**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор НОУ «Master Sport Trening»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ненашев С.Н.**

**ТЕКСТЫ ЛЕКЦИЙ**

**по предмету**

**«Спортивная Педагогика»**

**Г. Ташкент 2015г.**

**1 лекция. Значение педагогики в физическом воспитании. Цели и задачи физического воспитания**

План:

1. Сущность педагогики как научной дисциплины.

2. Физическое воспитание – как педагогическая основа формирования физических качеств личности.

3. Цели и задачи физического воспитания.

4. Методы, средства и приемы физического воспитания.

**1. Сущность педагогики как научной дисциплины**

**Педагогика** от греческого «пайдагогос», означает «детовождение», т.е. применение усилий для формирования личности, воспитание в ней необходимых общечеловеческих качеств, мировоззрения, кругозора, отношения к жизни и пр.

Основными педагогическими терминами являются: **развитие, воспитание, образование, обучение.**

**Развитие человека –** это процесс становления его личности под влиянием внешних (окружающая среда) и внутренних (сознания) факторов.

**Воспитание** – это целенаправленный процесс формирования интеллекта, физических и духовных сил личности, подготовки её к жизни, Процесс воздействия воспитателя на воспитуемых с целью формирования у них сознательного отношения к окружающему миру, людям.

**Образование –** процесс и результат усвоения знаний, умений и навыков. Образование получают, в основном, в процессе обучения и воспитания в учебных заведениях под руководством педагогов. Однако важное значение играет и самообразование, т.е. приобретение системы знаний самостоятельно.

**Обучение – э**то целенаправленный процесс двусторонней деятельности педагога и учащихся с целью передачи усвоенных знаний.

**Предмет педагогики –** этопроцесс целенаправленного развития и формирования человеческой личности в условия её обучения, образования, воспитания.

**Педагогическая цель** направленана формирование всесторонне и гармонично развитой личности, достижение ее физического и духовного совершенства, передачу старшим поколением молодому накопленный человечеством опыт, знание, культуру, моральные нормы поведения и др.

Педагогика, зародилась на основе философии и получила свое дальнейшее развитие в следующих отраслях науки:

**Общая педагогика –** изучает и формирует принципы, формы и методы обучения и воспитания, являющиеся общими для всех возрастных групп и учебно-воспитательных учреждений. Эта отрасль педагогических знаний исследует фундаментальные законы обучения и воспитания. Составными частями общей педагогики является: теория воспитания, теория обучения (дидактика) и теория организации и управления в системе образования.

**Дошкольная педагогика –** изучает закономерности воспитания детей дошкольного возраста.

 **Педагогика общеобразовательной школы –** исследует содержание, формы и методы обучения и воспитания школьников.

**Специальная педагогика** (дефектология) – наука об особенностях развития и закономерностях обучения и воспитания аномальных детей, имеющих физические или психологические недостатки.

**Спортивная педагогика** - изучает закономерности воспитания и обучения воспитанников спортивных учреждений.

**Педагогика профессионально-технического и среднего специального образования** изучает и разрабатывает вопросы обучения и воспитания учащихся ПТУ и средних специальных учебных заведений.

**Исправительно-трудовая педагогика** занимается вопросами перевоспитания правонарушителей всех возрастов.

**Военная педагогика** изучает особенности воспитания воинов.

**Педагогика высшей школы** разрабатывает вопросы обучения и воспитания студентов вузов.

Значительное место с системе педагогических знаний занимает **история педагогики**, раскрывающая историю развития теории и практики обучения и воспитания различных исторических эпох, разных стран и народов.

На сегодняшний широкое распространение получила спортивная педагогика, педагогическая деятельность тренера, педагогическое воспитание спортсменов, педагогика формирования спортивных навыков и др.

**2. Физическое воспитание – как педагогическая основа формирования физических качеств личности**

В педагогической науке наряду с другими видами воспитания, важное значение приобретает физическое воспитание. Отличительной его особенностью которого являются: воспитание физических качеств, физическую подготовку, физическое развитие, физическое совершенство

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

Обучение движениям подразумевает системное освоение спортсменом рациональными спо­собами управления своими движениями, приобретение таким пу­тем необходимых двигательных умений, навыков и связанных с ними знании.

Овладевая движениями спортсмен формирует свои физические качества.

**Воспитание физических качеств** является важной стороной физического воспитания. Целенаправленное управ­ление своими силами, быстротой, выносливос­тью приводит к количественные и качественные изменения личностных возможностей.

Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо разви­вать и совершенствовать.

 **Физическая подготовка** спортсмена включает в себя общую и специальную подготовку:

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

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

**Физическое развитие.** Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

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

2. Показателей (критериев) здоровья, отражающие физиологические изменения в организме. Решающее значение на здоровье спортменов
имеет работа сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделе­ния, механизмов терморегуляции и др.

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

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и рос­та) большинство показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45-50 лет физическое развитие как бы стабилизируется. В дальнейшем, по мере старения, функциональ­ная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

Характер физического развития как процесс изменения ука­занных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если изве­стны эти закономерности и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

**Физическое совершенство.** Его важнейшими показателями являются:

1. крепкое здоровье;
2. высокая общая физическая работоспособность;
3. пропорционально развитое телосложение, правильная осан­ка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;
4. владение техникой движений, а также способность быстро осваивать новые дви­гательные действия;
5. физкультурная образованность, владение специальными
знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и
физическими способностями в жизни, труде, спорте.

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

Таким образом, педагогические знания способствуют целенаправленной организации тренерами воспитательного процесса в целях осуществления важных задач физического воспитания подрастающего поколения. Подготовка спортсменов к спортивным соревнованиям требует специальной подготовки, а также развития человеческих возможностей на основе четкой выработки педагогического поведения как в отношении к спортсмену, так и к воспитательным задачам. Понимание важности этого приводит к формированию спортивного духа состязательности и соперничества для достижения намеченных целей.

**3. Цели и задачи физического воспитания**

**Целью** физического воспитания является всестороннее развитие физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств личности спортсменов.

Для достижения поставленной цели необходимо решение комплекса общих и специальных образовательных задач.

К **общим образовательным задачам** относятся:

- развитие физических качеств, присущих каждому спортсмену;

-укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание орга­низма;

-совершенствование телосложения и гармоничное развитие организма;
- сохранение высокого уровня работоспо­собности организма.

*К* **специальным образовательным задачам**относят:

-формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков спортсменов;

- формирование спортивных двигательных умений и навы­ков;

- приобретение базовых научно-практических знаний спортсменов.

Физическое воспи­тание должно способствовать развитию нравственных качеств, по­ведению спортсмена, его интеллектуальному развитию и психомоторной функции.

 Нравственное поведение спортсмена, воспитанного тре­нером и коллективом, а также выработанные в процессе физических упражнений трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества способствуют достижению здорового образа жизни и труда.

