



1. **Цель** - дать характеристику общей физической и специальной подготовке в системе физического воспитания

## 2. Учебные вопросы

1. Принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Физические и психические качества.
4. Психофизическая подготовка.

## 3. Краткое содержание

### Вопрос 1

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к воспитателю, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов:

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

#### Общепедагогические принципы

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф.Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений.

Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организует знакомые игры и придумывает свои.

П.Ф.Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, плановость, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных

занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И.П.Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности - предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением.

Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, превышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым.

По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является приемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение приемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

## **Вопрос 2**

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. Система применения средств и методов, направленных на достижение конкретного результата в процессе физического воспитания называют методикой.

Решая разнообразные задачи физического воспитания, применяют ряд специфических (характерных только для процесса физического воспитания) и общепедагогических (используемых во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относится группа практических методов, с помощью которых решаются конкретные задачи по обучению технике физических упражнений и воспитания физических качеств:

- Методы строго регламентированного упражнения.
- Игровой метод.
- Соревновательный метод.

К группе общепедагогических методов, применяемых в физическом воспитании, относятся:

- Методы словесного воздействия (словесные).
- Методы наглядного воздействия (наглядные).

Общая структура системы методов физического воспитания представлена на рис. 2.

Необходимо отметить, что успешное решение всего комплекса задач физического воспитания может быть обеспечено только комплексным применением методов, в их оптимальном сочетании и в соответствии с методическими принципами.

К специфическим (практическим) методам относятся:

Методы строго регламентированного упражнения характеризуются тем, что каждое упражнение выполняется по строго заданной форме и с точно нормированной нагрузкой. Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для освоения новых двигательных умений и навыков или направленно воздействовать на развитие физических качеств.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения условно разделены на две группы:

- методы обучения двигательным действиям;
- методы, преимущественно направленные на развитие физических способностей.

### **Вопрос 3**

В развитии физических и психических качеств ведущая роль принадлежит системе условно-рефлекторных связей человека, обеспечивающей формирование способностей организма к двигательной и психической деятельности.

Двигательная деятельность обучаемых в процессе занятий по рукопашному бою осуществляется по трем основным направлениям;

Формирование навыков для ведения рукопашной схватки, развитие физических и воспитание волевых качеств. Поэтому педагогическая деятельность руководителя занятий должна проявляться в обучении приемам и действиям рукопашного боя (техническая подготовка), в развитии и совершенствовании физических качеств (физическая подготовка в узком смысле понятия) и в воспитании волевых качеств и развитии психических качеств (психологическая подготовка).

На занятиях по рукопашному бою развитие и совершенствование всех основных физических, волевых и психических качеств осуществляется во взаимосвязи через обучение занимающихся. Однако следует иметь в виду, что качества определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека и не могут существовать вне движений и действий, они находятся в тесной взаимосвязи с двигательными навыками. Это необходимо учитывать в процессе обучения военнослужащих. Повышение разносторонней физической, волевой и психологической подготовленности зависит от наличия в упражнениях разнообразных действий, выполняемых многократно с большой физической нагрузкой в разнообразной и постепенно усложняемой обстановке.

Развитие и воспитание разнообразных качеств обучаемых достигается путем:

- использования специально подобранных упражнений и действий, в которых развиваемые или воспитываемые качества проявляются в наибольшей мере;
- методических воздействий, создающих условия для максимального проявления нужных качеств;
- определения и применения рациональных методов воздействия на психику обучаемых.

Обучение сложным техническим приемам рукопашного боя требует высокой концентрации внимания. Поэтому обучение наиболее сложным приемам необходимо планировать в первой половине основной части занятия, когда центральная нервная система еще не утомлена и находится в состоянии оптимального возбуждения после подготовительной части. Во многих случаях в тесной связи с тренировкой сложных

технических приемов следует развивать ловкость, быстроту в действиях, а также уделять внимание воспитанию смелости и решительности.

Во второй половине основной части (т.е. комплексной тренировке) больше уместны упражнения для развития силы и выносливости, а также для воспитания настойчивости и упорства, выдержки и самообладания. Систематическое выполнение упражнений в усложненной обстановке вырабатывает у занимающихся умение применять приемы в разнообразных быстро меняющихся условиях, воспитывает инициативу и находчивость, повышает эмоциональную устойчивость и в дальнейшем адаптирует организм к неблагоприятным факторам, возникающим в реальной рукопашной схватке. Поэтому руководитель занятия должен постоянно развивать у занимающихся понимание необходимости физической тренировки в усложненных условиях и вместе с этим создавать условия, обеспечивающие усложнение обстановки и повышение физической тренированности.

