

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otvety-na-bilety/192806>

Тип работы: Ответы на билеты

Предмет: Физическая культура и спорт

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.
2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство», их связь и специфические стороны.
3. Методы научного исследования в области физической культуры.
4. Структура физической культуры как вида культуры.
5. Общие и специфические функции физической культуры.
6. Цель, задачи и общие принципы системы физкультурного воспитания.
7. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.
8. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.
9. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники).
10. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.
11. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.
12. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.
13. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.
14. Классификация методов, используемых для формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.
15. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
16. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
17. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
18. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
19. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
20. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
21. Игровой и соревновательный методы, их значение и особенности использования.
22. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями, их виды. Приемы регулирования и дозирования нагрузки.
23. Характеристика словесных методов, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
24. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.
25. Принцип сознательности и активности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
26. Принцип наглядности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).

27. Принцип доступности и индивидуализации (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
28. Принцип систематичности (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
29. Принцип непрерывности процесса занятий физическими упражнениями (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
30. Принцип циклического построения системы занятий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
31. Принцип прогрессирования воздействий (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
32. Принцип возрастной адекватности педагогического воздействия (общая характеристика, пути реализации в процессе занятий физическими упражнениями).
33. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям.
34. Понятие о двигательных умениях и навыках, их отличительные черты. Закономерности формирования двигательных навыков.
35. Перенос двигательных навыков (понятие, виды переноса).
36. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов.
37. Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения. Способы предупреждения и устранения ошибок.
38. Общая характеристика физических способностей (понятие, взаимосвязь способностей и качеств, классификация).
39. Основные закономерности развития физических способностей: этапность, неравномерность, гетерохронность.
40. Силовые способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
41. Скоростные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
42. Скоростно-силовые способности (факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
43. Выносливость (понятие; виды; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития общей выносливости).
44. Специальная выносливость (определение, факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
45. Координационные способности (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
46. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей (факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
47. Гибкость (понятие; формы проявления; факторы, определяющие уровень развития и проявления; методика развития).
48. Перенос физических способностей (качеств): понятие о переносе, его виды и значение.
49. Задачи, содержание и пути интеллектуального, нравственного, эстетического и других видов воспитания занимающихся физическими упражнениями.
50. Формы построения занятий физическими упражнениями, их классификация и особенности.
51. Занятия урочного типа, их виды и разновидности.
52. Содержание и структура занятий урочного типа.
53. Содержание подготовки педагога к уроку. Форма конспекта урока и требования к его разработке.
54. Современные требования к уроку физической культуры.
55. Методы организации и управления деятельностью занимающихся на уроке.
56. Планирование работы по физической культуре (назначение, методические

требования, виды, содержание, технология и документы).

57. Контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями (назначение, методические требования, виды, содержание и технология, документы).

58. Общая характеристика занятий неурочного типа.

59. Социально-педагогическое значение физической культуры дошкольников.

Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Содержание «Паспорта здоровья дошкольника» (соматическое, физическое, психическое здоровье).

60. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми до 3-х лет.

61. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми младшего дошкольного возраста.

62. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми среднего дошкольного возраста.

63. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми старшего дошкольного возраста.

64. Современные программы физической культуры дошкольников.

65. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности.

66. Цель, задачи, направленность и формы физической культуры детей школьного возраста.

67. Характеристика программ физической культуры учащихся общеобразовательной школы: назначение, структура, основное содержание. Содержание учебного предмета «Физическая культура в школе».

68. Особенности содержания и методики проведения учебных (классно-урочных) занятий с детьми школьного возраста.

69. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста.

70. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми среднего школьного возраста.

71. Задачи, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями с детьми старшего школьного возраста.

72. Особенности содержания и методики проведения учебных (классно-урочных) занятий физической культурой в специальных медицинских группах в общеобразовательной школе.

73. Назначение, виды и особенности занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школы.

74. Назначение, виды и особенности внеклассных занятий по физической культуре с учащимися школьного возраста.

75. Назначение, виды и особенности внешкольных занятий с детьми; связь ее со школьной работой по физической культуре.

76. Характеристика годового плана учебной работы по физической культуре в школе.

77. Планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре на четверть в школе (назначение, формы, требования, технология составления).

78. Проверка и оценка успеваемости школьников на уроках физической культуры.

79. Педагогический контроль над проведением уроков физической культуры в школе (назначение, виды, содержание и технология проведения).

80. Физическая культура студенческой молодежи (значение, цель, задачи, основные формы организации занятий и их методическая направленность).

81. Программное обеспечение и содержание учебного предмета «Физическая культура» в средних специальных учебных заведениях профессионального образования. Разделы, нормы, требования программы.

82. Особенности академических занятий со студентами ССУЗов в основном (подготовительном), специальном отделении.

83. Программное обеспечение и содержание учебного предмета «Физическая культура» в вузах. Разделы, нормы, требования программы.
84. Особенности академических занятий со студентами в основном (подготовительном) отделении.
85. Особенности академических занятий со студентами в специальном отделении.
86. Особенности занятий со студентами в отделении спортивного совершенствования. Спортивный клуб вуза (назначение, задачи и формы работы).
87. Физическая культура студентов в каникулярное время и в быту (значение, основные формы и методические особенности).
88. Профессионально-прикладная физическая культура на производственном предприятии (значение, задачи, средства, формы, методические особенности).
89. Профессионально-прикладная физическая культура в вооруженных силах (значение, задачи, средства, формы, методические особенности).
90. Физическая культура людей первого и второго периода зрелого возраста в условиях повседневного быта и отдыха (значение, основные формы и методические особенности).
91. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста (задачи, средства, формы организации и особенности методики занятий).
92. Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы и пути их внедрения в быт взрослого населения.
93. Адаптивная физическая культура (значение, цель, задачи, особенности программного обеспечения, основные формы организации занятий и их методическая направленность).
94. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры, паралимпийский спорт, движение Special Olympic (цели, задачи, формы организации занятий).
95. Физическая рекреация (значение для занимающихся, цели, задачи, формы занятий и их методическая направленность)

1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.

В теории физической культуры используются такие понятия, как "физическая культура", "спорт", "неспециальное физкультурное образование", "физическая рекреация", "двигательная реабилитация", "физическое развитие", "физическое воспитание", "физическая подготовка", "физическое упражнение" и многие другие. Эти понятия носят наиболее общий характер, а конкретные термины и понятия, так или иначе вытекают из определений более общих категорий.

Как научная дисциплина теория физической культуры представляет собой систему научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития людей. Она создавалась на материалистических основах понимания и использования в интересах совершенствования человека, закономерностей биологии и развивается на современных методологических основах истории и теории культуры общества, широко используя информацию из области таких наук, как педагогика, психология, биомеханика, биохимия, физиология и др.