Постановка конкретных задач должно иметь свое выражение как в смысловом, так и в качественном значении. Для этого вводятся специальные нормативы.

Так, например, в сфере физического воспитания количественно-нормативная постановка задач в основном отражает нормативы физической подготовленности. Они подразделяются по двум аспектам: норма­тивы, отражающие степень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), и нормативы, ха­рактеризующие *степень* освоенности двигательных умений и на­выков (нормативы «обученности»).

Нормативы физической подготовленности должны быть доступны для каждого спортсмена (если он здоров и не имеет изъянов в физи­ческом состоянии организма). Доступность при этом предполагает определенную подготовку. Если нормативы занижены, они не имеют стимулирующего значения, у занимающихся пропадает мотивация к их достижению. Поэтому нормативы должны быть ре­альными — не завышенными, но и не заниженными.

Нормативной основой для общеподготовительного направле­ния являются государственные программы, а для спортивного направления — спортивная классификация.

Кроме вышеуказанных способов в физи­ческом воспитании применяют и другие способы. Одним из них является постановка индивидуальных двигательных зада­ч, предусматривающих выполнение движений в рамках четко определенных параметров (пространственных, временных, силовых). Такая конкретизация частных задач чаще практикуется на отдельных занятиях или серии занятий. Они в основном затрагивают или обучение двигательным действиям, или воспитание физических качеств.

Другим способом является перспектив­ное, этапное и оперативно-текущее планирование нужных (с по­зиций намечаемых задач) изменений состояния организма по отдельным показателям, выражающим степень дееспособно­сти его систем (мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Это можно продемонстрировать на постановке задач по воспи­танию выносливости, выполнению нагрузок. Эти показатели отражают легоч­ную вентиляцию, потребление кислорода и другие физиологические показатели спортсмена.

 Каждый такой показатель является важны для конкретизации решаемых специфических задач, а также для объективного контроля за их реализацией.

Общими принципами реализации задач физического воспитания, являются:

I) принцип содействия всесто­роннему и гармоническому развитию личности спортсмена;

2) принцип связи физического воспитания с практикой;

3) принцип оздоровительной направленности.

Общими они называются потому, что их действие распространя­ется на всех работников в сфере физической культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания (дошкольные учрежде­ния, школа, средние специальные и высшие учебные заведения и т.п.), на государственные и общественные формы организации (мас­совая физическая культура и спорт высших достижений и т.д.).

В общих принципах заложено требование общества, государ­ства как к самому процессу физического воспитания, так и к его результату (каким должен стать человек, занимающийся физи­ческой культурой).

**Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию лич­ности.**Данный принцип раскрывается в двух основных положениях.

1) Обеспечить единство всех сторон воспитания, формирующих
гармонически развитую личность спортсмена. В процессе физического воспита­ния необ­ходим комплексный подход в решении задач нравственного, эсте­тического, физического, умственного и трудового воспитания.

2) Комплексное использование различных факторов физичес­кой культуры для полного общего развития жизненно важных физических качеств спортсмена и основанных на них двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физическо­го воспитания необходимо обеспечивать единство общей и спе­циальной физической подготовки.

**Принцип связи физического воспитания с практикой жизни.**Этот принцип в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить спортсмена к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности.

1) Решая конкретные задачи физической подготовки, следует отдавать предпочтение тем средствам (физичес­ким упражнениям), которые формируют жизненно важные двига­тельные умения и навыки (ловкость, гибкость, выносливость, адаптировать и др.).

 2) В любых формах физкультурной деятельности необходимо
стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого
фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также
разностороннее развитие физических способностей.

3) Постоянно и целенаправленно связывать культурную деятель­ность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

**Принцип оздоровительной направленности.**Смысл принципа зак­лючается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья спортсмена. Этот принцип обязывает:

- определяя конкретное содержание средства и метода физи­ческого воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;

- планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависи­мости от пола, возраста, уровня подготовленности спортсменов;

- обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагоги­ческого контроля в процессе занятий и соревнований;

 - широко использовать оздоровительные силы природы и
 гигиенические факторы.

 Таким образом, как следует из вышеизложенного, основное назначение общих принципов системы физического воспитания сводится к следующему:

во-первых, к созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели и решения задач физического воспитания;

во-вторых, к обозначению общей направленности процесса физического воспитания;

в-третьих, к определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания (способов реализации их на практике).

Цели, задачи и принципы системы физического воспитания представляют собой органическое единство. Нарушение одного из них влияет на качество физического и духовного развития личности спортсмена.

**4. Методы, средства и приемы физического воспитания**

Технология воспитательной деятельности — это совокупность методологических и организационно-методических установок, оп­ределяющих подбор, компоновку и порядок задействования вос­питательного инструментария. Она определяет стратегию, такти­ку и технику организации процесса воспитания в сфере физичес­кой культуры и спорта.

*Стратегия воспитания* задает общий замысел, перспективы и план достижения целей воспитания в процессе решения практи­ческих задач.

*Тактика воспитания* в соответствии с его стратегией определя­ет систему организации воспитательной деятельности в учебном заведении, учреждении, на предприятии и с каждым конкрет­ным человеком.

*Техника воспитания* характеризует совокупность приемов, опе­раций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в професси­ональной деятельности.

Основной элемент технологии — это **методы воспитания,** кото­рые представляют собой определенные способы однородного пе­дагогического воздействия на занимающихся физической культу­рой и спортом и коллективы или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для ус­пешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей.

Каждый из методов воспитания направлен на решение специ­фических воспитательных задач, обусловленных целью воспита­ния, а также особенностями участвующих субъектов воспитания. Оказывая воспитывающее влияние на человека, каждый метод воспитания выполняет вполне определенные функции и обладает свойствами преимущественного развития у него определенных качеств. Любой метод воспитания включает в себя совокупность свойственных лишь ему средств и приемов педагогического воз­действия, с помощью которых решаются характерные для данно­го метода воспитательные задачи.

Основу методов воспитания составляют средства **и** приемы, которые связаны между собой и в практике воспитания применя­ются в единстве.

*Средства воспитания* — это **все** то, с помощью чего преподава­тель (тренер) воздействует на воспитуемых. К средствам воспита­ния относятся: слово, наглядные пособия, кино-и видеофильмы, беседы, собрания, традиции, литература, произведения изобра­зительного и музыкального искусства и др.

*Приемы воспитания —* это частные случаи действий по исполь­зованию элементов или отдельных средств воспитания в соответ­ствии с конкретной педагогической ситуацией. По отношению к методу приемы воспитания носят подчиненный характер.

