**ОБЩАЯ ЧАСТЬ: Вопросы по теории и методике**

**1. Социальная ценность и гуманизм труда учителя в системе отношений «педагог – ребенок - родитель».**

В педагогике прочно утвердилось положение, что центральной фигурой в школе является учитель и что от его подготовки, эрудиции и качества работы в решающей мере зависит успех обучения и воспитания. Известный русский математик и методист М.В. Остроградский писал: "Хороший учитель рождает хороших учеников". И это понятно. Только учитель в полном объеме обладает средствами и умением осуществлять действенное формирование растущей личности, развитие ее мировоззрения, нравственно-эстетической культуры, творческих способностей и задатков. Именно на этой основе видятся его авторитет, профессиональное достоинство и гордость за свое действительно высокое призвание, за свою исключительно сложную и весьма нужную людям работу, которую никто, кроме него, сделать не может. Цель воспитания как общая стратегическая задача состоит в том, чтобы сформировать реальную личность, способную в новых социально-экономических и политических условиях вносить ощутимый вклад в совершенствование общественной жизни и самого себя. Это достигается, возможно, более полным развитием ее сущностных духовных и физических сил, способностей, дарований и талантов. Стратегия воспитания гуманной личности заключается в обеспечении возможности духовного развития, формирующего внутреннюю, интеллектуально-нравственную свободу выбора поведения и способность отстаивать свои жизненные позиции. Важным средством такого развития детей является формирование у них самостоятельного мышления. Все большее значение для всестороннего, гармоничного развития сущностных сил человека приобретает в современных условиях развитие зрительного анализатора, зрительного восприятия, визуальной грамотности, способности видеть, анализировать и понимать зрительный образ. Потребность человека в образно-зрительных впечатлениях, развитие экранных средств, усвоение информации с помощью зрительных образов — все это требует умения ориентироваться в зрительных образах, критически относиться к зрительной информации, тщательно отбирать и использовать ее. Благодаря визуальной грамотности ребенок сможет одновременно развивать зрительные анализаторы, восприятие, воображение, мышление и другие, в том числе эмоциональные, психические процессы.

**2. Основное содержание и проблемы, рассматриваемые предметом «Теория и методика физического воспитания и спорта»**

Теория и методика физического воспитания являются одной из основных профилирующих дисциплин Б системе профессиональной подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием. Она призвана через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания являются:

1) практика общественной жизни. Потребность общества Б хорошо физически подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенствованием человека;

2) практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рож даться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;

3) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;

4) постановления правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;

5) результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах.

Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств».

В процессе физического воспитания приобретается также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, мед и ко-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным.

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

**3. Характеристика нормативных основ физического воспитания**

Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.). Эти программы содержат научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Программно-нормативные основы системы физического воспитания конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкуль­турного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: общеподготовительном и специализированном.

Общеподготовительное направление представлено, прежде всего физическим воспитанием в системе общего обязательного образования. Оно обеспечивает: базовый минимум всесторонней физической подготовленности; необходимый в жизни основной фонд двигательных умений и навыков; доступный каждому уро­вень разностороннего развития физических способностей. Специализированное направление (спортивная тренировка, производ­ственно-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка) предусматривает углубленное совершенствование в избранном виде двигательной деятельности на базе широкой общей под­готовки с возможно высоким (в зависимости от индивидуальных способностей) уровнем достижений.

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

В программно-нормативных основах находят конкретное воплощение основные принципы физического воспитания (принципы всемерного содействия всестороннему гармоническому развитию личности, прикладной и оздоровительной направленности).

**4. Место и значение дисциплины «Теория и методика физического воспитания и спорта» в системе профессионального физкультурного образования.**

Теория и методика физического воспитания являются одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с высшим физкультурным об­разованием. Она призвана через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания являются:

1) практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенствованием человека;

2) практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рож­даться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;

3) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;

4) постановления правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;

5) результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах.

Изучение любой учебной дисциплины, как правило, начинается с освоения ее понятийного аппарата, т. е. со специфических профессиональных терминов и понятий.

**5. Основные документы планирования деятельности учителя физической культуры**

Основные документы планирования: основными документами планирования учебного процесса по ф-ре являются:

Учебный план по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классов.

Государственная программа по физическому воспитанию

План-график учебного процесса на год.

Тематический план на учебную четверть.

План-конспект урока.

**6. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта, представленные в школьной программе по физической культуре.**

В теории физического воспитания рассматриваются следующие понятия: физическое развитие, физическое совершенствование, физическая культура, физическое воспитание, физическое обра­зование, физическая подготовленность, физические упражнения, двигательная активность, двигательная деятельность, спорт.

**Физическое развитие**— процесс формирования и последующе­го изменения на протяжении индивидуальной жизни естествен­ных морфофункциональных свойств организма ребенка и осно­ванных на них психофизических качеств.

В более широком смысле слова физическое развитие предпола­гает развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкос­ти, гибкости, выносливости и т.д.).

**Физическое совершенство**— исторически обусловленный уро­вень физического развития. Оно является результатом полноцен­ного использования физической культуры. Под физическим со­вершенством подразумевается оптимальная физическая подготов­ленность и гармоничное психофизическое развитие, соответству­ющее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности.

**Физическая культура**— часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокуп­ность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

**Физическое воспитание**— педагогичес­кий процесс, направленный на формирование двигательных на­выков, психофизических качеств, достижение физического совер­шенства. Физическое воспитание способствует гармоничному развитию лич­ности ребенка.

**Физическая подготовленность**— соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям про­граммы.

**Физическое образование**— овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлек­сии у ребенка.

**Физические упражнения**— специальные движения, а также слож­ные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Они используются для совершенствова­ния жизненно необходимых двигательных навыков и содействия духовному развитию ребенка. Термин «упражнение» обозначает неоднократные повторения Двигательного действия.

**Двигательная деятельность**— деятельность, характеризующая ак­тивность двигательного аппарата ребенка.

**Двигательная активность**— это основа индивидуального разви­тия и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена ос­новному закону здоровья: приобретаем, расходуя.

**Спорт —** составная часть физической культуры, система орга­низации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

**7. Социальная значимость, гуманистическая природа и специфика педагогической профессии.**

Своеобразие педагогической профессии состоит и в том, что она по своей природе имеет гуманистический, коллективный и творческий характер.

Гуманистическая функция педагогической профессии. За педагогической профессией исторически закрепились две социальные функции — адаптивная и гуманистическая («человекообразующая»). Адаптивная функция связана с приспособлением учащегося, воспитанника к конкретным требованиям современной социокультурной ситуации, а гуманистическая — с развитием его личности, творческой индивидуальности.Педагог, где бы он ни трудился (в детском саду, школе, колледже, спортивной секции и др.) является представителем одной из самых социально-значимых человековедческих профессий. Его деятельность направлена на развитие и формирование человека. Педагоги, содействуя формированию человека как созидателя всех материальных и духовных ценностей, прямым образом влияют на развитие производительных сил общества, приобщают детей ко всем достижениям мировой культуры и тем самым создают предпосылки для дальнейшего прогресса человечества. Педагог, трудясь в настоящем, растит будущее. Специфика профессии учителя выражается в постоянном общении с детьми, у которых есть свое миропонимание, свои права. В силу этого ведущей стороной педагогического мастерства учителя является умение правильно направить процесс развития подрастающего поколения, так организовать всю деятельность учащихся, чтобы каждый из них имел возможность полноценно развивать свои наклонности и интересы**.**

**8. Физическое воспитание как система, его задачи и функции.**

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

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

Задачами физ. воспитания являются:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;

- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;

- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;

- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

**9. Педагогика как наука. Её социальные функции. Объект, предмет и задачи педагогики.**

В любой науке принято различать её объект (область существующей действительности, которую исследует данная наука) и предмет (способ видения объекта, позволяющий сосредоточиться на изучении именно тех аспектов объекта, которые существенны для данной науки). В.А. Сластенин даёт следующие определения объекта и предмета педагогики.

Объект педагогики – явления действительности, которые определяют развитие человеческого индивида в его взаимодействии с обществом.

Предмет педагогики – образование как реальный педагогический процесс, целенаправленно организуемый в специальных социальных институтах (например: в семье, в образовательных и культурно-воспитательных учреждениях). Основываясь на сущности предмета педагогики, В.А. Сластенин определяет педагогику следующим образом: педагогика – это наука, изучающая сущность, закономерности, тенденции и перспективы развития педагогического процесса как фактора и средства развития человека в течение всех периодов его жизни. Это определение раскрывает особенности современной педагогики, которая изучает образования не только детей, как это было в начале формирования педагогических знаний (педагогика с древнегреческого буквально переводится как "ведение ребёнка", "детовождение"), но и взрослых. Педагогический (образовательный) процесс включает в себя воспитание и обучение. Поэтому часто педагогика определяется более кратко: как наука о воспитании и обучении человека. Как и любая наука, педагогика выполняет определённые функции, решает ряд актуальных для человечества задач.

К основным функциям педагогической науки можно отнести следующие: - объяснительную (описание и объяснение педагогических явлений и процессов, выявление их причин, установление их закономерностей, условий их существования, функционирования и развития); - преобразующую (совершенствование педагогической практики на основе фундаментального знания); - прогностическую (обоснованное предвидение развития педагогической реальности).

Основные задачи педагогики: - выявление закономерностей воспитания и обучения, закономерностей, проявляющихся во взаимосвязи воспитания и обучения в целостном педагогическом процессе, а также закономерностей управления образованием; - изучение и обобщение педагогической практики, опыта педагогической деятельности; - разработка новых способов и средств обучения, воспитания, управления образовательными структурами; - прогнозирование развития образования на ближайшее и отдаленное будущее; - внедрение в практику образования результатов педагогических исследований.