Развиваясь под влиянием труда, а также в процессе своей игровой, познавательной, коммуникативной деятельности, человек воздействовал на природу, на окружающую среду посредством своих физических сил и двигательных действий. Его физические способности в начале совершенствовались "попутно", в ходе естественного биологического развития и труда. Постепенно человек стал осознавать, что существует зависимость между подготовкой к труду и его результатами. Возникают первобытные, стихийные основы обучения и воспитания как необходимые условия подготовки к жизни, к труду, к многогранной деятельности. Из этого сложного процесса первобытной "педагогики" постепенно, по мере исторического развития общества, выделяются и зачатки физической культуры как области специальной деятельности, в которой решаются задачи собственно физической подготовки людей к различным требованиям жизни. В ходе развития человека и общественного производства возникла социальная (общественная) потребность определить общие цели и конкретные задачи, а также и специальные средства физической подготовки людей к жизни, методы (способы) использования этих средств.

На первых порах развития человеческого общества все эти вопросы решались интуитивно, стихийно, либо

только на основе прямой передачи и освоения опыта предшествующих поколений. Позднее эта деятельность выделилась в самостоятельную и социально необходимую профессию и ее теорию. И чтобы решать все вопросы на профессиональном уровне, в настоящее время специалист по физической культуре должен владеть большим объемом достаточно глубоких и передовых теоретических знаний.

Физическая культура постепенно вырастает в область широкой и сложной социальной деятельности, в которой формируются и осуществляются научно-практические подходы с позиций различных наук - философии, истории, педагогики, психологии, биологических наук (физиологии, анатомии и др.), социологии. Поэтому возникает ее теория, которая опирается на данные исторического опыта, современной практики, а также на данные социально-экономических, медико-биологических и психолого-педагогических наук и раскрывает общие законы и закономерности физической культуры.

Теория физической культуры относится к категории педагогических наук, так как она связана с процессами образования, обучения и воспитания человека в интересах общества. Она изучает физическую культуру как особый, специфический вид культуры общества, сложную область социально необходимой деятельности, имеющую множество взаимосвязей с другими явлениями и сторонами социальной жизни общества. Ее задачи заключаются в том, чтобы обнаружить и раскрыть взаимосвязи и взаимовлияния культуры общей и физической, закономерности гармонического развития человека, объяснить и обосновать средства, обеспечивающие его целенаправленное и всестороннее физическое развитие, найти рациональные методы использования средств, целесообразные формы и принципы, обеспечивающие их эффективную реализацию. Однако это только одна сторона дела. Вторая заключается в том, что теория физической культуры вооружает специалистов знаниями методики использования средств для практической деятельности. Первая сторона относится преимущественно к теории физической культуры как науки, вторая - к учебному предмету "Теория и методика физической культуры".

Теория физической культуры как наука исследует содержание, структуру, функции физической культуры, ее принципы, цели, задачи и средства, разрабатывает понятийный аппарат, а также изучает цели, задачи, методы и содержание видов физической культуры. Она раскрывает сложные взаимосвязи физической культуры с другими областями деятельности общества и всеми сторонами воспитания (нравственным, умственным, трудовым, эстетическим).

Как учебная дисциплина "Теория и методика физической культуры" является главной, профилирующей в учебных планах средних и высших физкультурных учебных заведений. В конечном счете она определяет фундаментальность физкультурного образования специалиста, педагогическую направленность его деятельности, профессиональную компетентность. Она лежит в основе знаний любой конкретной специальности (тренер, инструктор, учитель, методист и т.п.), создает необходимые предпосылки и условия для профессионального роста и совершенствования специалиста. Поэтому в разработке специфических проблем теории и методики спортивной тренировки все спортивно-педагогические дисциплины опираются на основные положения теории физической культуры.

2. Сравнительная характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство», их связь и специфические стороны.

Физическая культура – это часть общей культуры общества и личности, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового физически совершенного, социально активного человека, включает в себя обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Спорт - вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ - вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

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. Этот процесс осуществляется комплексно, под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это - восстановительная деятельность.

3. Методы научного исследования в области физической культуры.

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания, наибольшее распространение получили следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Беседа, интервью и анкетирование.
4. Контрольные испытания.
5. Хронометрирование.
6. Экспертное оценивание.
7. Педагогический эксперимент.
8. Математико-статистические методы.

1. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов. Один из важнейших этапов начала исследования. В поиске и отборе необходимых источников помогают каталоги в библиотеках, книжные летописи и летописи журнальных статей, реферативные журналы и бюллетени, книжные и журнальные обзоры, интернет-сайты в которых даются сведения о научной литературе по различным проблемам.

Анализ документальных и архивных материалов - метод сбора фактических данных, путем изучения: планов и дневников тренировок, протоколов соревнований, руководящих материалов и сводных отчетов спортивных организаций, учебных планов и программ, журналов учета успеваемости и посещаемости, личных дел и медицинских карточек, статистических материалов и т. п. Проработанная по теме литература служит основой для написания главы ВКР «Анализ литературных источников по теме исследования».

2. Педагогическое наблюдение - целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными в области физического воспитания и спорта.

Цель педагогического наблюдения - изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса (например, задачи обучения и воспитания; средства физического воспитания, их место в занятиях; методы обучения и воспитания; поведение занимающихся и преподавателя, тренера; характер и величина тренировочной нагрузки и т.п.).

3. Беседа, интервью, анкетирование. Беседа применяется как самостоятельный метод или как дополнительный в целях получения необходимой информации или разъяснений по поводу того, что не было достаточно ясным при наблюдении. Беседа проводится по заранее намеченному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению, в свободной форме, без записи ответов собеседника. Можно, использовать скрытый магнитофон, диктофон. Разновидностью беседы - интервьюирование. Интервью - метод получения информации путем устных ответов респондентов. При интервьюировании вопросы, построенные в определенной последовательности, задает только исследователь, а респондент отвечает на них.

4. Контрольные испытания (тесты) - оценка полученного эмпирического и теоретического материала по качественным (т.е. не имеющим определенных единиц измерения) и количественным показателям в процессе контрольных испытаний (тестов). Используются методы, основанные на идеях квалиметрии - части метрологии, которая изучает и разрабатывает количественные методы оценки качественных показателей. В процессе контрольных испытаний имеется возможность соотнести предварительные предположения, гипотезы с реальным положением вещей или получить совершенно новую, непредвиденную информацию. Контрольные испытания и тесты позволяют определить объективные результаты эксперимента.

