и дифференциальной психологии. Направления исследования системогенез профессиональной деятельности, психология профессионального обучения, способности индивида.

Доктор психологических наук (1977), профессор (1978). Действительный член АПН СССР - РАО (с 1990). Заведующий кафедрой психологии младшего школьника Московского педагогического государственного университета. С 2001 года профессор кафедры общей психологии и научный руководитель Факультета психологии Высшей школы экономики. Преподаёт также на Факультете начальных классов Московского

педагогического государственного университета. Член редакционных советов журналов «Психологический журнал», «Экспериментальная психология». Член-корреспондент АПН СССР (1982). Исполняющий обязанности президента АПН СССР (1989-1990). Действительный член АПН СССР - РАО (с 1990).

Шадриков В.Д. является автором модели психологической системы деятельности, включающей следующие функциональные блоки: мотивы деятельности; цель деятельности; программа деятельности; информационная основа деятельности; блок принятия решений; подсистема деятельностно важных качеств.

Автор более 130 научных работ в области психологии, в том числе более 20 монографий и учебных пособий, основные из которых: «Введение в психологическую теорию профессионального обучения» (1981), «Проблемы системогенеза профессиональной деятельности» (1982), «Философия образования и образовательные политики» (1994), «Психологическая деятельность и способности человека» (1996), «Способности человека» (1997), «Происхождение человечности» (2001), «Введение в психологию. Мир внутренней жизни человека» (2002), «Ментальное развитие человека» (2007), «Профессиональные способности» (2010).

Шустин Борис Николаевич (1943 г. р.) - выпускник физического факультета Ленинградского государственного университета им. А. А. Жданова (1965). Специалист в области теории и методики спорта высших достижений. Доктор педагогических наук (1995). Профессор (1996). Лауреат Всероссийского конкурса, посвященного 100-летию Международного Олимпийского Комитета, за цикл научно-методических работ по проблемам спорта высших достижений и подготовки спортсменов к зимним XVII Олимпийским играм и Играм XXV Олимпиады (1996). Подготовил около 20 кандидатов наук. Мастер спорта СССР, (легкая атлетика, 1967). Заслуженный работник физической культуры РФ (1996).

Опубликовал более 150 научных работ, в том числе монографии «Моделирование в спорте высших достижений» (1995), «Современная система спортивной подготовки» (1995, соавтор).

Черкашин Виталий Петрович - доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ. Защитил докторскую диссертацию по теме: «Теоретические и методические основы проектирования технологии индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики» (2001). Заведующий сектором по Олимпийским образовательным программам Организационного управления Олимпийского комитета России, Официальный лектор Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF) по Программе обучения и сертификации тренеров (CECS). «Теоретико-методические аспекты практики спорта» (соавт., 2016).

Эльконин Даниил Борисович (1904-1984) – советский психолог, автор оригинального направления в детской и педагогической психологии.

В 1927 году окончил педологическое отделение педагогического факультета ЛГПИ. Работал педологом-педагогом детской профамбулатории Октябрьской железной дороги. С 1929 года работал в ЛГПИ, где темой его работы (в сотрудничестве с Л. С. Выготским) были проблемы детской игры. Преподавал на кафедре педологии. После упразднения педологических структур с 1937 года работал учителем начальных классов в одной из ленинградских школ, преподавал в педагогическом институте, создавал школьные учебники по русскому языку для народностей Крайнего Севера. В 1940 году защитил кандидатскую диссертацию, посвящённую развитию речи школьников.

Фронтоник Д. Б. Эльконин получил назначение на преподавательскую работу в Московский областной военно-педагогический институт Советской Армии, где не только преподавал психологию, но и разработал основные принципы построения курса советской военной психологии. Однако с 1949 года началась волна репрессий под видом борьбы с космополитизмом.