**10. Реализация принципов обучения в физическом воспитании в общеобразовательной средней школе.**

Под термином принципы в педагогике понимают наиболее важные***, наиболее существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога* и занимающегося к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени.***Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического воспитания, являются:***1) принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности; 2) принцип связи физического воспитания с практикой (прикладности); 3) принцип оздоровительной направленности.***Общими они называются потому, что их действие распространяются на всех работников в сфере физической культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания (дошкольные учрежде****ния, 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, государс****тва 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. В процессе физического воспитания***и смежных формах использования физической культуры необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания.***

***2. Комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей наряду с формированием широкого фонда двигательных 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 (принцип прикладности)*. Этот принцип в наибольшей мереотражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности. Принцип прикладности конкретизируется в следующих положениях. 1. Решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера. 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 человека. 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 занимающихся; 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 (всесторонности, прикладности, оздоровления); в-третьих, к определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания (пути реализации их на практике).

Принципы системы физического воспитания представляют собой органическое единство. Нарушение одного из них отражается на осуществлении остальных.

**11. Требования к личности учителя (по материалам нормативных и государственных документов).**

Личность педагога профессионального образования включает в себя следующие составляющие: социально-профессиональные ориентации, профессионально-педагогические интересы, мотивы профессиональной деятельности и самосовершенствование профессиональной позиции педагога, педагогический долг и ответственность, педагогическая справедливость, педагогическое призвание. Основу профессиональной направленности составляет интерес к профессии учителя, который находит свое выражение в положительном эмоциональном отношении к детям, родителям, педагогической деятельности в целом и к конкретным ее видам, в стремлении к овладению педагогическими знаниями и умениями. Педагогическое призвание в отличие от педагогического интереса, который может быть созерцательным, означает склонность, вырастающую из осознания способности к педагогическому делу. Педагогическое призвание, основу которого составляет любовь к людям, формируется в процессе накопления теоретических знаний и практического опыта будущим педагогом. Это основополагающее качество является предпосылкой самосовершенствования, целенаправленного саморазвития многих качеств, характеризующих личность педагога профессионального образования.

**12. Двигательное умение и двигательный навык: определение понятия, характерные признаки, биомеханические показатели.**

***Двигательный навык –***способность человека выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии акцентирования внимания на условиях и результатах действия.

***Характерные признаки*:**1. Отдельные движения, входящие в двигательное действие, выполняются без сосредоточения внимания на них (автоматизация движения).

2. Автоматизация не снимает ведущей роли сознания при выполнении двигательного действия. Автоматизируются не содержание и не смысловая нагрузка движения, а процесс исполнения некоторых элементов их структуры (координационные отношения нервно-мышечных процессов, взаимосвязи двигательных и вегетативных компонентов и др.).

3. Сознание человека направлено, в основном, на узловые компоненты действия, на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи.

4. Обладает высокой устойчивостью.

5. Системность (целостное выполнение без задержек и лишних движений) приводит к повышению точности, совершенствованию ритма, более экономному и быстрому выполнению действия.

6. Перераспределяются функции анализаторов. Повышается роль двигательного и снижается роль зрительного анализаторов при выполнении действия. Повышается роль зрительного анализатора при контроле условий и результативности деятельности.

***Значение*:**1. Делает работу менее утомительной.

2. Освобождает сознание для творческой деятельности.

***Законы формирования двигательного навыка:***

**1.***Закон изменения скорости в развитии навыка***.** Навык формируется не только постепенно, но и не равномерно. Не равномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучение происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная не равномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная не равномерность характерна для обучения относительно сложным действия.

***2.****Закон «плато» (задержки) в развитии навыка***.** Длительность задержки в развитии двигательного навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения двигательного навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным развитием уровня физических качеств.

**3.***Закон угасания навыка***.**Он проявляется, когда длительное время не повторяется двигательное действие. Угасание навыка происходит постепенно. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

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

**5*.****Закон переноса двигательного навыка*. *Положительный перенос*-это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. *Отрицательный перенос-*это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык противодействует образованию нового двигательного навыка.

**13.Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки**

***Двигательное умение –***способность человека выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии концентрированного внимания на каждом движении, входящем в состав двигательного действия.

***Характерные признаки*:**

1. Управление движениями, составляющими целостное двигательное действие, происходит неавтоматизированно (сознание загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно).

2. Способ решения двигательной задачи нестабилен, так как идет поиск наилучшего.

3. Длительность этапа зависит от способностей обучаемого и обучающего, сложности двигательного действия и других условий.

***Значение*:**1. Обладает большими образовательными возможностями.

2. Данный этап невозможно миновать, т.е. он является основой овладения движением на более высоком уровне.

3. Способствует развитию двигательного творчества.

**14. Общая и профессиональная культура педагога. Профессионально обусловленные требования, предъявляемые к его личности и уровню профессиональной компетентности (на примере получаемой профессии)**

Оба вида педагогической деятельности проявляются в работе педагога любой специальности. Педагог выступает субъектом педагогической деятельности, в связи с чем к нему предъявляется целый ряд требований.

*Совокупность профессионально обусловленных требований к личности педагога определяется как****профессиональная готовность****к педагогической деятельности*(В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев).

Содержание профессиональной готовности аккумулировано в профессиограмме, отражающей инвариантные, идеализированные параметры личности и профессиональной деятельности учителя.

В профессиограмме учителя с точки зрения В. А. Сластенина профессиональные требования объединены в три группы:

* *общегражданские качества;*
* *качества, определяющие специфику профессии учителя;*
* *специальные знания, умения и навыки по предмету (специальности).*

Ведущее место в профессиограмме занимает направленность личности педагога: социально-нравственная, профессионально-педагогическая, познавательная.

*Направленность личности*– это устойчивая доминирующая система мотивов (убеждений, склонностей, интересов и т.д.). Она определяет систему базовых отношений личности к миру, к самой себе, единство поведения и деятельности, выступает как основа саморазвития и профессионализма.

*Социально-нравственная направленность*является фундаментальной характеристикой личности учителя. Она включает в себя идейную убежденность, социальные потребности, моральные и ценностные ориентации, чувство общественного долга и гражданской ответственности.

*Профессионально-педагогическая направленность*является главным компонентом профессиональной пригодности личности к педагогическому труду, предполагает позитивное отношение к себе как профессионалу и высокую активность в профессиональной сфере.

Профессиональная направленность личности учителя включает интерес к профессии учителя, педагогическое призвание, профессионально-педагогические намерения и склонности.

*Познавательная направленность*имеет в основе духовные потребности и интересы. Потребность в знаниях является необходимым условием профессионального становления и совершенствования. Современный учитель должен хорошо ориентироваться в различных отраслях преподаваемой им науки, знать ее возможности для решения социально-экономических, производственных и культурных задач, постоянно быть в курсе новых исследований, открытий и гипотез.

Определяя профессионально значимые качества личности учителя, сошлемся на результаты исследований В.А. Сластенина и Н.Е. Мажора.

***Качества личности***–*совокупность всех социально и биологически обусловленных компонентов личности, предопределяющее его устойчивое поведение в социальной и природной среде.*

Ученые выделяют шесть групп профессионально важных качеств:

1. *свойства личности, отражающие общую и профессионально-педагогическую направленность:*ответственность, любовь к детям, потребность в передаче знаний, благородство, доброта и принципиальность, правдивость и добросовестность, трудолюбие и аккуратность, стремление к творческой деятельности и самостоятельность, скромность, физическое совершенство и обаяние;
2. *особенности интеллектуальной сферы личности:*любознательность, находчивость, сообразительность, эрудированность и умение выделять главное, логичность мышления и развитая речь;
3. *эмоционально-волевые свойства:*выдержка и самообладание, настойчивость и организованность, жизнерадостность и решительность, требовательность к себе, к учащимся, целеустремленность;
4. *социально-психологические особенности:*общительность и обязательность, вежливость и деловитость, организаторские способности и тактичность, справедливость и доброжелательность;
5. *сенсорно-перцептивные свойства личности:*распределение внимания и наблюдательность, память на лица, имена, фамилии и педагогическое воображение, способность видеть мир глазами ребенка и художественный вкус, эмпатия, фантазия и выдумка, чувство юмора и чуткость;
6. *особенности самосознания личности:*самокритичность, уверенность в себе, чувство собственного достоинства.

**15. Образование как целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества.**

Согласно последним государственным документам, понятие «образование» отождествляется с определением воспитания в широком смысле слова и является процессом передачи знаний, накопленных поколениями, опыта и культурных ценностей. Следовательно, образование можно рассматривать как явление общественное, которое в то же самое время решает и задачи социокультурного направления, а именно:

1) образование представляет собой средство социализации человека и взаимосвязь между сменой поколений;

2) образование является сферой, в которой происходит общение и знакомство с всемирной культурой, наукой и техникой;

3) образование, несомненно, является способом эффективного развития личности и определения человека как индивида, значимой единицы общества;

4) образование в то же самое время выполняет функцию определения и формирования духовности в человеке и его мировоззрения, ценностных ориентаций и моральных принципов.

Образование как система представляет собой совокупность учреждений разного типа и уровня. Образование (дошкольное, школьное, дополнительное, среднее специальное, высшее и послевузовское), являясь процессом, показывает структуру и особенность развития в целом всей системы образования.

Следовательно, весь процесс образования можно представить в качестве двух составляющих: обучение и воспитание. В свою очередь и обучение, и воспитание представляют собой определенный законченный и сформированный процесс.

**16. Методика обучения двигательному действию в избранном виде спорта.**

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями. Это значит — регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального разучивания. Цель — сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

2. Этап углубленного разучивания. Цель — сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи.

Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.

Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основ­ном звене.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель — двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи.

Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.

Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

**17. Воспитания как отражение объективных потребностей общества и потребностей личности.**

Ценности воспитания – это его культурные смыслы, общественно одобряемые и передаваемые из поколения в поколение образцы педагогической культуры, запечатленные в духовном облике человека, образцах воспитательных отношений, в педагогических теориях, системах, технологиях.

Чтобы увидеть картину развития ценностей воспитания мы рассмотрим общественно-экономические формации, определяемые различными типами производственных отношений между людьми.

При первобытнообщинном строе классового деления не было. Все дети получали одинаковую трудовую подготовку: их обучали охоте, рыбной ловле, изготовлению одежды. Воспитание было призвано обеспечивать существование людей, его цель – вооружать человека опытом выживания, необходимыми в суровой повседневной жизни. Специальных воспитательных учреждений не было, школы лишь зарождались.

При рабовладельческом строе воспитание стало уже особой функцией государства. Появились специальные учреждения, занимающиеся воспитанием. Наличие двух классов привело к появлению различий в характере цели воспитания. Она становится дуалистической. Целью воспитания детей рабовладельцев была подготовка их к роли господ, наслаждающихся искусствами, приобщающихся к наукам. Они должны были вести захватнические войны с целью порабощения других народов и приобретения богатств, уметь защищать свои государства. Воспитание детей рабов заключалось в подготовке их к выполнению приказаний господ. Детей приучали к смирению и покорности.

При феодализме основные классы – феодалы и крепостные крестьяне. Цели воспитания остаются дифференцированными: для детей феодалов – рыцарское воспитание, а для детей крестьян – трудовое. Первые наслаждаются искусствами и науками, овладевают «рыцарскими добродетелями», вторые в подавляющем большинстве никаких учебных заведений не посещают.

Капиталистический строй характеризуется наличием двух основных классов – буржуазии и пролетариата. Характер развития производства, для которого требуются уже более образованные работники, вынуждает правящий класс создавать систему учебных заведений, дающих знания рабочим. Одновременно с этим буржуазия дает хорошее воспитание своим детям, чтобы они были в состоянии осуществлять управление государством, направлять развитие экономики, общественных процессов.

**18. Методика хронометрирования урока физической культуры**

Хронометрирование — определение времени, затраченного на выполнение различных видов учебно-организаторской деятельности учи­теля и учащихся на уроке.

Хронометрирование осуществляется путем наблюдения за деятельностью какого-либо ученика.

Хронометрируются следующие виды деятельности:

1. Выполнение физических упражнений.

Слушание и наблюдение учеников.

Отдых, ожидание.

Действия по организации занятий.

Простой.

На месте хронометрирования в протоколе заполняются графы 1,2,3, если появляется необходимость, то могут вноситься записи в графу 9. Остальные графы 4,5,6,7 и 8 — заполняются поле исследования.

В графе 1 части урока с точным временем начала и окончания

В графе 2 записывается содержание урока, то есть те виды деятельности, которые приходится выполнять ученику.

В графе 3 отмечаются показания секундомера, то есть время окончания предыдущего действия, которое служит исходным для отсчета последующих записей.

**19.Структура педагогической науки. Её ведущие отрасли.**

***Ясельная педагогика***

Ясельная педагогика изучает закономерности и условия воспитания детей младенческого возраста. По своему возрасту это сравнительно молодая отрасль педагогики.

***Дошкольная педагогика***

Дошкольная педагогика представляет собою науку о закономерностях развития, формирования личности детей дошкольного возраста.

***Педагогика школы***

Педагогика школы относится к самым богатым и развитым отраслям науки о воспитании.

***Педагогика профессионально-технического образования***

Педагогика профессионально-технического образования представляет собой отрасль науки, предметом которой являются закономерности подготовки рабочих высокой квалификации.

***Педагогика среднего специального образования***

Педагогика среднего специального образования как самостоятельная отрасль науки находится на стадии становления.

***Педагогика высшей школы***

Педагогика высшей школы в системе педагогических наук занимает особое место. Ее развитие обусловлено несколькими факторами.

***Производственная педагогика***

Производственная педагогика изучает закономерности обучения работающих, переориентации их на новые средства производства, повышения их квалификации, переучивание на новые профессии. Необходимость научных разработок в этой области педагогики предопределяется объективными законами развития как материального, так и духовного производства.

***Военная педагогика***

Военная педагогика вскрывает закономерности, осуществляет теоретическое обоснование, разрабатывает принципы, методы, формы обучения и воспитания военнослужащих всех рангов.

***Социальная педагогика***

Социальная педагогика содержит теоретические и прикладные разработки в области внешкольного образования и воспитания детей и взрослых.

***Педагогика третьего возраста***

Педагогика третьего возраста разрабатывает систему образования, развития людей пенсионного возраста.

***Исправительно-трудовая***

Исправительно-трудовая педагогика содержит теоретические обоснования и разработки практики перевоспитания лиц, находящихся в заключении за совершенные преступления.

***Сравнительная педагогика***

Сравнительная педагогика исследует закономерности функционирования и развития образовательных и воспитательных систем в различных странах путем сопоставления и нахождения сходств и различий.

***Специальные педагогические науки***

Специальные педагогические науки: сурдопедагогика, тифлопедагогика, олигофренопедагогика разрабатывают теоретические основы, принципы, методы, формы и средства воспитания и образования детей и взрослых, имеющих отклонения в физическом развитии.

**20. Техника двигательного действия (виды, фазы, биомеханические характеристики, критерии оценки.).**

Процесс обучения технике движений (двигательному действию), свойственной определённому виду спорта и необходимой в нём, называется технической подготовкой. Принято различать общую и специальную техническую подготовку. Общая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка - на достижение технического мастерства в избранном виде спорта. Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). характерная особенность этих видов = кратковременность и максимальная мощность усилий.

2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.).

3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и др.).

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера) при переменных условиях двигательной деятельности (баскетбол, футбол, волейбол и др.).

Условно различают три этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

1) начальное разучивание;

2) углубленное, детализированное разучивание;

3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью первого этапа освоения двигательного действия является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, второго - довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а третьего - обеспечить совершенное владение техни­кой действия в соревновательных условиях.

**21. Принципы воспитания. Единство и взаимосвязь принципов воспитания в целостном воспитательном процессе на уроке физической культуры.**

Принцип единства, целостности, взаимосвязи всех компонентов, образующих воспитательный процесс. Из него вытекает требование многосторонности воздействия на личность через систему целей, взаимосвязь воспитания и самовоспитания, разнообразие направлений, обеспечивающих богатство его содержания, а также требование необходимости применения комплекса соответствующих методов и воспитательных средств. Нельзя, например, ограничиться методом убеждения и вовсе отказаться от использования принуждения, хотя и его роль нельзя абсолютизировать. Этот принцип предполагает не изолированное, а комплексное применение всех составляющих, всех звеньев многогранного воспитательного процесса.

Он также требует учета всех факторов, участвующих в воспитании — учебного заведения, семьи, трудового коллектива, общественности, единства и согласованности их действий.

**22. Классификация физических упражнений (по направленности на развитие физических качеств, по биомеханическим и физиологическим признакам и др.)**

***Классификация –***представление упражнений как упорядоченной совокупности с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам.

1. Историческая: гимнастика; спорт; игры; туризм.

2. По преимущественному проявлению физических качеств:

- скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной интенсивностью или мощностью усилий (спринтерский бег, метания, поднимание штанги и т.п.);

- виды упражнений, требующих преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (лыжные гонки, бег, плавание, гребля на длинные и средние дистанции);

- виды упражнений, требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т.п.);

- виды упражнений, требующих комплексного проявления физических качеств в условиях непрерывного изменения ситуаций и форм действий (борьба, бокс, спортивные игры и т.п.).

3. Биомеханическая: циклические; ациклические; комбинированные; поступательные; вращательные; сложно-пространственные.

4. По зонам мощности (в физиологии): максимальной мощности; субмаксимальной мощности; большой мощности; умеренной мощности.

*Естественные силы природы.*Вспомогательные средства, создающие условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся (солнечное излучение, температура воздуха и воды, движение воздуха, атмосферное давление).

Использование: 1) как относительно самостоятельное средство оздоровления и закаливания; 2) как сопутствующий фактор, создающий благоприятные условия для занятий физическими упражнениями и усиливающий эффект их воздействия.

*Факторы личной и общественной гигиены*(неспецифические средства физического воспитания)успешной организации и проведения занятий:

1.Средства, обеспечивающие жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания (нормы гигиены труда, отдыха, учебы, питания, т.е. условий для эффективных занятий физическими упражнениями).

2.Средства, включаемые в процесс физического воспитания и применяемые для восстановления после нагрузок (оптимальный режим нагрузок и отдыха, создание условий для занятий физическими упражнениями, массаж, баня, ультрафиолетовое облучение и т.д.).

3.Имеют значение для полноценного решения задач физического воспитания.

**23. Понятие о методах воспитания. Основные классификации методов воспитания.**

**Методами воспитания**называют пути взаимосвязанной деятельности педагога и воспитанников, направленной на достижение целей воспитания.

1. По *характеру*воздействия на личность воспитанника:

а) убеждение, б) упражнение, в) поощрение, г) наказание.

2. По *источнику*воздействия на личность воспитанника: а) словесные; б) проблемно-ситуативные; в) методы приучения и упражнения; г) методы стимулирования; д) методы торможения; е) методы руководства; ж) методы самовоспитания.

3. По *результатам*воздействия на личность воспитанника выделяются методы: а) влияющие на нравственные установки, мотивы, отношения, формирующие представления, понятия, идеи; б) влияющие на привычки, определяющие тип поведения.