6. Экспертное оценивание - применяется в педагогических исследованиях для оценки явлений, не имеющих количественного выражения (качество выполнения гимнастических упражнений, артистизм в фигурном катании и др.). Наиболее простой способ экспертизы - ранжирование (определение относительной значимости объектов экспертизы на основе упорядочения).

7. Педагогический эксперимент - это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Можно выделить - сравнительный и независимый эксперимент

(абсолютный). Независимый эксперимент проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальных групп, без сравнения их с контрольными, путем накопления и сопоставления данных в области проверки поставленной гипотезы.

8. Обработка результатов может производиться как в качественном (на основе теоретических, логических выводов и обобщений), так и количественном аспекте. Количественная обработка материалов может осуществляться методами математической статистики - науки, изучающей количественные показатели тех или иных явлений (определение достоверности различий по: t-критерию Стьюдента, T-критерию Уайта, критерию χ^2 и др.).

4. Структура физической культуры как вида культуры.

Исторически, в процессе удовлетворения личностных и общественных потребностей сформировались следующие структурные компоненты физической культуры:

1. Образовательная (Базовая) физическая культура;
2. Спортивная физическая культура (Спорт);
3. Рекреационная физическая культура;
4. Реабилитационная физическая культура;
5. Адаптивная физическая культура;
6. Профессионально-прикладная физическая культура.

Образовательная (Базовая) физическая культура обеспечивает общее «двигательное образование», или базовое физкультурное образование, которое предполагает совершенствование природных, естественных, а также формирование и развитие новых двигательных навыков и способностей на оптимальном для жизнедеятельности человека уровне. Оно сопряжено с освоением минимума знаний, достаточного для повседневной жизни, для укрепления здоровья человека, развития его физических способностей. Базовыми, непременными двигательными навыками являются ходьба, бег, прыжки, метания, плавание. В основе их формирования лежат естественные двигательные способности — сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

Физкультурное образование стало первой специфической формой удовлетворения потребностей общества и личности средствами физической культуры. Оно сформировалось в качестве органического вида образования человека в целом в силу объективной потребности в систематической и целенаправленной физической подготовке подрастающих поколений к практической деятельности, в необходимости овладевать знаниями, умениями, навыками. Оно является первым и необходимым условием формирования физической культуры каждого человека, поскольку направлено на овладение необходимым минимумом знаний и умений в области целенаправленного физического развития людей. В его содержание входит совокупность знаний и связанных с ними двигательных навыков и умений, физических способностей, приобретенных в процессе самообразования, в семье, в учебных заведениях.

В процессе физкультурного образования осуществляется и физическое воспитание, т.е. формирование отношения к физической культуре. Воспитание (в широком смысле слова) включает в себя весь комплекс воздействия общества на личность, весь процесс формирования личности, подготовки ее к жизни, к труду. В более узком, собственно, педагогическом смысле слова воспитание — это воздействие на ум, чувства, волю человека с целью формирования у него мировоззрения, нравственного облика, качеств, необходимых обществу. Оно находится в органическом единстве с обучением, в процессе которого не только усваиваются знания, но и формируются убеждения, моральные качества, черты характера. Другими словами, воспитание — это формирование отношения личности к фактам, явлениям, видам деятельности. Отсюда физическое воспитание есть формирование положительного и активного отношения к физической культуре как одному из средств и способов собственного гармонического развития человека, формирование осознанной потребности в занятиях различными видами и формами физических упражнений.

Спортивная физическая культура (Спорт) удовлетворяет потребности личности в спортивной деятельности, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных или околопредельных уровнях. Это своего рода лаборатория (или полигон), где моделируется, изучается и раскрывается возможность деятельности человека в экстремальных условиях. Каждый рекордсмен, чемпион исполняет роль первопроходца, показывающего остальным людям возможность достижения результата, который когда-то казался невыполнимым. Люди находят в спорте один из способов самоутверждения, возможность победы над временем, соперником, а главное — над самим собой.

Спорт дает возможность расширить масштабы общения людей, возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, возможность решать общеполитические, социальные, педагогические, научные задачи. На международном уровне он способствует установлению взаимопонимания народов

разных стран.

Рекреационная физическая культура (физическая рекреация) удовлетворяет потребности людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной деятельности, в общении. Характер производства оказывает одностороннее и вместе с тем весьма сложное и очень противоречивое влияние на человека. Неблагоприятное влияние труда на человека может проявляться в связи с воздействием производственной среды (загазованность, шум, вибрация и т.п.), характером самого труда (тяжелый физический, монотонный), особенностью рабочей позы, воздействием метеорологических, географических условий и другими факторами. Все это неблагоприятно отражается на психике и самочувствии человека, вызывает необходимость смены вида деятельности, активного отдыха, релаксации.

Реабилитационная физическая культура (двигательная реабилитация) обеспечивает ускоренное и наиболее эффективное лечение травм, восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей.

Адаптивная физическая культура удовлетворяет потребности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации и адаптации к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Физическая реабилитация и социальная адаптация осуществляются в реабилитационных центрах, физкультурно-спортивных клубах инвалидов, физкультурно-спортивных организациях.

Профессионально-прикладная физическая культура обеспечивает формирование двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии, и развития профессионально важных способностей, а также способствует повышению производительности труда.

Совокупность всех этих форм функционирования физической культуры полностью удовлетворяет все личные и общественные потребности в физической подготовке людей к разным видам производственно-трудовой, военно-профессиональной, боевой и бытовой деятельности, в укреплении здоровья, восстановлении сил, во всестороннем и гармоническом развитии.

5. Общие и специфические функции физической культуры.

Функции физической культуры - присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Специфические функции отражают особенности, характерные свойства, которые отсутствуют у других явлений культуры. Общие функции свойственны культуре общества в области ФК, так как последняя является частью культуры общества, тесно связана с другими ее сторонами.

Специфические функции делятся на четыре группы (по признакам общности их проявления):

Общее развитие и укрепление организма.

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины.

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени.

Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Выделяют следующие специфические функции ФК (по степени воздействия на организм занимающихся).

Специфические образовательные функции. Студенты на занятиях овладевают знаниями, умениями и навыками, приобщаются к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Специфические прикладные функции. Профессионально-прикладная физическая подготовка включает в себя не только знания, умения и навыки, составляющие предмет будущей профессиональной деятельности, но и умения и навыки, способствующие освоению профессий, формирование которых необходимо для развития профессионально важных способностей.

Спортивные функции наиболее ярко выражены в сфере спорта высших достижений. Спортивные достижения, как бы аккумулируют в себе все то, на что способен человек, и являются критерием, по которому судят о возможной степени совершенства.