В системе методов воспитания нельзя рассматривать каждый конкретный метод как универсальный, отдельно от других. Толь­ко применение совокупности методов воспитания в их техноло­гической взаимосвязи позволяет достигать воспитательной цели. Ни один метод воспитания, взятый изолированно, не может обес­печить формирование у людей высокой сознательности, убежден­ности и высоких моральных качеств. Иначе говоря, ни один из

методов не является универсальным и не решает всех задач воспи­тания.

Наиболее действенными **методами воспитания** являются:

1. традиционно принятые — убеждение, упражнение, поощ­рение, принуждение и пример;
2. инновационно-деятельностные (обусловлены внедренияминовых воспитательных технологий) — модельно-целевой подход,проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность и др.;
3. неформально-межличностные (осуществляются через личностно значимых людей, авторитетных из числа друзей и близ­ких);
4. тренингово -игровые (обеспечивают овладение индивидуаль­ным и групповым опытом, а также коррекцию поведения и дей­ствий в специально заданных условиях) — социально-психологи­ческие тренинги, деловые игры и др.;
5. рефлексивные (основаны на индивидуальном переживании,самоанализе и осознании собственной ценности в реальной действительности).

В педагогике главным методом воспитания яв­ляется **метод убеждения,** так как ему принадлежит определяющая роль в формировании важнейших качеств человека — научного мировоззрения, сознательности и убежденности.

Метод убеждения заключается в том, чтобы разъяснить зани­мающимся нормы поведения, установленные, сложившиеся тра­диции, а при совершении каких-либо проступков — их амораль­ную сторону с целью осознания ее провинившимся и предупре­ждения проступка в последующее время.

В применении метода убеждения используются два основных, неразрывно связанных средства: убеждение словом и убеждение делом.

Наиболее распространенными приемами **и** средствами убеж­дения словом являются: разъяснение, доказательство, опровер­жение, сравнение, сопоставление, аналогия, ссылка на автори­тет и др. Убеждение словом должно органически сочетаться с убеж­дением делом, практикой.

При убеждении делом наиболее часто используются следую­щие приемы: показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; поручение практических заданий, способ­ствующих преодолению сомнений, ложных взглядов; анализ жиз­ненных явлений, опровергающих ошибочные взгляды; личный пример преподавателя (тренера) и др.

**Метод упражнения (метод практического приучения).** Позволяет каждому преподавателю (тренеру) и самому занимающемуся бы­стрее достичь желанной цели: слить воедино слово и дело, сфор­мировать устойчивые качества и черты характера. Его сущность состоит в такой организации повседневной жизни и деятельнос­ти, которая укрепляет их сознание, закаляет волю, способствует формированию привычек правильного поведения. В основе при­учения лежит упражнение в определенных морально-волевых про­явлениях.

Упражнение как специальная, многократно повторяемая че­ловеком деятельность необходима для совершенствования на­выков поведения в различных ситуациях как результат повыше­ния сознательности. Упражнение в воспитании отличается от упражнения в обучении. В первом случае оно тесным образом связано с одновременным повышением сознательности, а во втором — направлено на отработку навыков и умений до высо­кой степени автоматизма и роль сознания в действиях несколь­ко снижается.

Для совершенствования моральных и других профессионально важных качеств большое значение имеет системный подход к уп­ражнениям, который включает в себя последовательность, пла­новость, регулярность. Это значит, что педагог по физическому воспитанию и спорту должен планировать объем и очередность нагрузок, влияющих на развитие положительных привычек, на совершенствование волевых качеств.

Надо не только разъяснять, но и постоянно, настойчиво уп­ражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном по­ведении, в точном выполнении спортивных правил, традиций, пока эти нормы не станут привычными.

Наглядный пример. Суть этого метода состоит в целенаправлен­ном и систематическом воздействии преподавателя (тренера) на занимающихся личным примером, а также всеми другими вида­ми положительных примеров, призванных служить образцом для подражания, основой для формирования идеала поведения и сред­ством самовоспитания.

Воспитательная сила примера основывается на естественном стремлении людей к подражанию, особенно молодых. Пример легче воспринимается и усваивается тогда, когда он взят из зна­комок всем сферы деятельности. В качестве воспитательных при­меров педагог использует случаи из жизни своего коллектива (высокие спортивные достижения его отдельных учеников в ре­зультате многолетнего и упорного труда на тренировках и т.д.), примеры проявления высоких нравственных качеств выдающи­мися спортсменами на ответственных международных сорев­нованиях и др.

В воспитательной работе следует больше пользоваться положи­тельными примерами. Если преподаватель (тренер) пользуется отрицательным примером, то надо умело показать аморальную сторону примера, чтобы вызвать осуждение со стороны занима­ющихся.

Метод поощрения. Поощрение представляет собой специфичес­кую упорядоченную совокупность приемов и средств морального и материального стимулирования. Моральное и материальное по-

ощрение активно помогает человеку осознать степень труда в до­стижении общей задачи, осмыслить свое поведение, закрепить положительные черты характера, полезные привычки.

В физической культуре и спорте к числу поощрений относятся: одобрение, похвала педагога в ходе занятий и перед строем, награждение грамотой, медалью за высокие спортивно-техничес­кие результаты, присвоение звания мастера спорта и др.

**Метод наказания (принуждения).** Под методом наказания (при­нуждения) понимается система средств и приемов воздействия на занимающихся, нарушающих законы, нормы морали, с целью исправить их поведение и побудить добросовестно исполнять свои обязанности.

*Наказание* за совершенный проступок налагается для того, чтобы провинившийся понял свою ошибку. Оно может быть в форме осуждения проступка (замечание педагога, сделанное сра­зу или затем перед строем), вынесения выговора, временного исключения из состава спортивной команды, наложения дисцип­линарного взыскания и др.

Степень наказания должка соответствовать проступку. Поэтому прежде всего необходимо глубоко разобраться в существе про­ступка, выяснить его мотивы, обстоятельства, при которых он был совершен, прежнее поведение человека, особенности его личности, а также стаж занятий физической культурой или спортом. Все это позволяет верно оценить нарушение и опреде­лить меру взыскания, которое окажет наибольшее воспитатель­ное воздействие на занимающегося, совершившего проступок.

Для определения меры наказания очень важно знать, как провинившийся относится к совершенному проступку, как его сам оценивает и как реагирует на взыскание. Ведь недаром гово­рят, что признание ошибки — половина исправления.

Наказание за проступок оказывает положительное влияние толь­ко тогда, когда оно применено правильно, с учетом характера проступка и его влияния на окружающих. Эффективность деятельности педагога-тренера в работе с воспитанниками может быть достигнута при применении таких воспитательных средств, как:

1) физические упражнения;

2) оздо­ровительные силы природы;

3) гигиенические факторы.

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

**Физические упражнения** — это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализашию задач физического воспитания,

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

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

Физические упражнения требуют зачас­тую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек выра­батывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

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

В физическом упражнении выделяют три фазы; 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.).