Заседание комиссии, посвящённое «разбору и обсуждению допускаемых подполковником Эльконым ошибок космополитического характера», было назначено на 5 марта 1953 года, но в этот день умер Сталин, и оно было отложено, а затем отменено. Подполковник Д. Б. Эльконин был уволен в запас. В сентябре 1953 года Д. Б. Эльконин стал штатным сотрудником Института психологии АПН РСФСР (ныне Психологический институт РАО), где и проработал до конца жизни. В институте он заведовал несколькими лабораториями, в 1962 году защитил докторскую диссертацию, а в 1968 году был избран членом-корреспондентом АПН СССР. Многие годы он преподавал на факультете психологии МГУ, образованном в 1966 году.

Свои исследования по детской психологии он проводил совместно с учениками Л. С. Выготского: А. Н. Леонтьевым, А. Р. Лурией, А. В. Запорожцем, Л. И. Божович, П. Я. Гальпериным.

Д. Б. Эльконин написал несколько монографий и научных статей, которые были посвящены обзору проблем теории и истории изучения детства, его периодизации и психодиагностикой.

Занимался такими вопросами, как психологическое развитие детей в разном возрасте, психологией игры и вопросами учебной деятельности школьников, а также проблемой развития речи и обучения чтению у детей.

Основным вкладом в педагогику была разработка и внедрение новой системы обучения - «развивающее обучение». Основные работы: «Творческие ролевые игры детей дошкольного возраста» (1957), «Развитие речи в дошкольном возрасте» (1958), «Детская психология» (1960), «Психология личности и деятельности дошкольника» (1965), «Психология обучения младшего школьника» (1974), «Психология игры» (1976), «Развитие устной и письменной речи» (1998).

Якимович Виктор Степанович - В 1982 году окончил Волгоградский государственный институт физической культуры.

Ученая степень доктора педагогических наук присуждена в 2003 году, ученое звание профессор в 2004 году. Тема докторской работы:

«Проектирование системы физического воспитания учащейся молодёжи на основе лично ориентированного образования» (2002). Работал в должности преподавателя, старшего преподавателя, доцента, заведующего кафедрой Волгоградского государственного института физической культуры, Волжского гуманитарного института (филиал) ВГУ, Волгоградской академии государственной службы, Волжского института строительства и технологий (филиал) ВолгГАСУ.

Имеет 180 публикаций, из них 70 учебно-методических и 110 научных работ, из них: «Проектирование системы физического воспитания в различных образовательных учреждениях: Монография» (2002), «Культура в мире спорта» (2006), «Спорт в современном мире: Монография» (2012).

Яковлев Николай Николаевич (1911 – 1990) - советский и российский биохимик, ученик профессора [Н. В. Веселкина](#). Автор более 250 научных работ, первой в мировой науке монографии «Очерки по биохимии спорта» (1955) и ряда книг. В 1938 году Н. Н. Яковлев возглавил отдел обмена веществ (впоследствии отдел биохимии) [Ленинградского НИИ физической культуры](#), где проработал более 40 лет. Основные работы: «Биохимия спорта» (1974), «Химия движения. Молекулярные основы мышечной деятельности» (1983), «Живое и среда. Молекулярные и функциональные основы приспособления организма к условиям среды» (1986).

Вопросы по разделу:

1. Назовите учёных-теоретиков и практиков физической культуры и спорта, их основные труды и научные достижения.
2. Назовите учёных сферы психологии физической культуры и спорта, их основные труды.
3. Назовите учёных медико-биологического цикла дисциплин физической культуры и спорта, их основные труды.
4. Назовите учёных сферы детско-юношеского спорта, их основные труды.
5. Назовите учёных сферы спорта высших достижений, их основные труды.
6. Назовите учёных – спортсменов и тренеров, прославивших нашу страну на мировых спортивных аренах.
7. Научные работы, каких учёных являются первоисточниками для Вашей научно-исследовательской деятельности и написания квалификационной работы?