Рекреативные функции ярко выражены в сфере ФК, представленной в режиме расширенного отдыха (различные виды туризма, рыболовство, охота, физкультурные и спортивные развлечения). Двигательная активность в режиме расширенного отдыха позволяет оптимизировать физическое состояние, нивелировать негативное воздействие окружающей среды (шум, вибрация), характер самой профессиональной деятельности.

Оздоровительно-реабилитационные функции преимущественно проявляются в системе специальных восстановительных мероприятий при использовании ФК в целях лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие заболеваний, травм. Кроме того, проведение

профилактических мероприятий в физкультурно-оздоровительных центрах позволяет устранить стрессовые факторы и негативные последствия, возникающие вследствие физического и психического напряжения на производстве и современных условий жизни.

Социальные функции проявляются в экономической, социально-политической, духовной сферах жизни человека, и, в то же время проявляются в области ФК.

Выделяют следующие социальные функции.

Эстетические функции. Используя в своей деятельности физические упражнения, человек познает окружающий мир, прежде всего в сфере движений, совершенствует телосложение, укрепляет физическое и психическое здоровье.

Нормативные функции. В процессе использования ценностей ФК вырабатываются и закрепляются определенные нормы, имеющие регламентированное оценочное значения. В физическом воспитании это проявляется в нормативных требованиях к физической подготовленности студентов и в Единой Всероссийской спортивной классификации. В спортивной деятельности возможности человека раскрываются в полной мере. Это выражается в установлении рекордов, достижений.

Информационные функции. В процессе исторического развития ФК накапливается и передается информация о духовных и материальных ценностях, созданных в области ФК. Все эти сведения формируются в систему знаний, на основе которых вырабатываются новые знания, использование которых в практике ФК дает рациональные основы для совершенствования природных качеств человека.

В приобщении человека к ценностям ФК большое значение имеют СМИ. Но следует отметить, что они могут оказывать как позитивное, так и негативное воздействие. Это может проявиться, когда, например, разъяренные болельщики, недовольные результатами матча, начинают крушить все, что подвернется под руку. Это свидетельствует в первую очередь о воспитании молодежи в стране.

Воспитательные функции. Притягательная сила физических упражнений, высокие требования к проявлению физических и духовных сил представляет широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека.

Функции социализации личности. ФК является одной из сфер деятельности, представляющей широкие возможности для вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. Неоценимо ее значение в удовлетворении потребности людей в общении.

Функции социальной интеграции. Физическая культура способствует сближению людей в определенные организации (спортивные команды, клубы, общества).

6. Цель, задачи и общие принципы системы физкультурного воспитания.

Основная цель системы физического воспитания – реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующий активную личность. На этой основе необходимо обеспечить подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

Основные задачи физического воспитания определяют направления работы, связанные с достижением общей цели данной системы.

В системе физического воспитания выделяют три группы основных задач, которые делятся в свою очередь на несколько разделов:

- образовательные задачи – включают обеспечение освоения теоретических знаний в области физической культуры и спорта и формирование двигательных умений и навыков;
- воспитательные задачи – включают воспитание морально-волевых и физических качеств человека;
- оздоровительные задачи – включают формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, формирование физической активности, здорового образа жизни и стремления к самовоспитанию.

В теории и методике физической культуры и спорта под принципами понимают наиболее общие теоретические объекты, отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения и воспитания всесторонне развитой личности. Сложилась трехмодульная структура общих принципов физического воспитания:

- принцип гармоничного развития личности;
- формирование физической культуры личности в единстве с другими сторонами воспитания (эстетическим, нравственным и другими);
- всестороннее физическое воспитание;

- постоянство использования разнообразных форм педагогического воздействия;
- принцип связи с жизнедеятельностью;
- создание психофизиологических предпосылок успешной жизнедеятельности;
- освоение новых форм двигательных действий;
- прикладной характер физического воспитания;
- принцип оздоровительной направленности;
- соответствие психофизиологическим возможностям;
- соответствие научно-обоснованным теоретическим положениям и практическим подходам;
- возможность использования в занятиях оздоровительных ценностей конкретной личности.

7. Понятие о средствах формирования физической культуры личности, их классификационная характеристика.

Средствами в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.

В настоящее время выделяют следующие группы средств физической культуры:

- физические упражнения;
- естественные силы природы;
- гигиенические факторы;
- специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства;
- идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.

Физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой, боевой и бытовой деятельности (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.), принято называть естественными. Специально же созданные в процессе развития теории и практики физической культуры упражнения называют аналитическими. Представление о содержании понятия «физическое упражнение» тесно связано с такими понятиями как «движение» и «двигательное действие».

Движение – это результат двигательной деятельности человека, обеспечивающий перемещение тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

Для физической культуры имеют значение произвольные движения, которые характеризуется следующими признаками:

- движение всегда является функцией сознания;
- движение приобретает в процессе жизненного опыта

Двигательное действие – группа движений, объединенных в систему для решения какой-либо двигательной задачи.

Физическое упражнение – это двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствии с закономерностями ее развития (Ж.К. Холодов);

Физическое упражнение – двигательные действия, созданные и применяемые для физического совершенствования человека (Б.А.Ашмарин, 1990).

Физическими упражнениями мы называем только те действия, которые направлены на решение задач физической культуры и подчинены ее закономерностям.

Различия между физическими упражнениями и трудом заключаются в следующем:

- во-первых, физическими упражнениями решаются педагогические задачи (физическое упражнение направлено на «самого себя», на личное физическое совершенство), а трудовыми действиями решаются производственные задачи (улучшение производительности труда).
- во-вторых, физические упражнения выполняются в соответствии с закономерностями физической культуры, а трудовые – производства.
- в-третьих, только система физических упражнений позволяет гармонично развивать органы и системы, физические качества человека.

Трудовые же действия имеют специализированный к производству характер и не оказывают всестороннего воздействия.

Из всего перечня представленных выше средств физической культуры, самым специфичным и наиболее широко используемым средством, является физическое упражнение. Обусловлено это следующими причинами:

1. Физические упражнения наиболее полно удовлетворяют потребность человека в двигательной активности.
2. Физические упражнения воздействуют не только на морфофункциональное состояние, но и на личность

занимающегося.

3. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности.

4. Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физической культуры, его научных и практических достижений.

8. Физические упражнения, их классификация. Многосторонность и обусловленность влияния физических упражнений на занимающихся.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Физические упражнения влияют не только на мышцы человека. Они оказывают на него многостороннее и глубокое воздействие. При выполнении физических упражнений в организме занимающегося совершается целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Систематическое применение физических упражнений совершенствует деятельность всех органов и систем, способствуя положительным перестройкам в работе организма. Кроме того, физические упражнения являются важнейшим средством предупреждения заболеваний и борьбы с ними.