4. По *направленности*воздействия на личность воспитанника методы воспитания делятся на: а) формирующие мировоззрение и осуществляющие обмен информацией;

б) организующие деятельность и стимулирующие мотивы поведения; в) оказывающие помощь воспитанникам и направленные на оценку их поступков.

5. *Бинарные*методы, предполагающие выделение пар методов «воспитания – самовоспитания». Это методы воздействия: а) на интеллектуальную сферу (убеждение – самоубеждение); б) мотивационную сферу (стимулирование (поощрение и наказание) – мотивация); в) эмоциональную сферу (внушение – самовнушение); г) волевую сферу (требование – упражнение); д) сферу саморегуляции (коррекция поведения – самокоррекция); е) предметно-практическую сферу (воспитывающие ситуации – социальные пробы); ж) экзистенциальную сферу (метод дилемм – рефлексия).

Наиболее оптимальной представляется классификация методов воспитания, выделяемая на основе *комплексного воздействия*на личность воспитанника и включающая методы: 1) формирования сознания личности; 2) организации деятельности и опыта общественного поведения; 3) стимулирования поведения личности.

**24. Формы физического воспитания школьников.**

Формы организаций физического воспитания в школе:

· классно-урочная;

· физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

· ежедневные занятия физическими упражнениями в группе продленного дня;

· внеклассная работа.

Эти формы дополняются организацией физического воспитания во внешкольных учреждениях:

· систематические учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования;

· массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия в летних и зимних лагерях отдыха;

· массовые игры, конкурсы, спортивные развлечения, экскурсии и походы, организуемые на спортивных и туристических базах.

Формами организации физического воспитания детей в семье могут быть:

· физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

· самостоятельные занятия физическими упражнениями по типу спортивной тренировки, выполнение домашних заданий по физическому воспитанию;

· самодеятельные игры, прогулки, походы, спортивные развлечения, в том числе с участием взрослых;

· участие семей в соревнованиях по месту жительства.

По признаку обязательности все формы физического воспитания делятся на обязательные (классно-урочная форма) и добровольные.

По признаку организации обучения — на урочные и неурочные.

**25. Основные факторы формирования личности.**

Биологические факторы

1. **Фактор наследственности** (Новорожденный несет в себе комплекс генов не только своих родителей, но и их отдаленных предков, то есть имеет свой, только ему присущий богатейший наследственный фонд или наследственно предопределенную биологическую программу, благодаря которой возникают и развиваются его индивидуальные качества) АНАТОМИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ.

2. **Врожденные особенности человека** (**влияние:** Эмоции матери, эмоциональная реакция). Это такие особенности, которые ребенок получает в процессе внутриутробного развития, обусловленные рядом внешних и внутренних причин.

Социальные факторы:

3. **Физического окружения.** Очевидно, что окружающая нас природная среда постоянно воздействует на наше поведение, участвует в формировании человеческой личности. Например, мы связываем с влиянием климата, возникновение цивилизаций, племен, отдельных групп населения.

4. **Культура.** Любая культура обладает определенным набором социальных норм и разделяемых ценностей. Этот набор является общим для членов данного общества или социальной группы.

5. **Социальное окружение.** Влияние социального окружения осуществляется через процесс социализации. Социализация представляет собой процесс, посредством которого индивидом усваиваются (интернализуются) нормы его группы таким образом, что через формирование собственного Я проявляется уникальность данного индивида или личности.

6. **Индивидуальный опыт человека.** Сущность воздействия этого фактора заключается в том, что каждый человек попадает в разные ситуации, в ходе которых он испытывает влияние других людей и физического окружения. Последовательность таких ситуаций является уникальной для каждого человека и он ориентируется на будущие события, исход из положительного и отрицательного восприятия прошлых ситуаций.

**26. Методы исследования в физическом воспитании и спорте (анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, тестирование)**

Анализ литературных источников: должен быть расположен и связанным с проблематикой. Он может быть: хронологическим, тематическим, авторский.

Методы исследования – это совокупность способов действий по решению поставленных задач.

Требования к методам: – адекватность,

 – информативность

 – надежность.

Характерной чертой педагогического эксперимента как метода исследования запланированное и организованное вмешательство исследователя в изучаемое педагогическое явление. Сущность в том, что метод ставит изучаемое явление в определенные условия, благодаря которым могут быть собраны научные факты.

Педагогическое наблюдение – метод познания педагогических явлений на основе их непосредственного восприятия или организованное целенаправленное восприятие целостного педагогического процесса. Отличительная черта – пассивное наблюдение происходит без вмешательства исследователя в ходе педагогического процесса – урок физической культуры.

Плановое педагогическое наблюдение:

1. общие сведения,
2. подготовка к уроку,
3. проведение урока,
4. поведение учащихся,
5. поведение учителя,
6. результаты урока,
7. выводы.

Тестирование: измерение или испытание, проводимое для определения состояния или способности человека.

Тесты должны быть:

1. целенаправленными,
2. использовать стандартизированную методику теста,
3. надежность адекватность,
4. должна быть разработана система информативность оценок,
5. вид контроля.

**27. Образовательная, развивающая и воспитательная функции общего образования.**

Необходимость комплексной реализации всех компонентов содержания образования и направленность педагогического процесса на всестороннее творческое саморазвитие личности школьника обусловливают функции обучения: образовательную, воспитывающую и развивающую. При этом образовательная функция связана с расширением объема, развивающая — со структурным усложнением, а воспитывающая -- с формированием отношений ( Н. Н. Краевский ).

Образовательная функция. Основной смысл образовательной функции состоит в вооружении учащихся системой научных знаний. умений, навыков с целью их использования на практике.

Научные знания включают в себя факты, понятия, законы, закономерности, теории, обобщенную картину мира. В соответствии с образовательной функцией они должны стать достоянием личности, войти в структуру ее опыта.

Воспитывающая функция. Воспитывающий характер обучения отчетливо проявляющаяся закономерность, действующая непреложно в любые эпохи и в любых условиях.

Развивающая функция. Так же как воспитывающая функция, развивающий характер обучения объективно вытекает из самой природы этого социального процесса.

**28. Функции современного спорта.**

Термин **«функция»** какой-либо социальной системы (практики) связан с понятием о присущих ей свойствах «функционировать», т.е., действовать, находиться в действии или воздействовать, производя определенный эффект.

Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества. При этом подразумевается, что функции реализуются в полной мере не сами собой, а главным образом через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих, материальных и духовных ценностей спорта.

Функции спорта условно делят на **специфические** (свойственные только ему как особому явлению действительности) и **общие**.

**К специфическим** относят *соревновательно-эталонную и эвристически-достиженческую функции.*

**К общим**, причисляют функции, имеющие социально-общественное значение – такие, как *функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция*.

**29 . Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.**

***Двигательное умение –***способность человека выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии концентрированного внимания на каждом движении, входящем в состав двигательного действия.

***Характерные признаки*:**1. Управление движениями, составляющими целостное двигательное действие, происходит неавтоматизированно (сознание загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно).

2. Способ решения двигательной задачи нестабилен, так как идет поиск наилучшего.

3. Длительность этапа зависит от способностей обучаемого и обучающего, сложности двигательного действия и других условий.

***Значение*:**

1. Обладает большими образовательными возможностями.

2. Данный этап невозможно миновать, т.е. он является основой овладения движением на более высоком уровне.

3. Способствует развитию двигательного творчества.

**30. Классификация современных видов спорта.**

В современной практике физического воспитания виды спорта, получившие международное распространение по особенностям предмета состязания и характеру двигательной активности спортсмена можно подразделить на следующие пять групп, в зависимости от характера деятельности спортсмена, источника и способа достижения спортивного результата (Л.П. Матвеев, 1991).

**1-я группа** – виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность человека, достижения в которых в решающей мере зависят от физических способностей организма. Сюда относятся большинство видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры и т.д.);

**2-я группа** – виды спорта, основу которых составляют действия спортсмена по управлению средствами передвижения (мотоциклом, автомобилем, самолетом, яхтой и т.д.), за счет умелого управления, которых и достигается спортивный результат;

**3-я группа** – технико-конструкторские виды спорта, в соревнованиях по которым оцениваются несколько действия спортсмена, сколько результаты – предметы условной модельно-конструкторской деятельности (авиа-, автомодели и т.д.);

**4-я группа** – стрелковые виды спорта (стрельба из стрелкового оружия: пистолета, винтовки, лука);

**5-я группа** – абстрактно-игровые виды спорта, исход соревнований в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (шахматы, шашки и т.п.).

**31. Пульсограмма урока физической культуры и ее анализ.**

Пульсометрия урока физической культуры или его части помогает оценить соответствие нагрузки возрасту, индивидуальным особенностям учащихся, содержанию и условиям проведения занятий. Пульсометрия играет вспомогательную роль в контроле за уроком физического воспитания в школе. На основании показателей пульса выясняется реакция сердца на нагрузку, вызванная определенным упражнением или серией упражнений, а также динамика этих реакций на протяжении всего урока, что позволяет оценить эффективность регулирования нагрузки. Для этого вычерчивается физиологическая «кривая нагрузки».

Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к развертыванию работоспособности. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин. Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки. В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин. Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы – 170–180 уд/мин.

Диапазон нагрузок высокой интенсивности составляет 161–175 уд/мин, средней интенсивности 130–160 уд/мин и низкой – 110–130 уд/мин. В каждый урок рекомендуется включать 2–3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 минут – при ЧСС 90–100 % от максимальной.

При проведении пульсометрии на уроке физкультуры частота сердечных сокращений подсчитывается в течение 10 секунд в наиболее характерные моменты урока: за 5 минут до звонка, на 1-й минуте урока; после подготовительной части урока, 2–3 раза в течение основной части (до и после основных упражнений); после заключительной части урока.