#### **Вопрос 4**

Психофизическая подготовка - процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Получая при рождении определённые задатки здоровья и потенциальные возможности, человек в процессе своей жизни реализует их в полной или ограниченной степени. Решающую роль при этом играет организация внешней среды (социальные, гигиенические, экологические условия), особенности воспитания, обучения, степень соответствия программы воспитания и обучения закономерностям онтогенеза (развития организма) на различных его этапах, индивидуально типологическим проявлениям и интересам личности.

Можно привести массу примеров, демонстрирующих необыкновенное совершенство, которое человек достиг в управлении своим телом. Одним из них является Гарри Гудини, цирковой артист, исключительная гибкость которого позволяла ему освобождаться от цепей, наручников во время погружения его в воду или забрасывания землёй. Американец Вилард увеличивал свой рост на двадцать сантиметров за несколько минут.

Поистине неограниченны резервы физической силы человеческого организма. Так, всемирно известный русский богатырь Иван Заикин гнул рельсы, ломал телеграфные столбы. Максим Поддубный, отец известного во всём мире чемпиона Ивана Поддубного, вилами поднимал копну сена, валил наземь двух быков одновременно.

Пример мужества, вернее собранности воли, продемонстрировал цирковой борец Терентий Корень, входивший в клетку со львом.

Работу космонавтов, подводников и деятельность человека в необычных условиях и областях с полным основанием можно назвать экстраординарной.

И тем не менее человек трудится, совершенствует производство. За счёт чего "действуют" все системы организма и происходит увеличение функциональных возможностей здоровья в необычных условиях жизнедеятельности? Немаловажное значение при этом имеет образ жизни каждого человека в отдельности и отдельных популяций.

Психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками также предполагают направленный выбор видов спорта, систем физических упражнений. В этом случае выбор проводится, чтобы достичь лучшей специальной психофизической подготовленности к избранной профессии.

Так, если ваша будущая профессия требует повышенной общей выносливости, то вы должны выбирать виды спорта, в наибольшей степени, развивающие это качество (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.). Если ваш будущий труд связан с длительным напряжением зрительного анализатора, освоите виды спорта и упражнения, тренирующие микромышцы глаза (настольный теннис, теннис, бадминтон). Хорошее

владение элементами спортивного туризма и альпинизма необходимо будущим экспедиционным работникам; гребля и плавание -- гидрологам; верховая езда -- ветеринарным врачам и зооинженерам и т.д. Использование прикладных видов спорта и систем физических упражнений для обеспечения психофизической надежности и безопасности при выполнении профессиональных видов работ основано на том, что занятия различными видами спорта, а также уровень квалификации спортсменов откладывают отпечаток на его функциональную подготовленность, на степень владения прикладными двигательными умениями и навыками. Если в школьные годы молодому человеку не удалось освоить такие навыки, как плавание, передвижение на лыжах, то это следует сделать в студенческие годы.

#### **4. Список рекомендуемой литературы**

##### **Основная литература:**

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М.: КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>

##### **Дополнительная литература**

1. Основы здоровья и здорового образа жизни [Тест] : учеб. пособие / Л. Е. Деньгова, И. В. Ерёмин, Л. Д. Батищева, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь: Изд-во СтГМА, 2012. – 69 с.

2. Губа, В. П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. П. Губа, А. В. Родин. – М. : Советский спорт, 2009. – 164 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4107>

1. Родин, А. В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое

обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Родин, Д. В. Губа. – М. : Советский спорт, 2009. – 168с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4106>

2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. П. Врублевский - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. – 240с.— Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html>

##### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.fizkult-ura.ru> ФизкультУРА – Информационный интернет-портал  
2.: <http://www.sportmedicine.ru> Спортивная медицина / Информационный интернет-портал

3. Библиотека международной спортивной информации: <http://www.bmsi.ru>

4. [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-025/-esf2k2z11-year-dec-page-2.html) – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"

5. [https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category\\_pk=4775&foundRows=479](https://e.lanbook.com/books/4775?page=11&limit=10&category_pk=4775&foundRows=479) – Электронно-библиотечная система «Лань»