Но физические упражнения, если они применяются без учета закономерностей физического воспитания, могут дать отрицательный результат принести вред. Поэтому педагог должен знать и учитывать влияние физических упражнений в конкретных условиях, имея в виду, что организм человека — это единое целое и что любое движение вызывает деятельность много его органов и систем и оказывает на него общее и специфическое воздействие.

Классификация физических упражнений

Классификация физических упражнений — это разделение их на группы (классы) в соответствии с определенным классификационным признаком.

Рассмотрим основные, наиболее распространенные классификации.

1. Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. По этому признаку упражнения подразделяются на общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др.

2. Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека. По этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости, гибкости, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических и волевых способностей и т.д.

3. Классификация упражнений по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков. Здесь обычно различают акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и другие упражнения.

4. Классификация упражнений по структуре движений. В этом случае упражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные. В группу циклических упражнений входят: ходьба, бег, плавание, гребля, передвижение на велосипеде и на лыжах, бег на коньках и др. Их характерными признаками являются закономерная последовательность, повторяемость и связь самих циклов. К ациклическим упражнениям относятся: метание диска, толкание ядра, метание молота, прыжки с места, гимнастические упражнения на снарядах, рывок и толчок штанги и др. К смешанным упражнениям относятся такие, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа. В эту группу входят прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега и т.д.

5. Классификация упражнений, построенная по преимущественному воздействию на развитие отдельных мышечных групп. В зависимости от того, на какие мышечные группы они воздействуют, выделяют упражнения для мышц шеи и затылка, спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени и стопы.

6. Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц. При этом выделяют динамические упражнения, если в процессе выполнения какого-либо действия мышцы, сокращаясь, укорачиваются или удлиняются; статические (изометрические), при выполнении которых длина мышцы при сокращении остается неизменной; комбинированные, т.е. одновременно сочетающие оба режима работы мышц.

7. Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности. В этом случае различают упражнения: аэробные, когда энергообеспечение мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода;

анаэробные, выполнение которых происходит в бескислородных условиях; аэробно-анаэробные, т.е. упражнения смешанного характера.

8. Классификация упражнений по интенсивности работы. Как правило, они подразделяются на упражнения максимальной, субмаксимальной, большой, средней, малой и умеренной интенсивности.

Помимо указанных классификаций существуют и иные классификации упражнений: по воздействию на различные системы и функции организма (на развитие органов дыхания, кровообращения, вестибулярного аппарата и т.д.), по снарядовому признаку (без снаряда, со снарядами и т.д.), по предметным формам применения (гимнастика, спорт, игры, туризм); по числу занимающихся, выполняющих упражнения (без партнера, с партнером).

Для продвинутых:

Не потеряла своей педагогической ценности классификация физических упражнений, разработанная П.Ф. Лесгафтом в соответствии с дидактическим правилом «от простого к сложному». Разделы и основные группы его классификации упражнений следующие:

I раздел — простые упражнения (элементарные движения, сложные движения, упражнения с передвижением, с места, упражнения в метании);

II раздел — сложные упражнения или упражнения с увеличивающимся напряжением (упражнения с отягощением, осложненные, продолжительные, ходьба и бег, упражнения в метании с увеличением напряжения, упражнения в лазаньи, упражнения в прыганиях, упражнения в борьбе);

III раздел — упражнения в виде сложных действий (игры, прогулки, плавание, бег на коньках, фехтование).

9. Техника физических упражнений (понятие, основа, ведущее звено, детали техники).

Техника физических упражнений – способ выполнения двигательного действия, с помощью которых двигательная задача решается наиболее целесообразно с относительно большей эффективностью.

В любом физическом упражнении выделяют три части: подготовительную, основную (ведущую) и заключительную (завершающую).

Подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, замах при метании диска и т.п.).

Основная фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (например, стартовый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска и т.п.).

Заключительная фаза завершает действие (например, пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метаниях и т.п.).

В практике физической культуры, для конкретизации частей упражнения по их выделяют следующие характеристики и элементы двигательных действий: основы техники, основное звено, детали.

К основе техники относятся главные элементы упражнения, без которых оно не может быть выполнено или будет искажено. Например, "прыжок в длину с разбега": разбег, отталкивание, полет, приземление.

Основное звено (базовое звено) - это наиболее важный элемент основы техники, например: отталкивание в прыжках, беге или ходьбе; положение руки при броске мяча от плеча сверху.

Детали техники - к ним относят второстепенные элементы не влияющие на конечный результат (в беге — движение рук, кисти, характер выноса ноги и пр.).

Техника упражнений зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, таких как антропометрические показатели (рост, вес и др.), от двигательных способностей (уровень развития гибкости, силы, быстроты, выносливости), от психики (особенности восприятия, темперамента и др.) и особенностей обучения (школа движений).

Для сопоставительной характеристики техники упражнений определяют «эталон техники физических упражнений» - т. е. образец техники, принятый к образцу обучению. Как правило, это техника лучших спортсменов, которая служит для данного периода эталоном подражания.

Различают также «стандарт техники физических упражнений» - это образцы техники, которая, как правило, описана в учебниках, и которой учат всех.

«Индивидуальная техника физических упражнений» - это техника проявляющаяся в деталях для данного конкретного спортсмена. Это грамотное использование индивидуальных особенностей спортсменом для более эффективного или удобного выполнения заданного упражнения. Выдающиеся спортсмены часто имеют индивидуальный (неповторимый) стиль выполнения соревновательных упражнений.

Критерии оценки качества техники.

Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия и объективно необходимого.

Существует образцовая (эталонная) техника выполнения упражнений. Но практика показывает, что техника всегда индивидуальна, так как отражает особенности физического развития каждого атлета (его антропометрические данные, уровень развития физических качеств).

Технику двигательного действия принято отражать в описательных (визуальных, словесных) и биомеханических характеристиках. Во втором случае возможно посредством соответствующих количественных показателей точно указать, как движения совершаются в пространстве и во времени (кинематические характеристики), а также какие при этом взаимодействуют силы и их величины (динамические характеристики).

Особое значение имеют такие показатели как ритм и темп двигательного действия.

Ритм - обобщенная характеристика техники. В ней отражается не только строго определенная длительность движений и их фаз, но и распределение во времени акцентированных мышечных усилий. Концентрация же усилий в активных фазах движений с повышением их мощности ведет к увеличению продолжительности пассивных фаз. Такая соразмерность движений придает двигательному действию слаженность, гармоничность, определяет его экономичность и высокую результативность.