**Оздоровительные силы природы** оказывают существенное вли­яние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в орга­низме, которые приводят к изменению состояния здоровья и ра­ботоспособности человека.

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

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

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

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

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

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

Несоблюдение гигиенических требований снижает положитель­ный эффект занятий физическими упражнениями.

**2 лекция. Формирование личности спортсмена в процессе физического воспитания. Профессионально-педагогическая деятельность тренера**

План:

Воспитание как общественный опыт и целенаправленное взаимодействие людей.

* + - 1. Профессионально-педагогическая деятельность тренера.

**1.Воспитание как общественный опыт и целенаправленное взаимодействие людей**

В педагогике понятие воспитание рассматривается в широком и узком смысле.

Воспитание в широком смысле – это процесс и результат усво­ения и активного применения человеком общественного опыта, который отражается во взаимодействии с людьми, с социальной средой и ок­ружающей природой. Это процесс целенаправленного, организационного субъектно-субъектного отношения, обес­печивающего их гармоничное развитие и эффективное решение социально значимых задач.

Воспитание в узком смысле — это целенаправленное и система­тическое взаимодействие субъектов в воспитательном процессе. Оно охватывает деятельность тренеров, их педагогическое воздействие на ум, чувства, волю спортсменов, активно реагирующих на эти воздействия под влиянием своих по­требностей, мотивов, жизненного опыта, убеждений и других фак­торов.

Воспитательный процесс — это целенаправленная деятельность тренеров, обеспечивающая формирование личностных качеств спортсменов (их потребности, интересы, желания, ценностные ориентации, идеалы) с учетом воспитательных целей и задач.

Главная цель воспитания в современных условиях состоит в создании материальных, духовных, организационных условий для формирования у каждого спортсмена целостного комплекса со­циально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечива­ющих его успешное развитие.

Важное значение в физическом воспитании спортсменов приобретает его взаимосвязь с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным.

В процессе физи­ческого воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладе­нием приемами практических действий и пр. (как выполнить дви­жения экономнее, точнее, выразительнее и т.д., как распреде­лить силы на дистанции, в соревнованиях и др.).

**2. Профессионально-педагогическая деятельность тренера**

Тренер исходя из образовательных целей и задач намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной сте­пени сложности. Спортсмены должны сами принимать реше­ния, действовать активно и творчески подходить к решению по­ставленных перед ними задач.

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые спортсменами, служат их духовному обогаще­нию и способствуют развитию умственных способностей, позво­ляют более эффективно использовать средства физического вос­питания в спортивной деятельности, жизни.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным.

С одной стороны, правильно организованное физическое воспитание спо­собствует формированию положительных черт морального обли­ка спортсмена. В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности проверяются и формируются мо­ральные качества, крепнет и закаляется воля, приоб­ретается опыт нравственного поведения.

С другой стороны, от уровня воспитанности спортсменов, их организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли и других черт характера зависит эффективность тренировочных занятий по физическому воспитанию.

На нравственной основе осуществляется воспитание спортив­ного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, силь­ной воли и других личностных качеств.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим.

Занятия фи­зическими упражнениями и спортом создают благоприятные условия для эстетического воспитания. В процессе занятий формируется красивая осанка, осуществляется гармоничное развитие форм тело­сложения, воспитывается понимание красоты и изящества дви­жений. Все это помогает воспитанию эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмо­ций, жизнерадостности, оптимизма.

Спортсмен с развитым эстетическим вкусом, как правило, стре­мится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетичес­кую деятельность, которая в различных формах широко представ­лена в спорте.

Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели — формировании физически совер­шенной личности как части эстетического идеала.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым.

Систематичес­кие занятия физическими упражнениями формируют организо­ванность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспи­тывают трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений тренера по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудо­вых навыков.

Результаты трудового воспитания по формированию опреде­ленных качеств личности спортсмена непосредственно положительно отра­жаются и на эффективности процесса физического воспитания.

В деятельности тренера выделяют три основные этапа:

1. подготовка к процессу физического воспитания;
2. практическая деятельность на уроке;
3. контроль за эффективностью педагогического процесса.
Каждый из этих этапов включает в себя определенные виды деятельности.

Первый (подготовительный) этап деятельности тренера направлен на обеспечение условий качествен­ного проведения учебно-воспитательного процесса в целом и каж­дого урока в отдельности. Он включает в себя разработку и состав­ление плана-графика учебно-воспитательного процесса на год, тематического (рабочего) плана на каждую учебную четверть, пла­нов-конспектов на каждое занятие, выбор конкретных средств и методов физического воспитания, форм организации учебного процесса, а именно:

1. основных, подводящих и специальных упражнений;
2. определение количества повторений каждого упражнения;
3. определение продолжительности выполнения отдельныхупражнений;
4. выбор общепедагогических методов — словесного (рассказ,объяснение, описание и т.п.), наглядного (демонстрация рисун­ков, учебных видеофильмов, методических пособий,непосредственный показ тренером движений и двигательных дей­ствий) и специфических методов обучения двигательным действи­ям и воспитания физических качеств.

Успешность процесса физического воспитания во многом зави­сит и от его предварительной организации. На подготовительном этапе деятельность учителя физической культуры направлена на организацию:

1. целостного учебно-воспитательного процесса;
2. каждого урока.

Организация целостного учебно-воспитательного процесса включает совокупность профессиональных действий тренера, направленных на обеспечение условий успеш­ного проведения уроков планируемого периода.

Организация отдельного урока включает совокупность про­фессиональных действий тренера, направленных на упорядоче­ние и налаживание деятельности учащихся. Важно обеспечить возможно более эффективное решение на конкретном занятии пре­дусмотренных учебной программой и запланированных тренера педагогических задач. В этот вид организационной работы входит ряд мероприятий, направленных на обеспечение оптимальных условий для обучения и воспитания воспитанников на каж­дом учебном занятии:

1. подготовка предстоящих мест занятий (организация безопасности мест занятий);
2. подготовка необходимого для урока оборудования и ин­вентаря.

В процессе физического воспитания (второй этап) практикческая деятельность учителя физической культуры направлена управление учебно-практической и познавательной деятельностью учащихся на уроке, в ходе которого выполняются программ­ные требования по физическому воспитанию в школе. Управле­ние деятельностью учащихся включает в себя:

1. организационные мероприятия на уроке;
2. непосредственно педагогические воздействия;
3. текущий контроль на уроке.

Приведению воспитанников в состояние готовности к усвоению программного материала и воспитательному воздействию служат следующие организационные мероприятия на учебном занятии:

1. построение;
2. сообщение воспитанником о поставленных задачах;
3. проведение перестроений, необходимых для руководства
аудиторией;
4. выбор места для руководства аудиторией (отделением, подгруп­пами);
5. организация дисциплины;
6. установка необходимого оборудования и спортивного ин­вентаря;
7. организация безопасности учащихся при выполнении дви­гательных действий;
8. рациональное распределение учебного времени;
9. уборка мест занятий (оборудования и инвентаря);
10. подведение итогов урока и сообщение домашнего задания (индивидуального или для всего класса).