**32. Принципы спортивной тренировки, отличительные признаки.**

Принцип сознательности формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спор­тивного результата.

Прин­цип прогрессирования— наращивание нагрузок до максимальных величин.

Принцип непрерывности тренировочного процесса – адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей.

Принцип волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект.

Принцип доступности и индивидуализации— выбор вида спорта с учетом одаренности человека, методики тренировки, макси­мально отвечающей особенностям спортсмена, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступ­ления на соревнованиях.

Принцип активности получает в спортивной тренировке свое высшее выражение. Это не просто активность, а творческая инициатива — создание новых компо­зиций, новой техники выпол­нения упражнений и т. д.

Принцип систематичности- непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, при кото­ром стремятся достигнуть наибольшего кумулятивного эффекта спортивной специализации. В связи с этим интервалы отдыха между занятиями строятся по иному принципу, чем в процессе физического воспитания с общей направ­ленностью. Стремление получить в перспективе максимальный спортивный результат приводит к резкому увеличению объема и ин­тенсивности тренировочных нагрузок.

Принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность — это относительно за­конченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с час­тичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копиро­ванием предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п. Цикличность можно сравнить с развитием по спирали.

В зависимости от протяженности цикла во времени различа­ют малые циклы, или микроциклы (например, недельные), средние циклы, или мезоциклы (например, месячные), и большие циклы, или макроциклы (например, годовые).

Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Общая подготовка обеспечивает разви­тие различных двигательных качеств, овладение богатым арсе­налом двигательных действий, которые могут быть использо­ваны не только в спортивной, но и в других видах деятельности.

Однако общая подготовка должна быть подчинена избран­ному виду спортивной деятельности, так как далеко не всякое соотношение общей и специальной подготовки способствует рос­ту спортивных результатов.

Тренировка является приспособлением человека к конкретным условиям деятельности, которые различны в разных видах спорта.

Чем более подготовлен спортсмен, тем ближе к реальным должны быть условия деятельности на тренировочных занятиях. Например, в спарринг-партнеры надо подбирать спортсменов, имеющих сходную с ожидаемыми соперниками тактику ведения спортив­ных поединков. Кроме того, применительно к соревнователь­ной деятельности адекватность тренировочного процесса состоит в адаптации спортсмена к психическому напряжению.

Мера соотношения общей и специальной подготовки опре­деляется задачами тренировочного периода и этапа. В целом следует придерживаться правила, согласно которому чем ближе соревнование, тем большую до­лю времени должна занимать специальная подготовка. В тре­нировке новичков объем общей подготовки должен быть сравнительно большим.

**33. Специфика содержания школьной программы физического воспитания в условиях региональных особенностей Москвы.**

В пояснительной записке изложены цели, задачи физического воспитания, общие рекомендации распределения и планирования учебного процесса и т.д.

Программа состоит из пяти отдельно оформленных частей.

1. "Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня". Представлены общие рекомендации по определению содержания мероприятий в трех возрастных группах учащихся (1—4, 5—8, 9—11 классы).

2. "Уроки физической культуры". Представлена учебная программа по предмету "Физическая культура" — типовой учебный материал теоретического и практического характера, дифференцированный в соответствии с возрастными особенностями учащихся для каждого класса, а также учебные нормативы и требования уровня физической подготовленности.

3. "Профессионально-прикладная физическая подготовка" — дополнительный (к учебной программе) подбор средств, способствующих углубленному совершенствованию физических и психических качеств, двигательных умений и навыков, повышающих сопротивляемость организма. Подбор средств осуществлен на основе профессиональной ориентации с учетом профессий, которые могут быть выбраны учащимися. В разделе выделены группы профессий (однородных), психофизиологические требования и рекомендуемые средства профессионально-прикладной физической подготовки.

4. "Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом". Представлено содержание занятий в школьных кружках физической культуры (1—4 классы), группах ОФП, секциях по видам спорта.

5. "Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия". Даны общие рекомендации по определению содержания ежемесячных дней здоровья и спорта для учащихся 1, 2—7, 8—11 классов, внутришкольных соревнований, туристических походов.

**34. Этапы многолетней подготовки спортсменов.**

**Этап начальной спортивной специализации.**Основными задача­ми на этом этапе являются обеспечение всесторонней физичес­кой подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

**Этап углубленной специализации в избранном виде спорта**прихо­дится на период жизни спортсмена, когда в основном завершает­ся формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентностъ организма по отно­шению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процес­се напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный про­цесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличе­ния времени, отводимого на выполнение специально под­готовительных и соревновательных упражнений.

**Этап спортивного совершенствования**совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соре­внованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению **с**предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специ­ализированную направленность.

**35. Классификация методов и средств обучения.**

Существенной составляющей педагогических технологий являются ***методы обучения***- способы упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся.      В педагогической литературе нет единого мнения относительно роли и определения понятия "метод обучения". Так, Ю.К. Бабанский считает, что "методом обучения называют способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования". Т.А. Ильина понимает под методом обучения "способ организации познавательной деятельности учащихся".      В истории дидактики сложились различные классификации методов обучения, наиболее распространенными из которых являются:

* по внешним признакам деятельности преподавателя и учащихся:
  + лекция;
  + беседа;
  + рассказ;
  + инструктаж;
  + демонстрация;
  + упражнения;
  + решение задач;
  + работа с книгой;
* по источнику получения знаний:
  + словесные;
  + наглядные:
    - демонстрация плакатов, схем, таблиц, диаграмм, моделей;
    - использование технических средств;
    - просмотр кино- и телепрограмм;
  + практические:
    - практические задания;
    - тренинги;
    - деловые игры;
    - анализ и решение конфликтных ситуаций и т.д.;
* по степени активности познавательной деятельности учащихся:
  + объяснительный;
  + иллюстративный;
  + проблемный;
  + частичнопоисковый;
  + исследовательский;
* по логичности подхода:
  + индуктивный;
  + дедуктивный;
  + аналитический;
  + синтетический.

Близко к этой классификации примыкает классификация методов обучения, составленная по критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучаемых. Поскольку же успех обучения в решающей степени зависит от направленности и внутренней активности обучаемых, от характера их деятельности, то именно характер деятельности, степень самостоятельности и творчества и должны служить важным критерием выбора метода. В этой классификации предложено выделить пять методов обучения:

* объяснительно-иллюстративный метод;
* репродуктивный метод;
* метод проблемного изложения;
* частичнопоисковый, или эвристический, метод;
* исследовательский метод.

**36. Структура системы подготовки спортсменов.**

Масштабы структуры:

1. Микроструктура – структура микроциклов и составляющих их отдельных занятий;

2. Мезоструктура – структура мезоциклов;

3. Макроструктура – структура больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

**Структура микроциклов.**Тренировочный урок является целостным звеном, их которых состоит весь тренировочный процесс. Общие методические правила построения уроков справедливы и для тренировочных. Подчиняется трехчастной структуре (разминка, основная и заключительная части).

Типы микроциклов: 1. *Собственно тренировочные микроциклы*(подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные). По степени тренировочного воздействия выделяются ординарные и ударные микроциклы. 2.*Подводящие микроциклы.* Моделируются элементы программы и режима предстоящих соревнований.

3. *Соревновательные микроциклы.* Организация соревновательной деятельности. Основой служит режим выступления, определяемый правилами. 4.*Восстановительный микроцикл.* Особая форма организации режима деятельности спортсмена для обеспечения кумуляции воздействий, а также обеспечения отдыха (разгрузочные микроциклы).

**Структура мезоциклов.**Характерный признак – воспроизведение некоторой совокупности микроциклов. Типы мезоциклов: 1.*Втягивающий мезоцикл* (включает в себя чаще всего 2-3 ординарных микроцикла). Объем нагрузки может быть большим, интенсивность невелика. 2.*Базовый мезоцикл* – главный тип подготовительного периода. В них реализуются главные задачи подготовки спортсмена, формирования двигательных навыков и их совершенствования. По преимущественному содержанию - общеразвивающие и специально-подготовительные. По воздействию на уровень тренированности – развивающие и стабилизирующие. 3.*Контрольно-подготовительный мезоцикл*. Переходный от базовых к соревновательным мезоциклам. Увеличение доли контрольных стартов, участие в различных подготовительных соревнованиях. 4.*Предсоревновательный мезоцикл.*Содержание определяется необходимостью более точного моделирования режима предстоящих состязаний. Структурными элементами являются собственно тренировачные и модельно-соревновательные микроциклы. Особое значение имеет умелое использование механизмов «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки.

5. *Соревновательный мезоцикл.* Преобладающий тип мезоциклов в период основных соревнований; когда их несколько, они следуют друг за другом.

6. *Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.*

**37. Двигательное умение высшего порядка: определение понятий, характерные признаки.**

**«Двигательное умение высшего порядка**» - способность человека выполнять двигательное действие (решать двигательную задачу) в реальных условиях жизни и спортивной деятельности.

**Характерные признаки двигательного умения высшего порядка (ДУВП)**: 1) повышенная роль пусковой функции сознания;2) движения входящие в состав двигательного действия, могут выполняться автоматизировано и могут попадать под контроль сознания при необходимости их коррекции;3) проявляются всегда в условиях целостной деятельности. Примеры.

**Значение ДУВП**: 1) приспособления сформированного навыка к изменяющимся условиям процесс творческий, интенсивно развивающий интеллектуальную составляющую двигательной деятельности; 2) выражает прикладной характер физического воспитания, является основой повышения спортивного мастерства.

**Разновидности ДУВП**: 1) умение эффективно использовать приобретенные навыки параллельно или в разнообразной последовательности; 2) умение одновременно использовать два или несколько навыков;3) умение последовательно использовать два или несколько навыков.