Темп - частота или количество движений в единицу времени. Выделяют типичные темпы, максимальный, субмаксимальный, большой и умеренный. Большое значение придаётся и конкретным темпам, к которым можно отнести различные варианты и их сочетания. Нередко темп разбирается в сопоставлении со скоростью. В этом случае, отмечается их родство, проявляющееся в высокой двигательной активности организма. Последнее состоит в том, что при одной и той же скорости темп может быть различным, если отличается длина и амплитуда движения. Особо важную роль темп играет в тех видах упражнений, в которых итоговый показатель оценивается эффективностью каждой из серии движений (бокс, хоккей и прочие).

Качественные характеристики движений. Они представляют собой комплекс частичных признаков в их единстве. Качественные характеристики многообразны, тем не менее некоторые из них можно выделить.

Так, понятие «точность движения» включает пространственные, временные и силовые характеристики.

Эффективность движения — спортивная результативность данного варианта технической подготовки

Точность движения — это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам.

Экономичность движения — движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии.

Простота упражнения — время, необходимое для обучения данному упражнению.

Энергичность движения — движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления.

Пластичность движения — движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движений.

Плавные движения характерны для художественной гимнастики.

Выразительность движения — выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т.д.

Опираясь на свойства процесса адаптации, можно, как мы теперь видим, целенаправленно подбирать те или иные варианты выполнения упражнений, регулируя их частоту, интенсивность, длительность и качественные характеристики повторений, сознательно формировать новые качественные признаки двигательной функции занимающихся, т.е. программировать и осуществлять её развитие в заданном направлении и с намеченными промежуточными и конечными ориентирами.

10. Пространственные и пространственно-временные характеристики техники движений, их педагогическое значение.

Пространственные характеристики. Включают положение тела, траекторию (путь) движения.

Положение тела. Различают исходные, промежуточные, конечные положения тела.

Исходное положение принимают с целью создания наиболее выгодных условий для начала последующих действий, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечение свободы движения, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма. Промежуточное положение. Эффективность многих физических упражнений зависит не только от исходного положения, но и от сохранения наиболее выгодной позы тела или его частей в процессе выполнения самого движения.

Конечное положение. В отдельных физических упражнениях конечные положения играют большую роль. Например, приземление в прыжках на лыжах с трамплина. Траектория движения – это путь, совершаемый той или иной частью тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой, направлением, амплитудой.

Форма траектории может быть прямолинейной и криволинейной.

Направление – это изменение положения тела и его частей в пространстве, относительно какой-либо плоскости (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной) или какого-либо внешнего ориентира (партнера, спортивного снаряда). Различают направления основные (вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево) и промежуточные ((вперед-кверху, вперед-книзу и др.)

Амплитуда движения – величина пути перемещения частей тела. Она измеряется в угловых градусах, в линейных мерах (длина шага), условных обозначениях (полуприсед, шпагат) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног).

Пространственно-временные характеристики:

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

При определении скорости в поступательном движении ее обычно измеряют в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращательном – в радианах в секунду (угловая скорость).

Если скорость движений постоянна, то такое движение называют равномерным, а если она изменяется – неравномерным.

Ускорение – изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным (скорость возрастает) и отрицательным (скорость убывает).

Силовые характеристики. В практике для силовой характеристики движений пользуются понятием «сила движения».

Сила движения – Это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты.

Ритмическая характеристика. Одной из интегральных характеристик техники движений является ритм – соразмерность элементов движения по усилиям, во времени и в пространстве. Ритм движений присущ как повторяющимся (циклическим) так и однократным (ациклическим) двигательным действиям. Ритм обычно определяют путем измерения фаз, которые характерны для данного физического упражнения.

11. Временные и динамические характеристики техники движений, их педагогическое значение.

Временные характеристики. К ним относятся длительность движений и темп.

Длительность движения — это время, затраченное на его выполнение. В технике физических упражнений большое значение имеет длительность отдельных частей, фаз, циклов, элементов движений или движений отдельных частей тела. От длительности зависят практические достижения во многих двигательных действиях. Длительность упражнения в целом определяет величину его воздействия (нагрузку).

Темп движения — это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле, и т.п.

Темп определяется количеством повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту. Так, темп 120 в ходьбе равен 120 шагам в минуту. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях (ходьба, бег, плавание и т.п.). Величина нагрузки в упражнении также находится в прямой зависимости от темпа.

Нахождение оптимального темпа — одна из главных задач при овладении техникой циклических упражнений. Оптимальный темп движений для каждого занимающегося в конкретном циклическом упражнении определяется путем многократного преодоления отрезков дистанции с различной частотой движения.

Динамические характеристики. Они отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются:

- активные силы опорно-двигательного аппарата – силы тяги мышц;
- пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичные силы мышц, вязкость мышц и пр.;
- реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движения.

Внутренние силы, в частности сила мышечной тяги, обеспечивает сохранение и направление изменения взаимного расположения звеньев человеческого тела. Посредством мышечных тяг человек управляет движениями, используя внешние и внутренние силы. Внутренние силы не могут перемещать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами.

Внешние силы складываются из:

- силы тяжести собственного тела;
- силы реакции опоры;
- силы трения и сопротивления внешней среды (воды, воздуха, снега), внешнего отягощения, инерционных сил перемещаемых человеком тел.

12. Ритм как комплексная характеристика техники движений, его педагогическое значение.

Комплексной характеристикой техники физических упражнений является ритм. Термин «ритм» имеет множество значений (например, музыкальный, стихотворный, сердечный). Применительно к физическим упражнениям он означает определенную упорядоченность движений в составе целостного действия, при которой акцентированные (например, связанные с активным нарастанием мышечных напряжений) фазы действия чередуются с неакцентированными (например, отличающимися меньшим напряжением или расслаблением). Ритм не следует смешивать с темпом движений, который является лишь одной из временных характеристик (например, частота движений в единицу времени).

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.

В результате систематических упражнений устанавливаются оптимальная степень нарастания и спада усилий, а также рациональное соотношение длительности фаз напряжения и расслабления, что позволяет оптимизировать режим мышечной деятельности, целесообразно использовать внутренние и внешние силы движения.

Лыжники высокого класса, в отличие от начинающих, период отталкивания ногами осуществляют значительно короче. Это связано с более мощными усилиями, когда период скольжения составляет большую долю от общей продолжительности цикла движений, а мощность движений сочетается с их экономичностью, рациональным расслаблением и эффективным использованием сил скольжения.