Действия тренера на учебном занятии направлены на решение конкретных задач и характеризуются совокупностью методических профессиональных мероприятий. К ним относятся:

1. объяснение учебного материала;
2. показ упражнений;
3. демонстрация рисунков, видеороликов, методических пособий и т.п.;
4. непосредственная помощь воспитанникам при выполнении двигательных действий.

Слово (объяснение, описание, рассказ) и наглядность игра­ют важную роль в педагогическом воздействии учителя на учащихся. Они содействуют созданию представлений и поня­тий; облегчают восприятие, воспроизведение, понимание, за-, поминание; служат источником чувственного восприятия; контролируют абстрактное мышление; содействуют развитию активности, сознательности, самостоятельности, интереса, наблю­дательности и т.п.

Слово и показ выполняют в учебном процессе следующие ос­новные функции:

 а) передачу знаний о выполняемом двигатель­ном действии и его составных элементах; б) организацию дея­тельности (подготовку учащихся к восприятию передаваемых зна­ний), организацию выполнения упражнений, оценку, органи­зацию и поддержание дисциплины на уроке;

в) управление дея­тельностью учащихся.

Соотношение слова и показа на тренировках меняется в зависимости от сложности учебного материала, степе­ни подготовленности и возраста обучаемых.

Основные сведения о двигательных действиях и способах их выполнения учащиеся получают из словесных сообщений учите­ля, а наглядные средства подтверждают или конкретизируют их. Объяснение тренером разучиваемого упражнения подкрепляется его показом, а по возможности и демонстрацией рисунков, ки­нограмм и т.п. При изучении нового двигательного действия учи­тель обычно объясняет его, а затем с помощью различных нагляд­ных приемов подтверждает или уточняет полученные при объяс­нении представления.

В процессе обучения двигательным действиям воспитанников стар­шего школьного возраста для передачи знаний о структуре всего упражнения учитель чаще использует слово и слово-показ, показ-слово, а на занятиях с воспитанниками младшего возраста в большей мере исполь­зует показ и одновременно слово и показ. При передаче знаний о структуре элементов двигательного действия опыт, приобретен­ный воспитанниками начального школьного возраста, позволяет тренеру чаще ис­пользовать слово.

Показ в сочетании с объяснением вносит решающий вклад в формирование представлений об изучаемом двигательном действии. Всего в процессе разучивания обучаемый получает до 80% пред­ставлений о действии, из них более половины формируются в результате правильного названия действия, его демонстрации и объяснения.

Деятельность воспитанников весьма вариативна, как и условия про­ведения урока (спортивный зал, пришкольная площадка, стади­он, пересеченная местность, а также изменение времен года). Именно это определяет высокие требования к умению тренера выбрать свое место на учебном занятии и те перемещения в процессе заня­тия, которые обеспечат ему надежный контроль за деятельностью воспитанников. Основной принцип здесь — видеть всех и видеть все. Знание специфики видов двигательной деятельности и условий их проведения обязывает педагога не только обеспечить наиболее эффективную организацию деятельности занимающихся, но и пре­дусмотреть при этом необходимые меры безопасности.

Деятельность тренера сводится не толь­ко к процессу передачи знаний учащимся, формированию у них двигательных умений и навыков и воспитанию физических ка­честв. По ходу урока он анализирует учебно-практическую дея­тельность учащихся, оценивает ее эффективность, вносит соот­ветствующие коррективы и т.п., т.е. осуществляет текущий конт­роль. Текущий контроль — это совокупность профессиональных действий учителя физической культуры, направленных на оценку и сверку результатов педагогического воздействия с запланиро­ванными и при необходимости на оперативное устранение заме­ченных отклонений от плана.

На этапе контроля за эффективностью педагогического про­цесса (трет и й эта п) деятельность учителя физической культу­ры направлена на анализ и оценку результатов обучения, поло­жительных и отрицательных сторон своего труда, выявление наи­более рациональных путей устранения замеченных недостатков и при необходимости на выработку нового профессионально-педа­гогического решения.

В структуре профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры важное место занимает конструк­тивная деятельность, направленная на выработку программы де­ятельности на уроках физической культуры.

Рассматривая конструктивную деятельность тренера, необходимо отметить, что она направлена *на:*

1. формирование личности воспитанников, характера и объема их
теоретических знаний, двигательных умений и навыков;
2. отбор и последовательное расположение учебного материала;
3. составление программы деятельности воспитанников на тренировках;
4. программирование тренером своей роли по управлению учеб­но-практической и познавательной деятельностью воспитанников.

Конструктивная деятельность включает в себя поиск и созда­ние оптимальной методики тренировочного занятия, посколь­ку каждая предлагаемая специалистами методика дает максималь­ный положительный эффект лишь при определенном сочетании условий.

Элементы конструктивной деятельности тренера наглядно про­являются в рамках отдельного тренировочного занятия. У опыт­ных педагогов они реализуются следующим составом умений:

1. заранее определять *и* формулировать цель и задачи пред­стоящего урока физической культуры;
2. заранее подбирать упражнения по обучению технике двига­тельных действий и определять последовательность их выполне­ния;
3. заранее подбирать упражнения, направленные на воспита­ние физических качеств с учетом сенситивных (наиболее благоприятных для воспитания) периодов;
4. заранее подбирать подвижные игры, игровые задания, эс­тафеты, направленные на закрепление и дальнейшее совершен­ствование двигательных действий и на воспитание физических качеств;
5. заранее подбирать к тренировкам разнообразные и наиболее эффективные упражнения по обшей физической подготовке (ОФП), продумывать последовательность их выполнения и дозировку;
6. подбирать и использовать на тренировке полезные упражнения из других видов спорта (не входящих в школьную программу);
7. заранее обдумывать последовательность этапов обучения и воспитания физических качеств, чтобы после каждого этапа полу­чать ожидаемый эффект;
8. заранее определять характер своего руководства уроком при выполнении учащимися различных видов деятельности;
9. рационально распределять время между отдельными частя­ми тренировок;
10. переходить от одного вида деятельности к другому, не вы­зывая организационного беспорядка или нежелательного состоя­ния у воспитанников;
11. подводить воспитанника в случае необходимости к выполнению основного задания через вспомогательные и подводящие упражне­ния;
12. оптимально сочетать на уроке показ со словесным объясне­нием;
13. рационально использовать имеющийся инвентарь, техниче­ские средства обучения (ТСО), подручные (вспомогательные)средства, нестандартное оборудование, различные ориентиры (предметные регуляторы) и т.п.;
14. в процессе тренировки осуществлять воспитательную работу;
15. в процессе тренировки (исходя из конкретной ситуации) изме­нять запланированный ход работы, упражнения, нагрузку и т.п.;
16. соединять в оптимальном отношении техническую и физи­ческую подготовку воспитанников;
17. координировать в процессе урока деятельность всего класса и выполнение индивидуальных заданий;
18. предусматривать возможные у воспитанников затруднения и на­мечать в связи с этим несколько вариантов упражнений;
19. развивать активность воспитанников, делая их активными уча­стниками организации тренировочного занятия.