**38. Виды подготовки спортсменов.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма спортсмена.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка спортсмена направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых этапах спортивного совершенствования, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

Физическая подготовка спортсмена и особенности развития физических качеств далее будут рассмотрены подробно.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. Так, например, в альпинизме используется эффект положительного переноса навыков из скалолазания, легкой атлетики, гимнастики и др. Все эти виды спорта позволяют альпинисту расширить запас двигательных навыков. Поэтому в предсезонной подготовке альпинисты нередко, по настоящему, занимаются другими видами спорта.

Скалолазы в свою общетехническую подготовку, также включают технические элементы из смежных видов спорта: акробатики, гимнастики и др.

Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Этот вид подготовки проводится на реальном рельефе. Для спортсменов разной квалификации существуют достаточно точные критерии оценки специальной технической подготовленности.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно разделить на две основные стадии: 1. Стадию "базовой" технической подготовки (постановка "школы"). 2. Стадию углубленного технического совершенствования ("доводка").

**39. Понятие педагогической ситуации. Методы прогнозирования и проектирования педагогической ситуации.**

Составной частью процесса обучения являются педагогические ситуации, которые характеризуют его состояние в определенное время и в определенном месте. Ситуации всегда конкретны, они создаются или возникают в процессе проведения лекций, практических занятий, лабораторных работ и т.д. и, как правило, разрешаются здесь же. Значение педагогических ситуаций для описания и анализа процесса обучения огромно, через них он проявляется. В педагогической ситуации концентрируются достоинства и недостатки педагогического процесса.

Динамичность процесса обучения, его способность к самодвижению и саморазвитию обеспечивается, обусловливается педагогическими ситуациями. Педагогический процесс можно рассматривать как непрерывную цепь взаимосвязанных, взаимопродолжающихся педагогических ситуаций. Это наиболее подвижные, быстро поддающиеся изменению элементы процесса обучения.

Структура педагогических ситуаций внешне проста. В нее входит педагог, обучающийся, их эмоционально-интеллектуальное взаимодействие. Но такая простота обманчива, так как оно проявляется в совместном действии двух сложных внутренних миров педагога и обучающегося.

Педагогические ситуации могут создаваться целенаправленно или возникать стихийно. В любом случае они должны разрешаться осторожно, продуманно, с предварительным проектированием выхода из них. Это всегда согласование педагогического процесса с интересами его участников и оперативный учет индивидуально-типологических особенностей конкретных людей и реальной обстановки.

Педагогическая ситуация всегда проблема. Всякая педагогическая проблема - это объективно возникающий в педагогической теории или педагогической практике вопрос относительно процессов обучения к воспитанию человека. Они носят общий характер, связанный с педагогическим процессом в целом, его составляющими, либо частный, т.е. возникают в ходе обучения. Педагогические проблемы требуют решения, но они не всегда могут быть разрешены немедленно.

**40. Характеристика принципов спортивной тренировки.**

Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные дан­ные и передовой практический опыт тренерской работы.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, непредельная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму. И хотя этот максимум индивидуально различен, закономерным является стремление каждого возможно дальше пройти по пути спортивного совершенствования. Единство общей и специальной подготовки. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма. В этом убеждает весь опыт спортивной практики, а также многочисленные дан­ные научных исследований. Непрерывность тренировочного процесса. Этот принцип характеризуется следующими основными положениями:

1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при определенных условиях допускается проведе­ние занятий на фоне частичного недовосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Волнообразность динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организ­ме спортсмена.

**41. Психолого-педагогическая сущность "компенсации" аномального развития.**

Психология аномального развития, или специальная психология, — область психологической науки, изучающая людей, для которых характерно отклонение от нормального психического развития, связанное с врожденными или приобретенными нарушениями формирования нервной системы. На основе такого изучения определяются возможности и пути компенсации дефектов различной сложности, строится система обучения и воспитания людей, имеющих аномалии психического развития. Специальная психология подразделяется на психологию слепых (тифлопсихология), глухих (сурдопсихология), умственно отсталых (олигофренопсихология), детей с нарушениями речи, детей с задержками психического развития и других категорий детей с отклонениями в развитии.

Задачи специальной психологии:

* выявление общих и специфических закономерностей психического развития аномального ребенка в сравнении с нормально развивающимся ребенком;
* изучение особенностей развития отдельных видов познавательной деятельности людей с различными типами нарушений;
* изучение закономерностей развития личности человека с ограниченными возможностями жизнедеятельности;
* разработка диагностических методик и способов психологической коррекции различных типов нарушений психического развития;
* изучение психологических проблем интеграции и интегрированного обучения;
* психологическое обоснование наиболее эффективных путей и методов педагогического воздействия на психическое развитие детей и взрослых с различными типами нарушений.

**42. Сущность процесса социализации в физическом воспитании и спорте.**

***Социализация***(от лат. socialis — общественный) — процесс станов­ления личности, усвоения индивидом языка, **социальных**ценностей и опыта (норм, установок, образцов поведения), культуры, присущих данному обществу, социальной общности, группе, воспроизводство и обогащение им социальных связей и социального опыта. В результате происходит социальное формирование личности.

**Социализация** — это совокупность социальных процессов, благодаря которым индивид усваивает и воспроизводит определенную систему знаний, норм, ценностей, позволяющих функционировать в качестве полноценного члена общества ( И.С.Кон);

**Социализация** — развитие и самореализация человека на протяжении всей жизни в процессе усвоения и воспроизводства культуры общества (А.В. Мудрик)

Социальное формирование личности — естественный непрерыв­ный процесс. В этом процессе достаточно большое место занимает процесс ознакомления детей с миром, нормами и необходимостью соблюдения этих норм для регуляции отношений с окружающими, собственного поведения, отношения к людям, к природе, к труду, а также обогащение практического опыта самореализации своего собственного поведения в различных видах деятельности., т.е. происходит процесс становления человека.

**43. Содержание общего образования как фундамент базовой культуры личности. Государственный образовательный стандарт общего образования. Учебные планы, программы, учебники.**

**Образование -** процесс формирования З.У.Нов, а также качеств личности. Содержание образования - совокупность систематизированных ЗУНов, а так же мировоззренческих и нравственных идей, которыми необходимо овладеть учащимся в процессе образования.

**Знания**- комплекс научных взглядов, идей, к-рыми руководствуется человек в практике. **Умения**-приемы, необходимые для выполнения действий. **Навыки**- автоматизированные умения.

Содержание образования определяется потребностями общества, является фундаментом базовой культуры личности.

**Культура**- совокупность ЗУНов всего общества, человечества или личности. Ярко проявляется в речи, общения, деятельности, быту.

В законе РФ «об образовании», говорится: обучение РФ строится на основе государственного образовательного стандарта.

Каждое образовательное учреждение, независимо от типа, должно строить или разрабатывать учебные планы или программы, исходя из гос. образовательного стандарта.

**Гост**– документ, в котором заложены основы знаний, умений и навыков уч-ся, а также требования к уч-ся и учителю.

Содержание образования в конкретном образовательном учреждении определяется образовательной программой , учебными планами. Содержание образования является одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на : обеспечение самоопределения личности, создание условий для её самореализации, на развитие общества.

Госты включают федеральный и нац-региональный компоненты. Компоненты госта определяют обязательный минимум содержания образовательных программ, максимальный объём учебной нагрузки, требования к уровню подготовки выпускников.

Госты разрабатываются на конкурсной основе и уточняются также не реже 1 раза в 10 лет. Они являются основой объективной оценкой уровня образования и квалификации выпускников независимо от форм получения образования.

**44. Виды планирования тренировочного процесса**

Теория физического воспитания предусматривает следующие виды планирования: *перспективное, текущее, оперативное и индивидуальное*.

**Перспективное планирование** — это планирование на длительный срок. И зависимости от возраста, квалификации спортсмена этот срок может быть различен (от 1-го до 4-х лет). Планирование более чем на один год, особенно для начинающих спортсменов, малоэффективно. Очень трудно предусмотреть на такой срок наиболее рациональное распределение нагрузок, рост спортивных достижений и т. д.

Текущее планирование — наиболее приемлемое для начинающих спортсменов на один большой цикл тренировки (от нескольких месяцев до года), который должен состоять из трёх периодов подготовительного, соревновательного и переходного (см раздел «Периодизация спортивной тренировки»). Можно планировать отдельно один период этого цикла — только подготовительный или только соревновательный.

**Текущее планирование** отличается от перспективного большей конкретностью целей и задач, решаемых на данном этапе, меньшей продолжительностью.

**Оперативное планирование** — это краткосрочное планирование на одно или несколько тренировочных занятий. Здесь уже с учётом требований периода тренировки, функционального состояния занимающегося определяют средства (подбор) упражнений и содержание каждого занятия.

**Индивидуальное планирование.** Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

**45. Психологический анализ урока физической культуры как фактор повышения качества учебно-воспитательного процесса по физической культуре**

**Психологический анализ урок** - это изучение выполнения психологических требований к уроку (обеспечение познавательной деятельности учащихся развивающего типа).

Психологическая цель урока:

1) проектирование развития учащихся в пределах изучения конкретного учебного предмета и конкретного урока;

2) учет в целевой установке урока психологической задачи изучения темы и результатов, достигнутых в предшествующей работе;

3) предусмотрение отдельных средств психолого-педагогического воздействия, методических приемов, обеспечивающих развитие учащихся.

**46. Комплексный контроль в процессе тренировки.**

**Комплексный контроль** - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, пси­хологические, биологические, социометрические, спортивно-ме­дицинские и другие методы и тесты).

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регист­рируются три группы показателей:

1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;

2) показатели функционального состояния и подготовленнос­ти спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

3) показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тес­тах. Выделяют три группы тестов.

*Первая группа тестов -*тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой груп­пы, является основой для оценки физического состояния спорт­смена.