Для ритмично выполняемых физических упражнений характерна четкая согласованная последовательность «включения» раз личных мышечных групп по ходу действия. Скоростные и скоростно-силовые действия (преимущественно одноактные - толкание ядра, метание диска, молота, удары в боксе, циклические и смешанные упражнения стартового разгона, прыжки в высоту) часто строятся по принципу непрерывного наращивания мощности движений к решающей фазе действия.

Двигательный ритм выражает закономерную упорядоченность элементов в составе целого. Несмотря на вариации действия, его ритмическая структура в основном сохраняется (например, в ускорении или замедлении действия при условии пропорционального изменения пространственных, временных и скоростных характеристик движений).

Ритм, в силу зависимости характеристик действия от внешних условий его проявления, в определенной мере варьирует (например, попеременный ход на лыжах в условиях различного рельефа и скольжения будет видоизменяться). То же самое можно сказать об индивидуальных вариациях ритма.

У каждого человека в связи с присущими ему особенностями могут быть свои разновидности ритма, однако они не должны выходить за известные границы, определяемые объективно необходимой ритмической структурой движений. Зная эту структуру, каждый может осознанно формировать и регулировать ритмы физических упражнений.

По сравнению с биологическими ритмами организма двигательные ритмы представляют более высокую степень организации функциональной активности, свойственную лишь человеку, когда целенаправленно включаются психические факторы («чувство ритма»).

Ритмическая характеристика. Одной из интегральных характеристик техники движений является ритм - соразмерность элементов движения по усилиям, во времени и в пространстве. Ритм движений присущ как повторяющимся (циклическим) так и однократным (ациклическим) двигательным действиям. Ритм обычно определяют путем измерения фаз, которые характерны для данного физического упражнения.

13. Неспецифические средства физической культуры, их характеристика.

Неспецифические методы физического воспитания

Общепедагогические или неспецифические методы физического воспитания делятся на две группы: методы словесного воздействия и методы наглядного воздействия.

К методам словесного воздействия относятся:

- Рассказ - его назначение обеспечить общее представление о каком - либо двигательном действии
- Описание - с целью передачи знаний о технике двигательных действий, правилах игры
- Объяснение - ознакомление занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении заданий

- Беседа – помогает повысить активность учащихся, а учителю лучше узнать своих учеников
- Разбор – проводится после выполнения кого-либо задания
- Указание – или распоряжение – отличается краткостью и требует безоговорочного выполнения
- Команда – имеет форму приказа к немедленному исполнению действия или к его окончанию.

К методам наглядного воздействия относят:

- Непосредственный показ упражнения
- Демонстрация наглядных пособий
- Зрительное ориентирование (разметка)
- Методы слуховой наглядности (звуки)

14.Классификация методов, используемых для формирования физической культуры личности. Требования к выбору методов.

МЕТОД - это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действия педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленное развитие физических качеств и формирование свойств личности. В настоящее время в теории физической культуры имеются несколько классификаций методов обучения, воспитания и развития личности. Здесь рассматривается классификация, в основании которой лежит направленность методов на решение специфических педагогических задач, связанных с формированием отдельных сторон физической культуры личности. Пользуясь ею, из общего набора методов можно выбрать те, которые наиболее полно содействуют решению конкретной задачи: образовательной, воспитательной или физического развития.

В предлагаемой классификации методы подразделяются на три большие группы:

- I. Направленные на овладение знаниями.
- II. Способствующие овладению двигательными умениями и навыками.
- III. Направленные преимущественно на развитие физических качеств, способностей.

В каждой группе методов, в свою очередь, можно выделить соответствующие подгруппы, виды и разновидности методов. Тот или иной метод включает в себя разнообразные по характеру методические приемы. В то же время одни и те же методические приемы могут входить в состав разных методов. При построении классификации мы исходили из представлений о том, что каждая группа методов должна строиться и использоваться на базе закономерностей, лежащих в основе процесса усвоения знаний, либо двигательных умений и навыков или направленного развития физических качеств. И поскольку закономерности обучения двигательным действиям и развития физических качеств существенно отличаются между собой, то правомерно считать ее обоснованной и весьма перспективной в теоретическом и практическом отношении.

Выбор и применение конкретного метода в практике зависит от ряда факторов и условий. В частности, их выбор определяется:

1. Закономерностями формирования двигательных навыков и развития физических способностей и вытекающими из них методическими принципами.
2. Поставленными целями и задачами обучения, воспитания и развития личности занимающихся.
3. Характером содержания учебного материала, применяемых средств.
4. Возможностями занимающихся - их возрастом, состоянием здоровья, полом, уровнем подготовленности, моторной одаренностью, физическим и умственным развитием, психофизиологическими особенностями и др.
5. Возможностями самих преподавателей - их предшествующим опытом, уровнем теоретической и практической подготовленности, способностями в применении определенных методов, средств, стилем работы и личными качествами. Хорошо говорил по этому поводу П. Ф. Лесгафт: "Можно сказать: метод -это я".
6. Временем- которым располагает преподаватель. Например, беседа требует больше времени, чем описание.
7. Этапами обучения двигательным действиям, фазами развития физической работоспособности (повышение уровня развития качеств, их стабилизация или восстановление).
8. Структурой отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов тренировки.
9. Особенности внешних условий, в которых проводятся занятия (температура воздуха, влажность, сила ветра, состояние оборудования).

15.Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание,

методические особенности, варианты).

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяются на:

- методы расчлененного упражнения;
- методы целостного упражнения.

Методы расчлененного упражнения предполагают разучивание упражнения (его обычно называют «целевым») по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие. Этот метод применяется в следующих случаях:

- *при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;
 - *если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
 - *если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
 - *когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
 - *когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми и подростками, сформировать уверенность в своих силах.
- Основные разновидности метода расчлененного упражнения:

- + Метод собственно расчлененного упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.
- + Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение («расслаивание») отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения. С его помощью можно решать разнообразные задачи.

Методы целостного упражнения основываются на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, метания, и др.). Он преимущественно используется:

- при разучивании наиболее простых упражнений;
- при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям;
- при закреплении и совершенствовании двигательных навыков.

Разновидности целостных методов:

- * Собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения.
- * Метод целостного упражнения с постановкой частных задач.
- * Метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена.
- * Метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как: самостоятельное выполнение упражнения при наличии гарантированной безопасности (применяется непосредственная страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами типа лонж и др.); выполнение упражнений с направляющей помощью; на тренажере; применение проводки и т.д.

16. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений. Отметим, что если при прохождении дистанции в беге колебания скорости не превышают 3% от средней скорости, то такой бег можно считать равномерным (В.В. Михайлов).

Этот метод используется в основном в циклических упражнениях (бег, гребля, плавание, езда на велосипеде), хотя не исключена возможность его применения и в упражнениях ациклического характера (гимнастика бокс и др.).