Деятельность тренера может осуществ­ляться на следующих уровнях эффективности:

1. Минимальный уровень (репродуктивный) — тренер может передать учащимся только то, что знает и умеет сам.
2. Низкий уровень (адаптивный) — тренер может передать знания, умения, которыми владеет сам, умеет приспособить кон­кретное содержание осваиваемого материала к возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся, к уровню их физи­ческой подготовленности.
3. Средний уровень (локально-моделирующий) — тренер мо­жет формировать у занимающихся прочные знания, умения и навы­ки по отдельным разделам и частям своего учебного предмета.
4. Высокий (системно-моделирующий) — тренер умеет формировать у занимающихся прочные знания, умения и навыки по всем основным аспектам (сторонам) их двигательной деятельности.
5. Высший уровень (системно-моделирующий двигательную деятельность и поведение учащихся) — тренер умеет использо­вать свой учебный предмет как средство формирования личности занимающихся, т.е. сознательно формировать у них творческое мышление, умение самостоятельно добывать новые знания, обобщать их и перестраивать свою двигательную деятельность в но­вых, изменяющихся условиях.

**3 лекция. Планирование и контроль в физическом воспитании. Формы построения занятий**

План:

1. Планирование физического воспитания.

2. Педагогический контроль в физическом воспитании.

3. Формы построения занятий.

**1. Планирование физического воспитания**

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

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

*Перспективное планирование* — это планирование на длитель­ный срок (например, в общеобразовательной школе на несколь­ко лет с распределением программного материала по годам обу­чения).

*Текущее планирование* охватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе — это планирование на учебную чет­верть).

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

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональ­ных знаний *и* практического опыта, всегда предполагает творчес­кий подход, так как оно не определяется жесткими рамками ме­тодических предписаний.

 Требования к планированию в физическом воспитании

1. *Целевая направленность педагогического процесса з*аключает­ся в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавате­лю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности ее дости­жения (подготовленность занимающихся, затраты учебного вре­мени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программ­но-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, тре­бования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения). С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

2. *Всесторонность планирования задач педагогического процесса*  состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровитель­ные и общевоспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. *Учет закономерностей физического воспитания.* Планирова­ние только тогда эффективно, когда оно основывается на объек­тивных закономерностях физического воспитания (на закономер­ностях формирования двигательных умений и навыков, развитияфизических качеств и параллельно усвоения знаний по данномупредмету) и на соответствующих им педагогических принципах(систематичности, доступности и индивидуализации, прогресси-рования и др.). В планировании процесса физического воспитаниянадо также учитывать биологические закономерности роста и раз­вития организма человека, возрастные психологические особен­ности.

4. *Конкретность планирования.* Требование состоит в строгомсоответствии намечаемых задач, средств и методов физическоговоспитания подготовленности занимающихся и условиям заня­тий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план1. Чем меньше срок, на который со­ставляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока (занятия).

При разработ­ке любого плана желательно придерживаться такой последователь­ности основных операций.

1. Прежде чем приступить к планированию, надо иметь опре­деленные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (о состоянии здоровья, уровне физи­ческой и спортивно-технической подготовленности и др.). Без та­ких сведений нельзя полноценно осуществить планирование. Кроме того, данные нужны для комплектования однородных по состоя­нию здоровья и уровню подготовленности групп при проведении курса физического воспитания в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях и других орга­низациях. Преподаватель *получает* необходимые предварительные сведе­ния посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных ис­пытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контин­генту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3.Исходя из поставленных задач устанавливаются нормативыи требования, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4.Определяются разделы программы занятий и расчет учеб­ного времени на разработку теоретического и практического со­держания программы, ее прохождение.

5.Намечается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по перио­дам, этапам, отдельным занятиям и уточняются объем и интен­сивность нагрузок.

6.Определяется общая организация работы по реализации плана, подбираются методы и формы занятий для решения постав­ленных педагогических задач.

7. В заключение приступают к сводному текстуально-описатель­ному либо табличному оформлению плана. При этом просматри­ваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагру­зок и т.д. Когда это возможно, содержание планов рекомендуется
выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют *целостно* воспринимать различные элементы содержания, пока­затели и представить взаимосвязь между ними.

Таким образом, планирование носит последовательный харак­тер и осуществляется по признаку от обобщенного к более де­тальному.

Характеристика основных документов планирования в физи­ческом воспитании. Основными документами планирования в фи­зическом воспитании являются: учебный план, учебная про­грамма, план-график учебного процесса, рабочий (тематичес­кий) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий. Все документы планирования логически и содержательно связаны между собой. Каждый последующий документ более частного характера разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в систе­ме планирования, выполняет определенную функцию. В целом же реализация основных документов планирования должна обес­печить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

По своему функциональному назначению все документы пла­нирования делятся на три типа.

1.Документы, определяющие основную направленность и со­держание учебного процесса в общеобразовательных школах, кол­леджах профессионального образования, средних и высших спе­циальных учебных заведениях. К ним относятся учебный план и
учебная программа. Эти документы являются государственными иобязательными для выполнения.

2.Документы, определяющие порядок организации процессафизического воспитания (план-график учебного процесса и рас­писание занятий).

3.Документы методического характера, в которых преимуще­ственно отражена методика физического воспитания (рабочий плани план-конспект занятия).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учеб­ных заведений, спортивных школ и других организаций разраба­тываются государственными органами (министерствами, комите­тами). Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и пла­ны-конспекты уроков разрабатываются самими преподавателями исходя из отправных официальных документов — учебного плана и программы.

1. **Педагогический контроль в физическом воспитании**

**Педагогический контроль** — это система мероприятий, обеспе­чивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля — это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, мето­ды) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастер­ства и т.д. (факторы изменения).

На основе анализа полученных в ходе педагогического контро­ля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вно­сить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функ­циональное назначение.

1. *Предварительный контроль* проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физичес­кая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требо­ваний учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

*2.Оперативный контроль* предназначен для определения сроч­ного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия(урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например,за готовностью к выполнению очередного упражнения, очеред­ной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению от­резка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким пока­зателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регу­лировать динамику нагрузки на занятии.