*Вторая группа тестов*- это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (напри­мер, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.). Специ­фическая особенность этих тестов заключается в выполнении не­предельной нагрузки, и поэтому мотивация на достижение мак­симально возможного результата здесь не нужна.

*Третья группа тестов -*это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, био­химических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.). Особенность таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

**47. Методика составления четвертного рабочего плана учителя по физической культуре общеобразовательной школы.**

Планирование учебной работы по физической культуре значительно отличается по своему содержанию от планирования по другим учебным предметам. Это обусловливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие учащихся.

В процессе составления плана необходимо соблюдать определенные требования. План должен:

Соответствовать нормативным документам руководящих органов (государственному образовательному стандарту, программе).

Учитывать общие принципы формирования физической культуры человека (иметь оздоровительную и прикладную направленность, способствовать гармоничному развитию учащихся).

Быть реальным, конкретным и удобным для оперативного изменения (гибкость планирования).

В школе в зависимости от сроков действия различает следующие виды планирования:

годовое (общий годовой план работы по физическому воспитанию, годовой план-график распределения программного материала по физическому воспитанию);

четвертное (поурочный четвертной план);

урочное (конспект или план урока).

**48. Методика формирования личностных качеств на уроках физического воспитания.**

При организации морально-волевого воспитания учащихся среднего школьного возраста необходимо учитывать их возрастные особенности.

Среди методов воспитания таких морально-волевых качеств, как дисциплинированность, ответственность, целеустремленность и настойчивость мы выделяем:

а) традиционные методы физического воспитания, конкретизированные в соответствии с задачами морально-волевого воспитания: сопряженный соревновательно-игровой метод (соревнование как элемент игры); поручение; упражнение; методы стимулирования (поощрение и наказание); методы контроля (наблюдение, беседа, анализ результатов деятельности);

б) специфические приемы воспитания морально-волевых качеств личности, реализуемые в рамках указанных методов: наложение ответственности; поощрение; создание общественного мнения; пробуждение у учащихся чувства собственной значимости; стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки; побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома); стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.

**49. Предмет изучения психологии физического воспитания и спорта.**

Психология физического воспитания и спорта - это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Указанные закономерности являются объектом исследования данной науки. Они соотносятся с представлением об области действительности, которую следует рассмотреть.

Специфичность условий, существующих при занятиях физической культурой и спортом, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий (умения и навыки), необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

**50. Классификация физических качеств.**

Основным показателем силы как двигательного качества является максимальная величина развиваемого мышцами напряжения. Измеряют силу различными динамометрами. Известно, что сила мышцы зависит от ее толщины. При одинаковом уровне тренированности люди большего веса могут проявить большую силу. Для сравнения силы людей разного веса пользуются понятием «относительная сила», т. е. максимальное напряжение.

Абсолютная сила — сила, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена. В видах спорта, связанных с перемещениями тела спортсмена в пространстве, важное значение имеет относительная сила.

Быстрота. Существуют два слова для определения одного и того же двигательного качества: быстрота и скорость. Скорость бега, например, зависит от частоты и длины шагов, от силы мышц ног.

Выносливость — способность человека к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности, способность противостоять утомлению. Различают общую выносливость — способность длительно выполнять различные виды движений умеренной интенсивности — и специальную выносливость — способность длительно сохранять работоспособность.

Ловкость — способность человека быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Ловкость — это сложное двигательное качество, и измерить его очень трудно.

**51. Задачи психологии физического воспитания.**

1. Специфические задачи

а) оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также упрочение и сохранение здоровья;

б) ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

2. Общепедагогические задачи

а) обеспечить нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание;

б) воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности личности.

Основные цели психологии спорта — это изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, и разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

**52. Сила как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты, план проведения научного исследования динамики силовых способностей).**

***Сила –***это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

**Виды силовых способностей:**

1. Собственно-силовые способности. 2. Скоростно-силовые способности: а) быстрая сила; б) взрывная сила; 3. Силовая выносливость: а) динамическая силовая выносливость; б) статическая силовая выносливость. 4. Силовая ловкость.

**Средства силовых способностей:**

1. Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гиря, гантели).

2. Упражнения с весом собственного тела.

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств.

4. Рывково-тормозные упражнения (быстрая смена напряжения мышц антогонистов и синергистов).

5. Изометрические упражнения (статические).

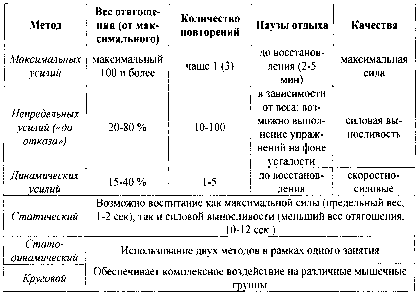
6. Дополнительные средства

а) с использованием внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору, против ветра);

б) упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, жгуты, мячи);

в) упражнения с противодействием партнера.

**Методы воспитания силовых способностей**

**Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей:**

1. С помощью измерительных устройств (динамометры, динамографы и т.д.)

2. С помощью контрольных тестов на силу: прыжок в длину или высоту с места, прыжки на скакалке, поднимание туловища или ног в положении лежа, отжимание, подтягивание на низкой или высокой перекладине, броски набивного мяча из различных положений.

**53. Быстрота как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).**

***Скоростные способности –***это совокупность индивидуальных способностей, обуславливающих быстроту выполнения двигательных действий.

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Их подразделяют на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей (быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, частоту движений, стартовую скорость, скоростную выносливость, быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом – бег, плавание, ведение мяча).

2. Упражнения комплексного воздействия (разностороннего) на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные игры, подвижные игры, эстафеты, единоборства).

3. Упражнения сопряженного воздействия

а) на скоростные и другие способности;

б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

**Методы воспитания скоростных способностей:**

I. Метод строго регламинтированного упражнения.

1. Метод повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения.

2. Вариативный или переменный метод – чередование движений с высокой интенсивностью (4-5 мин) и движений с меньшей интенсивностью.

II. Соревновательный метод обеспечивает боле высокий эмоциональный подъем, необходимый для проявления максимальной быстроты.

III. Игровой метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера», т.е. стабилизации скорости. Методика воспитания скоростных способностей:

1. Упражнение должно быть хорошо освоено.

2. Длительность выполнения упражнения должна обеспечивать высокую интенсивность работы на всем ее протяжении.

3. Упражнение должно вызывать значительную мобилизацию функциональных систем (не ниже 88 % от максимального).

4. Продолжительность пауз отдыха такова, чтобы к началу следующего упражнения физико-химические сдвиги были почти нейтрализованы и возбудимость нервной системы была повышенной.

**Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня**

**развития скоростных способностей:**

1. Для оценки быстроты простой и сложной реакции (сигнал-реакция). Используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования в лабораторных условиях. в обычных – линейка, датчики в стартовых колодках, тумбах. сложная реакция определяется с помощью компьютера.

2. Для оценки скорости одиночного движения – биомеханическая аппаратура.

3. Для оценки скорости максимальной быстроты движений в разных суставах. Регистрируется число движений руками или ногами за 5-20 сек.

4. Для оценки скорости движений, проявляемой в целостных двигательных действиях. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции.

**54. Дозировка и оценка величины нагрузки в ЛФК. Критерии допустимости нагрузок в ЛФК.**

Под дозировкой физической нагрузки в лечебной физкультуре следует понимать установление суммарной дозы (величины) физической нагрузки при применении как одного физического упражнения, так и целого комплекса (утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика и др.).

В лечебной физической культуре выбор исходных положений зависит от двигательного режима, назначенного врачом. Различают три основных исходных положения - лежа, сидя и стоя. И.п. лежа имеет следующие варианты: лежа на спине, на животе, на боку. И.п. сидя имеет такие варианты: сидя на стуле, сидя в постели, на ковре - ноги прямые; сидя в постели - ноги спущены. И.п. стоя имеет следующие варианты: стоя на четвереньках; основная стойка - без опоры и с опорой на костыли, палки, «ходилки», брусья, перекладину, гимнастическую стенку, спинку стула и т.д. При заболевании сердечно-сосудистой и дыхательной систем могут использоваться и.п. лежа, полулежа с высоким положением головы, сидя и стоя; при повреждении позвоночника - и.п. лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках, полулежа, стоя.

Подбор физических упражнений. Осуществляется с учетом принципа постепенности - от простого к сложному, а также особенностей течения болезни и уровня физической подготовленности больного.

Продолжительность выполнения физических упражнений. Определяется фактическим временем, которое затрачивает больной на их выполнение; в первую очередь зависит от степени сложности упражнений.

Количество упражнений в комплексе и количество повторений каждого упражнения. Зависит от особенностей течения болезни, характера и вида упражнений, входящих в данный комплекс, продолжительности их выполнения. Например, количество повторений упражнений для мелких мышечных групп может быть больше, чем для крупных мышц.

**55. Выносливость как физическое качество, её виды. (определение понятия, методика развития, тесты).**

***Выносливость –***это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

**Типы выносливости:**

1. *Общая (аэробная) выносливость*– способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

2. *Специальная выносливость*– это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности: силовая, скоростная, координационная.

Сейчас различают около 20 видов специальной выносливости. В зависимости от числа мышечных, групп, активно участвующих в работе, различают *тотальную*, *региональную*, *локальную выносливость*.

**Средства воспитания выносливости:**

Аэробная выносливость (требования к упражнениям):

1. Активное функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;

2. Преимущественно аэробное энергообеспечение мышечной работы;

3. Значительная суммарная продолжительность работы (от нескольких минут до многих десятков минут);

4. Умеренная, большая, переменная интенсивность работы;

5. Наиболее распространенными упражнениями являются: продолжительный бег, лыжи, вело, плавание и другие циклические локомоции умеренной и переменной интенсивности;

6. Можно использовать и другие средства, если созданы условия для воспитания именно общей выносливости (круговая тренировка, аэробика);

7. Дополнительные средства:

- дыхательные упражнения и постановка дыхания;

- направленное использование факторов внешней среды (высокогорье, барокамера).