Тренирующее воздействие на организм занимающихся при его применении обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается; за счет либо повышения длительности, либо интенсивности выполнения упражнения. Разумеется, с увеличением интенсивности работы длительность ее уменьшается, и наоборот. С помощью этого метода решаются: следующие задачи: развитие общей и специальной

выносливости, повышение экономичности движений, воспитание волевых качеств. Различаю два варианта этого метода:

- 1) метод длительной равномерной тренировки;
- 2) метод кратковременной равномерной тренировки.

Первый вариант характеризуется выполнением работы небольшой интенсивности на протяжении длительного времени. Энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счет аэробных механизмов энергопродукции, т.е. поглощение кислорода соответствует потребностям в нем.

Продолжительность непрерывной работы может находиться в диапазоне от 15 до 90 мин и более. Данный вариант содействует совершенствованию аэробного компонента выносливости.

Во втором варианте работа носит более интенсивный характер. Ее продолжительность уменьшается. Упражнения выполняются в смешанно аэробно-анаэробном режиме. Он применяется для совершенствования «чувства темпа» (в беге, гребле, ходьбе), а также для развития аэробно-анаэробного компонента выносливости. Подобный вариант равномерного метода предъявляет повышенные требования к сердечно-сосудистой, дыхательной системам организма. Поэтому его целесообразно применять с хорошо подготовленными занимающимися.

Преимущества равномерного метода заключаются прежде всего в том, что он дает возможность выполнить значительный объем работы, способствует стабилизации двигательного навыка, возрастанию мощности сердца, улучшению центрального и периферического кровообращения в мышцах, мощности аппарата внешнего дыхания и выносливости дыхательных мышц, совершенствованию координации работы внутренних органов мышц. Длительная и сравнительно умеренная работа создает достаточно хорошие условия для гармоничной и постепенной настройки на работу различных функций организма.

Продолжительные нагрузки оказывают большое психологическое воздействие на занимающихся. Они содействуют воспитанию у них волевых качеств: настойчивости, упорства и др.

Недостатками равномерного метода являются быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренирующий эффект. Непрерывность, длительность работы с постоянной интенсивностью приводит к тому, что со временем вырабатывается некоторый привычный стандартный темп движений.

17. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д.

Примером его может служить изменение скорости бега на протяжении дистанции, темпа игры и выполнение технических приемов в хоккее в течение каждого периода.

Тренирующее воздействие на организм занимающихся при использовании переменного метода обеспечивается в период работы. Направленность воздействия на функциональные свойства организма регулируется за счет изменения режима работы и формы движений.

Задачи, решаемые с помощью переменного метода, весьма разнообразны: развитие скоростных возможностей и выносливости (общей и специальной), расширение диапазона двигательного навыка, повышение координации движений, приобретение определенных тактических умений, воспитание волевых качеств.

Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях. В циклических упражнениях нагрузки, главным образом, регулируются за счет варьирования скорости передвижения. Она может изменяться от умеренной до соревновательной. От варьирования скорости и длительности выполнения упражнения зависят характер физиологических сдвигов в организме, что, в свою очередь, ведет к развитию аэробных или аэробно-анаэробных возможностей.

В ациклических упражнениях переменный метод реализуется путем выполнения упражнений, непрерывно изменяющихся как по интенсивности, так и по форме движений.

18. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Применение этого метода обеспечивает тренирующее воздействие на организм не только во время выполнения упражнения, а также благодаря суммации утомления организма человека от каждого повторения задания.

Задачи, решаемые повторным методом: развитие силы, скоростных и скоростно-силовых возможностей, скоростной выносливости, выработка необходимого соревновательного темпа и ритма; стабилизация техники движений на высокой скорости, психическая устойчивость.

Данный метод используется как в циклических, так и ациклических упражнениях. Интенсивность нагрузки может быть: 75—95 % максимальной в данном упражнении, либо околопредельной и предельной — 95—100 %. Длительность упражнения также может быть разной. Например, в беге, гребле, плавании применяется работа на коротких, средних и длинных отрезках. Скорость передвижения заранее планируется, исходя из личного рекорда на данном отрезке. Упражнения выполняются сериями. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью занимающихся поддерживать заданную интенсивность (скорость передвижения, темп движений, величину внешнего сопротивления и др.). Интервалы отдыха зависят от длительности и интенсивности нагрузки. Тем не менее они устанавливаются с таким расчетом, чтобы обеспечить восстановление работоспособности к очередному повторению упражнения.

В циклических упражнениях повторная работа на коротких отрезках направлена на развитие скоростных способностей. На средних и длинных — скоростной выносливости.

Передвижение с высокой интенсивностью — в беге на коньках, ходьбе и в других упражнениях на относительно длинных отрезках — содействует развитию «чувства соревновательного темпа», совершенствованию техники движения. В связи с этим повторный метод называют иногда методом повторно-темповой тренировки.

Характер энергообеспечения при работе на коротких отрезках в основном анаэробный, а на средних и длинных — смешанный, т.е. аэробно-анаэробный. В ациклических упражнениях (тяжелая атлетика, прыжки, метание) наряду с совершенствованием техники движений данный метод используется, главным образом, для развития силы и скоростно-силовых способностей.

19. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха.

Сущность этого метода заключается в том, что во время многократного выполнения интенсивность однократной нагрузки должна быть такой, чтобы ЧСС к концу работы была 160—180 уд/мин. Так как длительность нагрузки обычно невелика, потребление кислорода во время выполнения упражнения не достигает своих максимальных величин. В паузе же отдыха, несмотря на снижение ЧСС, потребление кислорода в течение первых 30 с увеличивается и достигает своего максимума. Одновременно с этим создаются наиболее благоприятные условия для повышения ударного объема сердца. Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в период отдыха. Отсюда и подобное название данного метода.

Паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120—140 уд/мин, т.е. каждая новая нагрузка дается в стадии неполного восстановления. Отдых может быть активным, либо пассивным, упражнения повторяются сериями. Серия прекращается, если в конце стандартных пауз отдыха ЧСС не становится ниже 120 уд/мин. Общее число повторений упражнений при этом может быть от 10—20 до 20—30.

Интервальный метод имеет ряд вариантов, в основе которых лежат различные сочетания составных компонентов нагрузки (длительности, интенсивности, количество упражнений и др.). Такое многообразие связано с решением конкретных задач, уровнем физической подготовленности, состояния здоровья занимающихся, вида и характера физических упражнений. Но сущность физиологического воздействия во всех этих вариантах интервального метода остается примерно одинаковой.

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otvety-na-bilety/192806>