 *3.Текущий контроль* проводится для определения реакции орга­низма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощьюопределяют время восстановления работоспособности занимаю­щихся после разных (по величине, направленности) физическихнагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат ос­новой для планирования содержания ближайших занятий и вели­чины физических нагрузок в них.

*4.Этапный контроль* служит для получения информации о ку­ мулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном напротяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств,методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

*5.Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выяв­ления положительных и отрицательных сторон процесса физи­ческого воспитания и его составляющих. Данные итогового конт­роля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполне­ния ими зачетных требований и учебных нормативов, уровеньспортивных результатов и т.п.) являются основой для последу­ющего планирования учебно-воспитательного процесса.

Методы контроля. В практике физического воспитания приме­няются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измере­ние ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др. Большую информацию преподаватель получает с помощью ме­тода педагогических наблюдений. Наблюдая в ходе занятия за уча­щимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, про­явление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеян­ное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движе­ний, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса представляет возможность получить информа­цию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о бо­лях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях. Субъектив­ные ощущения — это результат физиологических процессов в орга­низме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют полу­чить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показа­тельны и на их основе делают соответствующие выводы и коррек­тировки в планах. Так, например, если уровень физической под­готовленности не повышается или становится ниже, то пересмат­ривают содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Для контроля за освоением техники физического упражнения могут использоваться некоторые подводящие упражнения, при­меняемые на данном этапе обучения.

Основным методом контроля за усвоением знаний является уст­ный опрос, ребующий ответов в виде:

1) рассказа (например,о значении занятий физическими упражнениями);

2) описания(например, внешней формы и последовательности движений, со­ставляющих двигательное действие);

3) объяснения (например,биомеханических закономерностей конкретных движений);

4) по­каза вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

В практике физического воспитания применяется письменный К опрос с помощью программ контроля знаний с выборочными ™ вариантами ответов (программированный контроль знаний). С 1996 г. а общеобразовательных школах введен выпускной экзамен *по* дис­циплине «Физическая культура» (по выбору учащихся).

Сравнение результатов в предварительном, текущем *и* итого­вом контроле, а также сопоставление их с требованиями про­граммы физического воспитания позволяют судить о степени ре­шения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной pa- i боты.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо системати­чески проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья за­нимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объ­ективность, точность и достоверность, полнота, простота и на­глядность. Различают следующие виды учета: *предварительный* (до начала организации педагогического процесса), *текущий* (непре­рывный в процессе работы, от занятия к занятию) и *итоговый* (по завершению периода работы, например, учебного года).

В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемос­ти занятий; пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состо­янии здоровья занимающихся.

Основным документом учета служит журнал учета учебной ра­боты группы (класса).

Значение проводимой преподавателем работы по учету не сво­дится, конечно, к формальной регистрации сведений для офици­ального отчета. Эти данные должны подвергаться систематическо­му анализу, творческому осмыслению и обобщению, использо­ваться в будущей работе. Именно на такой основе внедрения но­вого возможны постоянное улучшение качества учебного процес­са, обогащение его средств и рационализация методики.

**3. Формы построения занятий**

Под **формами занятий физическими упражнениями** понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (вза­имодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

По особенностям организации занимающихся и способам ру­ководства ими занятия по физическому воспитанию подразделя­ются на две группы — урочные и неурочные.

***Урочные формы*** *—* это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся. К ним отно­сятся:

- уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждени­ях, где физическая культура является обязательным предметом(школа, колледж профессионального образования, вуз и т.п.);

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

***Неурочные формы*** *—* это занятия, проводимые как специалис­тами(организованно), так и самими занимаюшимися (самостоя­тельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановле­ния здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К ним относятся:

1) малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используе­мые для оперативного (текущего) управления физическим состоя­нием. В силу своей кратковременности эти формы, как правило, нерешают задач развивающего, тренирующего характера;

2) крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продол­жительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содер­жанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, атлетической гимнастикой и др.). Эти формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоро­вительно-реабилитационного или рекреационного характера;

3) соревновательные формы занятий, т.е. формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая под­готовленность и т.п. (например, система официальных соревнова­ний, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, конт­рольные прикидки или соревнования и др.).

 Для урочных форм занятий характерно то, что деятельностью занимающихся управляет педагог по физической культуре и спорту, который в течение строго установленного времени в специально отведенном месте руководит процессом физического воспитания относительно постоянной по составу учебной группой занимаю­щихся (класс, секция, команда) в соответствии с требованиями *педагогических закономерностей обучения* и воспитания. При этом строго соблюдаются частота занятий, их продолжительность и вза­имосвязь. Кроме того, для учебных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

 *Подготовительная часть* необходима для начальной организа­ции занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к пред­стоящей основной работе.

*Основная часть* обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

*Заключительная часть* предназначена для постепенного сниже­ния нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

**По признаку основной направленности** различают уроки общей физической подготовки (ОФП), уроки профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.

*Уроки ОФП* используются практически для всех возрастных групп. Их основная направленность — это всесторонняя физичес­кая подготовка занимающихся. Для уроков характерны разнообразие средств и методов, комплексность, средние и умеренные на­грузки на организм.

*Уроки профессионально-прикладной физической подготовки* про­водятся в основном в средних и высших учебных заведениях. Их основная направленность — формирование ведущих для конкрет­ных профессий двигательных умений и навыков, а также разви­тие физических качеств.

 *Спортивно-тренировочные уроки* являются основной формой занятий соспортсменами всех разрядов и служат подготовке их **к** соревнованиям. ,

*Методика-практические занятия* проводятся в основном в средних специальных и высших учебных заведениях. Их основная на­правленность — операциональное овладение методами и способа­ми физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных, жизненных целей личности. **По признаку решаемых задач** различают следующие типы уро­ков:

 **-** уроки освоения нового материала. Для них характерны ши­рокое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная\* плотность;

 - уроки закрепления и совершенствования учебного материала;

 - контрольные уроки предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими зна­ний, умений и навыков **и** т.п.;

 - смешанные (комплексные) уроки направлены на совмест­ное решение задач обучения технике движений, воспитания фи­зических качеств, контроля за уровнем физической подготовлен­ности занимающихся и др.

 **По признаку вида спорта** различают уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания и т.д. Они имеют свое специфическое содер­жание, структурное построение и т.д.

Как уже говорилось выше, в массовой физкультурно-спортив­ной практике применяются малые, крупные и соревновательные формы занятий неурочного типа.