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе/ В.К. Бальсевич. - М.: НИЦ, «Теория и практика физ. культуры и спорта», 2006. - 112с, илл.
2. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 5. - С. 50-53.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; Под общ. ред. Н.Н.Маликова. – М.: Изд. Центр «Академия», 2006. – 528 с.
4. Вавилов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительная программа «Президентские состязания» (Авторский проект)/ Ю.Н. Вавилов, А.Ю. Вавилов //Теория и практика физической культуры. - 1997, № 6. – С. 51-54.
5. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры : к коррективке базовых представлений. Философские очерки / Н.Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 184 с.
6. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2011.
7. Выдрин, В. М. История и методология науки о физической культуре: учеб.-метод. пособие / В.М. Выдрин; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 150 с.
8. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студентов выс. пед. учеб. заведений/ Ю. Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
9. Зациорский. В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. -Изд. 3-е - М.: Советский спорт, 2009. – 199 с.
10. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2015-2018 гг. (Зимние виды спорта).– М.: Советский спорт, 2014. – 122 с.
11. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2018-2021 гг. (Летние виды спорта). – М.: Советский спорт, 2017. – 1096 с.
12. Евстафьев, Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры: учеб. пособие / Б.В. Евстафьев; Воен. ин-т физ. культуры. – Л., 1985. – 133 с.
13. Красников, А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта. - М.: Физическая культура, 2009. – 176 с.
14. Леньшина, М.В. Словарь терминов и кратких пояснений по курсу «Теория и методика физической культуры»: Учебное пособие для

студентов дневной и заочной форм обучения/ М.В. Леньшина; ВГИФК. – Воронеж: Научная книга, 2010. – 76 с.

15. Леньшина, М.В. Персоналии в системе наук физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов дневной и заочной форм обучения/ М.В. Леньшина - Воронеж: ВГИФК, 2018. – 80 с.

16. Лесгафт, П. Ф. Избранные труды / сост. И.Н. Решетень. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.

17. Лубышева, Л. И. Спортивная культура в школе/ Л.И. Лубышева. - М.: НИЦ «Теория и практика физ. культуры и спорта». 2006. - 174 с, ил.

18. Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе : монография / В.П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2008. – 168 с.

19. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.

20. Лях, В. И. Координационные способности : диагностика и развитие. - М. : ТВ'Г Дивизион, 2006. 290 с.

21. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физ.культуры. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.

22. Матвеев, А.П. Концепция структуры и содержания образования физической культуре в школы/ А.П. Матвеев// Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 6. - С. 2- 5.

23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

24. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших специальных физкультурных учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., стер. – СПб.: изд-во «Лань», 2010. – 159 с.

25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. – 3-е изд., перераб. и доп./ Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

26. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М., Изд-во «Советский спорт», 2010. – 384 с.

27. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учеб. пособие студ. вузов физического воспитания и спорта. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 1999. – 318 с.

28. Мишин, Б. И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин.- М.: Изд. «Астрель». – 2003. – 528 с.

29. Никитушкин В.Г. Основы детско-юношеского спорта: Учеб. для студ. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2010. – 263 с.

30. Никитушкин, В.Г. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография/ В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, Р.И. Купчинов. – Воронеж: Элвест, 2016. – 506 с.

31. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учеб. для студ. высших учеб. заведений физического воспитания и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

32. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник в 2-х томах/ В.Н.Платонов. - Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2015. – 1432 с.

33. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

34. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников: учебное пособие – справочник / М.В.Леньшина, О.Н.Савинкова. - Воронеж: Научная книга, 2014. – 210 с.

35. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник/ Н.Н.Чесноков, В.Г.Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2009. – 176 с.

36. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры./ Г.И. Погадаев. – М.- «ФиС», 2000. – 496 с.

37. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). – М., 2014.

38. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-во «Физическая культура», 2006. – 112 с.

39. Столяров, В.И. Современная система физического воспитания : (понятие, структура, методы) : монография / В.И. Столяров ; Спартиан. Гуманитар. Центр, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. – Саратов: Наука, 2013. – 303 с.

40. Столяров, В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания : монография / В.И. Столяров ; Спартиан. Гуманист. Центр, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. – Саратов: Наука, 2013. – 203 с.

41. Таймазов, В. А. Петр Францевич Лесгафт : главные труды / коммент. профессоров В.А. Таймазова, Ю.Ф. Курамшина, А.Т. Марьяновича. – СПб. : Печатный Двор, 2006. – 718 с.

42. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. высших учеб. заведений / Под ред. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

43. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – Т 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2003. – 423 с.; Т.2: Методика физического

воспитания различных групп населения. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2003. – 391 с.

44. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности : монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

45. Физическая культура и спорт в свете истории и философии науки : учеб. пособие / под ред. А.А. Передельского. – М. : Физическая культур, 2011. – 448 с.

46. Филиппова, С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие / С.О. Филиппова. – М.: «Детство-Пресс», 2007.- 404 с.

47. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов/ В.Д.Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

48. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ В.Д. Фичкалов, В.П. Черкашин. – М.: Советский спорт, 2016. – 352 с.

49. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 13-е изд., стер. – М.: изд. центр «Академия», 2016. – 480 с.

50. Хрестоматия по физической культуре : учеб. пособие / под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева. – СПб. : Изд-во СПб ГУЭФ, 2001. – 254 с.

51. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – М. : Советский Спорт, 2005. – 272 с.

52. Ru.wikipedia.org

53. Biografija.ru

54. Famous-scientists.ru

55. Labirint.ru

56. De.akademic.ru

57. Infosport.ru

58. Wiki2.

59. orgmirZnanii.com

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Безруких М.М. Ступеньки к школе. Образовательная программа дошкольного образования / М.М. Безруких М.М., Т.А.Филиппова. – М., Дрофа, 2018. – 101 с.
2. «Берёзка»: Вариативная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под редакцией Загводкина В.К., Трубицыной С.А., - М., 2015. – 148 с.
3. Вариативная примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Золотой ключик» / под ред. Г.Г. Кравцова. - М.: ООО «Лань», 2015. - 217 с.
4. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. - СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2014. - 280 с.
5. Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования. - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014. - 161 с.
6. Крылова Н.М. Детский сад - Дом радости. Примерная образовательная программа дошкольного образования инновационного, целостного, комплексного, интегративного и компетентностного подхода к образованию, развитию и саморазвитию дошкольника как неповторимой индивидуальности / Н.М. Крылова. - 3-е изд., перераб. и доп. в соответствии ФГОС ДО. - М.: ТЦ Сфера, 2014. - 264 с.
7. Миры детства: Конструирование возможностей. Комплексная образовательная программа дошкольного образования / Науч. рук. А.Г.Асмолов, по ред. Т.Н.Дороновой. - М., 2015. – 326.с
8. На крыльях детства: примерная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.В. Микляевой. - М.: ИД Карапуз, 2014. - 202 с.
9. Нищева Н.В. Вариативная примерная адаптированная основная образовательная программа для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет / Н.В.Нищева. - Ст-Пб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015. - 199 с.
10. Образование для процветания. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. С.М. Авдеевой, И.И. Комаровой, Т.С. Комаровой, С.С. Славина. - М.: АСИ, 2014. - 320 с.
11. Образовательная программа дошкольного образования «Развитие» /Под ред. Булычевой А.И. – М: НОУ «УЦ им. Л.А.Венгера «РАЗВИТИЕ», 2016, - 173 с.
12. Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100». Сб. материалов в 3-х ч. Ч. 1. Образовательные программы развития и воспитания детей младенческого, раннего и дошкольного возраста / Под науч. ред. Р.Н. Бунеева. – Изд. 2-е, перераб. - М. : Баласс, 2016. – 528 с. (Образовательная система «Школа 2100»).

13. Открытия. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Е. Г. Юдиной. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 160 с.

14. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 368 с.

15. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение» / под ред. И.Е. Федосовой. - М.: Издательство «Национальное образование», 2015. - 368 с. - (Серия «Вдохновение»).

16. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад по системе Монтессори» / Под ред. Е.А. Хилтунен; [О.Ф. Борисова, В.В. Михайлова, Е.А. Хилтунен]. - М.: Издательство «Национальное образование», 2014. – 186 с.

17. Программа «Феникс». Шахматы для дошкольников: программа и методические рекомендации/ А.В.Кузин, Н.В.Коновалов, Н.С.Скаржинский. – М.: ООО «Финтрекс», 2017. – 12 с.

18. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Диалог» Под редакцией О.Л. Соболевой, О.Г. Приходько. – 479 с.

19. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий». // Науч. рук. Л.Г. Петерсон / Под общей ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой. М.: Институт системно-деятельностной педагогики, 2014. – 383 с.

20. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мозаика» / авт.-сост. В.Ю. Белькович, Н.В. Гребёнкина, И.А. Кильдышева. - М.: ООО «Русское слово - учебник», 2014. - 464 с. - (ФГОС ДО. Программно-методический комплекс «Мозаичный ПАРК»).

21. Примерная парциальная образовательная программа для детей раннего возраста (1-3 года) «ПЕРВЫЕ ШАГИ» / Авт. кол. Е.О.Смирнова, Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова. – М., 2014, - 189 с.

22. Проект вариативной примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Тропинки» / под ред. В.Т. Кудрявцева. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 166 с.

23. Радуга. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Науч. рук. Е.В.Соловьёва. – М.: Просвещение, 2014. - 228 с.

24. Разноцветная планета. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования/Под ред. Е.А. Хамраевой, Д.Б. Юматовой. - М.: Ювента, Ч.1. 2015. – 251с.

25. Разноцветная планета. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Е.А. Хамраевой, Д.Б. Юматовой. - М.: Ювента, Ч.2., 2015. – 134 с.

26. Успех. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования/ Рук. Н.В.Федина. - М., Просвещение, 2015. – 235 с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1. Барчукова, Г.В. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. - М., 2013. – 87 с.
2. Винер, И. А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2011. - 31 с.
3. Грибачёва, М.А. Программа интегративного курса физического воспитания/ М.А.Грибачёва, В.А.Круглыхин.- М.: Человек, 2010. – 248 с.
4. Жихарева О.И. Теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ/ Жихарева О.И., Журавлева А.Ю.- М., 2011.
5. Коданёва, Л.Н. Программа по физической культуре для обучающихся I-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А»/ Л.Н.Коданёва. – М., 2012.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон // Физическое воспитание учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996. – С. 106-204.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / В.И.Лях, А.А.Зданович // Физическая культура в школе. – 2004. - № 1-8.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений /Авт.В.И.Лях, А.А.Зданович. – М.: Просвещение, 2006. – 128 с.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений /Авт.В.И.Лях, А.А.Зданович. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.
10. Корольков, А.Н. Учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – гольф/Сост. Корольков А.Н., Жеребко Д. С., Яковлев Б. А. – М., 2012.
11. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях.- 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 64 с.
12. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях.- 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.
13. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для

учителей общеобразоват. организаций/ А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.

14. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений/ Бесполов Д.В., Бесполова А.В и др. – М., 2012.

15. Плющенко, Е.В. Модульная программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе фигурного катания/ Е.В.Плющенко и др. – М., 2015.

16. Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»: Программы общеобразовательных учреждений / Под. ред. А.Т. Паршикова. – М.: Просвещение. – 2000. – 93 с.

17. Примерная программа для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура»/ Авт. Н.В.Барышева, О.А.Горковенко, А.А.Илькухин и др; Под. ред. А.Т. Паршикова. – М.: Просвещение. – 2002. – 84 с.

18. Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО». – М., 2015.

19. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения).

20. Примерные программы по учебным предметам; Начальная школа: Ч.1. – М.: Просвещение, 2011. - 400с.- (Стандарты второго поколения).

21. Примерные программы по учебным предметам; Начальная школа: Ч.2. – М.: Просвещение, 2011. - 231с.- (Стандарты второго поколения).

22. Примерная основная программа общеобразовательных учреждений. Основная школа/Сост.Е.С.Савинов. – М.: Просвещение, 2011. - 121с. - (Стандарты второго поколения).

23. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. -4-е изд., перераб. - М.:Просвещение, 2012. -223 с. - (Стандарты второго поколения).

24. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол): Программы общеобразовательных учебных заведений / Подг. Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов.- М.: Просвещение, 1992. – 78 с.

25. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся сельских, начальных малокомплектных школ/ Подг. В.Г.Большаков. – М., 1992.

26. Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов. Антистрессовая пластическая гимнастика/ А.В.Попков, Е.Н.Литвинов. Сб.

Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. – М., 1996.

27. Программа для учащихся 1-10 классов общеобразовательных школ, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Просвещение, 1982.

28. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби/ Сост. Кулешов А.В., Бесполов Д.В и др. – М., 2013.

29. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла/Сост. А.Б.Голев, Е.В.Разова, Т.К.Цветков. – М., 2014.

30. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2011. - Сб. 1. - 224 с.

31. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы / Под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание. - м.: Просвещение, 2006. - 192 с.

32. Слуцкер, О.С. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики /Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В, Морозова О.Л., Лёвкин А.А. - М., 2011. – 133 с.

33. Турманидзе, В.Г. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

34. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программы общеобразовательных учебных заведений / Подг. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1993. – 65 с.

35. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) / Под. Ред. А.П. Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995. – 216 с.

36. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений/Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2002. – 96 с.

37. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень. 5-11 классы: Программы для общеобразовательных учреждений/ Авт.-сост. А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2007. – 142 с.

38. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений/ Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверкина – М.: Дрофа, 2005. – 76 с.

39. Физическая культура. 1-11 классы.: Программы для общеобразовательных учреждений / Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002. – 96 с.

40. Физическая культура. 10-11 классы: Сборник элективных курсов/ Ав.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова, Е.Г.Хаустова. – Волгоград, Учитель, 2009. – 213 с.
41. Физическая культура. 2 класс: рабочие программы по учебнику А.П.Матвеева/ Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев. – Волгоград, Учитель, 2012. – 54 с.
42. Физическая культура. 1 класс: рабочие программы по учебнику А.П.Матвеева/ Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев. – Волгоград, Учитель, 2012. – 65 с.
43. Физическая культура. 2 класс: система уроков по учебнику А.П.Матвеева/ Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев. – Волгоград, Учитель, 2012. – 316 с.
44. Физическая культура. 3 класс: система уроков по учебнику А.П.Матвеева/ Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев. – Волгоград, Учитель, 2013. – 446 с.
45. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/ Авт.-сост. А.Н.Каинова, Г.И.Курьерова. – Изд.-2-е.- Волгоград: Учитель, 2012. – 171 с.
46. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения/ Авт.-сост. К.Р. Мамедов. – Волгоград, Учитель, 2008. – 83 с.
47. Физкультура: 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трёх часовой программе/ Авт.-сост. В.И.Вивенко. – Волгоград, Учитель, 2012. – 254 с.
48. Физическая культура. 1-4 классы: рабочие программы по учебнику В.И.Ляха/ Авт.-сост. Р.Р.Хайрутдинов. – Волгоград, Учитель, 2013. – 162 с.
49. Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И.Ляха. 1 полугодие/ Авт.-сост. Р.Р.Хайрутдинов. – Волгоград, Учитель, 2013. – 177 с.
50. Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И.Ляха. 2 полугодие/ Авт.-сост. Р.Р.Хайрутдинов. – Волгоград, Учитель, 2013. – 167 с.
51. Физическая культура. Система работы с учащимися специальной медицинской группы: рекомендации, планирование, программы/ Авт.-сост. А.М.Камнов, Ч.Ю.Шалаева. – Волгоград, Учитель, 2009. – 185 с.
60. Физическая культура. 2-4 класс: уроки двигательной активности/ Авт.-сост. Е.М.Елизарова. – Волгоград, Учитель, 2014. – 95 с.
61. Физическая культура. 1 класс: рабочая программа по учебнику Т.В.Петровой/ Авт.-сост. А.А.Шалабаева. – Волгоград, Учитель, 2012. – 29 с.
62. Филирёва, Ж.Е. Ритмика в школе: третий урок физической культуры: учебно-методическое пособие/ Ж.Е. Филирёва, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. – Ростов н/Дон: Феникс, 2014. – 285 с.