Для *малых форм* занятий характерны:

 1) относительно узкая направленность деятельности занимаю­щихся по сравнению с урочными и крупными формами занятий. Поэтому здесь решаются лишь отдельные частные задачи: а) умеренное повышение тонуса и ускорение врабатывания систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (формы: утренняя гигиеническая гимнастика, ввод­ная производственная гимнастика); б) текущая оптимизация ди­намики оперативной работоспособности во время работы и про­филактика ее неблагоприятных влияний на организм (формы: физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы активного отды­ха); в) поддержание отдельных сторон, приобретенной трениро­ванности и создание предпосылок для повышения эффективнос­ти основных занятий (домашние задания по школьному курсу физического воспитания и в спорте);

2) незначительная продолжительность занятий (от 2—3 до 15—20 мин);

3) Отсутствие или невыраженность структуры построения заня­тия, т.е. подготовительной, основной и заключительной части, например оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физ­культурные минутки и т.п.;

 4)невысокий уровень функциональных нагрузок.

 Следует отметить, что малые формы занятий играют дополни­тельную роль в общей системе занятий физического воспитания. К *крупным формам* занятий неурочного типа относятся:

- самостоятельные (самодеятельные) тренировочные занятия (например по ОФП, атлетической гимнастике и др.)- Они требуют от занимающихся определенной «физкультурной грамотности», особенно методического характера, для правильного построения занятия, корректного регулирования нагрузки, осуществления самоконтроля;

- занятия, связанные с решением задач оздоровительно-peaбилитационного или рекреационного характера. К ним можно от­нести занятия аэробикой, шейпингом, ушу, тур­походы, ходьбу на лыжах, массовые игры и т.п. Основные харак­терные черты этих занятий: умеренность нагрузки без кумулятив­ного утомления; отсутствие жесткой регламентации; свободное варьирование поведения.

 К *соревновательным формам* организации занятий относятся:

- собственно спортивные соревнования, предполагающие максимальную реализацию возможностей занимающихся. Для них присущи: четкая регламентация предмета, способов и условий
состязаний официальными правилами, регулирования порядка состязаний, наличие судейства и др.;

- соревновательные формы занятий (например, контрольные уроки, зачеты, сдача нормативов и др.). Здесь признаки, прису­щие спорту, частично отсутствуют либо менее выражены.

В зависимости от численного состава занимающихся физичес­кими упражнениями различают индивидуальные и групповые формы занятий.

Занятия неурочного типа в отличие от урочного осуществля­ются на основе полной добровольности.

Выбор конкретной неурочной формы занятий в значитель­ной степени определяется интересами и склонностями занима­ющихся.

**5 лекция. Физическое воспитание детей дошкольного, среднего и старшего школьного возраста**

План:

1. Физическое воспитание детей в дошкольном возрасте.

2. Физическое воспитание детей в среднем и старшем школьном возрасте.

**1. Физическое воспитание детей в дошкольном возрасте**

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интен­сивный рост и развитие важнейших систем организма и их функ­ций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно не­обходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыка­ми и т.д.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные, а также свободная дви­гательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудис­той, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двига­тельный аппарат, улучшают обмен веществ.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным для форми­рования устойчивого интереса к занятиям физическими упражне­ниями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Прежде всего необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на бо­лее высокую активность. Постоянная оценка выполненных зада­ний, внимание и поощрение будут способствовать выработке по­ложительной мотивации к систематическим занятиям физичес­кими упражнениями.

К числу основных средств физического воспитания детей дошкольного возраста относятся физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. В качестве факторов, оптими­зирующих воздействия физических упражнений на организм ре­бенка, широко используются оздоровительные силы природы (сол­нце, воздух, вода) и гигиенические факторы.

Для успешного решения задач физического воспитания детей раннего дошкольного возраста необходимо комплексное приме­нение физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

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

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6— 7 до 11 лет (I—IV классы). В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, вы­является специфика индивидуальных моторных проявлений, пред­расположенность к тем или иным видам спорта. А это создает ус-ловля, способствующие успешной физкультурно-спортивной ори­ентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются: г*имнастические и акробатические упражнения;* л*егкоатлетические* упражнения; п*лавание; подвижные игры; простейшие единоборства:* «Бой петухов», «Часовые и развед­чики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

Основной фор­мой занятий физическими упражнениями в начальной школе яв­ляется урок физической культуры, который строится в соответ­ствии с общими педагогическими положениями, а также с мето­дическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обусловли­вает некоторые особенности урока физической культуры с уче­том возрастных особенностей занимающихся.

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овла­дение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

**2. Физическое воспитание детей в среднем и старшем школьном возрасте**

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V—VIII классы). Он характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Наблюдаются существенные различия в сроках полового со­зревания девочек и мальчиков.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двига­тельного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых дви­гательных действиях), силовые и скоростно-силовые способнос­ти; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Основными средствами физического воспитания детей 12—15 лет являются физические упражнения, с помощью которых у подростков формируются жизненно важные умения и навыки, повышаются физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. К ним относятся:

Физическая подготовленность. Дети среднего школьного возрас­та должны показывать результаты не ниже среднего уровня пока­зателей, характеризующих развитие основных физических качеств.

Особенности методики физического воспитания. Особенностью Урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста яв­ляется углубленное обучение базовым видам двигательных дей­ствий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание).

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

Соотношение практических методов (игрового, строго регла­ментированного упражнения) примерно равное.

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей **с** 16 до 18 лет (ГХ—XI классы). К этому возрасту относятся и учащи­еся средних специальных учебных заведений.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его проте­кании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях орга­низма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличе­ние его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в *размерах и формах* тела достигают максимума.

В 15—17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыс­лительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, времен­ные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую воле­вую активность, например настойчивость в достижении постав­ленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утом­ления. Однако у девушек снижается смелость, что создает опреде­ленные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими воз­растными труппами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

В старшем школь­ном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушка­ми проводятся раздельно. Анатомо-физиологическне и психиче­ские особенности юношей и девушек требуют различного подхо­да к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, к до­зировке физической нагрузки.

Функциональные возможности для осуществления интенсив­ной и длительной работы у юношей выше, чем у девушек. Физи­ческие нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Пери­од восстановления этих показателей до исходного уровня у юно­шей короче, чем у девушек.

При организации занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уде­лить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возмож­ностей, различным видам выносливости (силовой, аэробной, ста­тической и др.). Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестро­ения и согласование двигательных действий, способности произ­вольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

На занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упраж­нений сопряженного воздействия на кондиционные и координа­ционные способности, а также упражнений, при которых одно­временно закрепляются и совершенствуются двигательные навы­ки (техника) и физические качества.

Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути уси­ления тренировочной направленности уроков. Доля игрового ме­тода сокращается, а соревновательного — увеличивается.

В работе со старшеклассниками рекомендуется шире, чем в предыдущих возрастах, применять метод индивидуальных зада­ний, дополнительных упражнений, заданий по овладению двига­тельными действиями, развитию физических способностей с уче­том типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Прохождение и освоение учебного материала должно осуще­ствляться в логической последовательности, в системе взаимо­связанных уроков.