**Методы воспитания выносливости:**

1. Слитного (непрерывного) упражнения (ходьба, бег, лыжи).

2. Повторного интервального упражнения.

3. Круговая тренировка по методу длительной непрерывной или интервальной работы.

4. Игровой.

5. Соревновательный.

**Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.**

Основной критерий выносливости – время.

1. *Прямой способ* определения выносливости заключается в выполнении задания с заданной интенсивностью (60, 70, 80, 90 % интенсивности) от максимальной скорости. Снижение скорости – прекращение упражнения.

Максимальная скорость определяется предварительно (20-30 м с ходу).

2. *Косвенный способ*– преодоление достаточно длинной дистанции.

1-4 классы – 600-800 м.

5-8 классы – 1000-1500 м.

9-11 классы – 2000-3000 м.

**56. Спортивный травматизм и его предупреждение. Первая доврачебная помощь при травмах.**

Физическая культура и спорт прочно вошли в жизнь человека и являются одним из главных средств сохранения и укрепления здоровья, в том числе у детей и подростков. Однако современный спорт, особенно спорт высших достижений характеризуется жесткой, конкурентной, а иногда и бескомпромиссной борьбой. Это предъявляет очень высокие требования к организму, особенно еще к неокрепшему детскому опорно-двигательному аппарату. Поэтому имеется риск получения травмы при занятиях спортом, хотя процент так называемого "спортивного травматизма", в том числе и на уроках физкультуры в учебных заведениях очень невысок и составляет всего 1-1,5% от общего травматизма. Причем основная доля спортивного травматизма приходится на начинающих заниматься спортом. По данным Областного врачебно-физкультурного диспансера в большинстве случаев (97-98%), это травмы легкой степени (ушибы, ссадины, растяжения), не приводящие к каким либо последствиям. Основными причинами или условиями возникновения спортивных травм являются:

* неправильная организация тренировочного процесса. Нередко тренеры, учитывая только хорошее физическое развитие ребенка, без учета его достаточной технической, психологической и функциональной подготовки, а иногда и в болезненном состоянии заставляют выступать в соревнованиях в угоду спортивному результату. Такой "патриотизм" просто недопустим. Спорт должен быть разумным удовольствием, а не авантюрой с собственным здоровьем;
* неудовлетворительное состояние мест занятий и соревнований, спортивного оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов;
* неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировок и соревнований;
* нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований;
* нарушение правил медицинского контроля за физкультурниками и спортсменами. Иными словами это невыполнение тренером или самими спортсменами требований или рекомендаций врача по поводу лечения или реабилитационных мероприятий.

**57.Гибкость как физическое качество (определение понятия, методика, развития, тесты).**

***Гибкость –***это способность выполнять движения с большой амплитудой.

**Виды гибкости**

По форме проявления различают:

1. Активная гибкость – способность выполнять движение с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий;

2. Пассивная гибкость – способность выполнять движение с большой амплитудой за счет действия внешних сил: усилий партнера, внешнего отягощения.

По способу проявления различают:

1. Динамическая гибкость – проявляемая в движении;

2. Статическая гибкость – проявляемая в позах.

Кроме того, различают:

1. Общая гибкость – во всех наиболее крупных суставах и направлениях;

2. Специальная – соответствующую особенностям спортивной специализации.

**Средства воспитания гибкости**

В качестве средств, способствующих развитию гибкости, используют упражнения на растягивание:

1) активные движения с полной амплитудой без предметов и с предметами;

2) пассивные – с партнером, отягощением, с подтягиванием собственной силой;

3) статические упражнения (6-9 сек в предельной амплитуде);

4) основной метод развития гибкости – повторный. Применяется также игровой и соревновательный методы.

**Методика развития гибкости**

1) обязательна разминка;

2) необходимо ставить конкретную цель (достать пол, количество сантиметров и т.д.);

3) упражнения выполняются сериями в последовательности: верхние конечности – туловище – нижние конечности; 4) между сериями выполняются упражнения на расслабление и силу;

5) амплитуда упражнений увеличивается постепенно;

6) необходима психологическая настройка, активное самовнушение, творчество;

7) количество занятий в неделю – не менее трех;

8) длительные перерывы ухудшают гибкость;

9) наилучший эффект (3-4 месяца занятий) дает сочетание упражнений: 40% - активные, 40% - пассивные, 20% - статические;

10) чем меньше возраст, тем больше доля активных упражнений;

11) начинать занятия с 8-10 упражнений;

12) положительного переноса гибкости с одного сустава на другой не существует;

**Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня** **развития гибкости**

Наклон вперед из положения сидя или стоя на гимнастической скамейке, гимнастический мост, выкрут с гимнастической палкой, продольный и поперечный шпагат, мах ногой вперед или в сторону.

**58. Характеристика средств физического воспитания**

Средством физического воспитания являются физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

Физическое упражнение – основное средство физического воспитания, как особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на физическое развитие занимающихся.

Физические упражнения – это такие виды двигательной деятельности, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Физическое воспитание имеет внешнее сходство с определенными формами трудовых, боевых, бытовых действий, их нельзя отождествлять и тем более подменять друг с другом.

|  |
| --- |
| Средство физического воспитания |

|  |  |
| --- | --- |
| основное | вспомогательное |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Естественные силы природы | Гигиенические факторы |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОРУ | СПУ | ССУ | Солнечная радиация | Водные процедуры | Воздушные ванны | Режим питания | Режим сна | Режим труда и отдыха |

Особенности физических упражнений.

1. Наличие.2. Повторяемость.3. Целенаправленность.

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

Оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект. Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Образовательная роль. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учаться управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками.

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

Форма физического упражнения — это определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура физического упражнения обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения. Внешняя структура физического упражнения — это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) пара метров движений.

**59. Ловкость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты). Критерии оценки уровня развития ловкости.**

Под ***двигательно-координационными способностями*** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно.

**Типы координационных способностей**

I. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений («чувство пространства», «чувство времени»).

II. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

III. Способность выполнять двигательное действие без изменений мышечной напряженности (скованность).

**Средства воспитания координационных способностей**

Основное средство – упражнения повышенной координационной сложности. Сложность упражнения увеличивается за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров упражнений; изменение внешних условий (вес, высота, площадь опоры).

В физическом воспитании для воспитания координации используют следующие упражнения и приемы:

1) упражнения гимнастики, особенно подготовительные;

2) освоение правильной техники бега, прыжков и т.д.;

3) двигательная деятельность с внезапно меняющимися условиями – бокс, борьба, фехтование, игры, единоборства;

4) упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

В спортивной тренировке используют 2 группы упражнений:

а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений; б) развивающие – направлены непосредственно на развитие координационных способностей в конкретном виде спорта. Например: баскетбол – ловля мяча с отскоком от стены. ОСНОВНОЕ УСЛОВИЕ – НОВИЗНА УПРАЖНЕНИЯ!

**Методика воспитания двигательно-координационных способностей (методические подходы)**

1) Обучение с постепенным увеличением координационной сложности (начальное обучение);

2) воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки (игры, единоборства);

3) повышение пространственной, временной и силовой точности восприятия (спортивные игры, спортивная гимнастика, ППФП);

4) преодоление нерациональной мышечной направленности: тонической (сауна, массаж, упражнения на расслабление), координационной (упражнения на расслабление, акцент на расслабление в упражнениях);

5) основные методы:

а) стандартно-повторный;

б) вариативный – основной;

в) игровой и соревновательный.

*Методические приемы:*

1) увеличение времени сохранения позы;

2) исключение зрительного анализатора;

3) уменьшение площади опоры;

4) введение неустойчивой опоры;

5) введение сопутствующих движений;

6) изменение внешних условий (грунт, покрытие, погода);

7) упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (качели, лонжи, центрифуги).

**60. Периодизация спортивной тренировки и определяющие ее факторы.**

Периодизация спортивной тренировки. Спортивная тренировка — процесс, непрерывно повторяющийся и развивающийся, так как учебно-воспитательная, тренировочная работа, спортивные соревнования и подготовка к ним занимающихся из года в год повторяются. Поэтому в практике фехтования принято календарный год подготовки спортсмена, к определенным соревнованиям считать годичным циклом тренировки, который наиболее полно отвечает специфике фехтования.

Годичный тренировочный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Периоды обычно делят на этапы.

Содержание и структура спортивной тренировки периодически изменяются в связи с закономерностями развития подготовленности спортсмена. Решающее значение в годичном цикле тренировки имеет подготовительный период, его длительность может колебаться от 5 до 8 месяцев. Так, для новичков и младших раз­рядов потребуется 7—8 месяцев подготовки, для мастеров спорта и старших разрядов — 5—6 месяцев. Соревновательный период для новичков и младших разрядов длится 2—3 месяца, для мастеров и старших разрядов — 3—5 месяцев; переходный период для всех разрядов равен 1—2 месяцам.

**61. Классификация уроков физической культуры.**

По признаку преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач различают четыре разновидности уроков:

1. *Комбинированные уроки*- в одинаковой мере представлены все три группы задач ФК.

2. *Уроки преимущественно оздоровительной направленностью*. Развивающие – формирующие уроки, служащие развитию различных систем организма. Восстанавливающие – (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности

3. *Уроки преимущественно воспитательной направленности.*Дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания

4. *Уроки преимущественно образовательной направленности*

Пять типов по признаку выделяемых дидактических задач:

- *вводные уроки*(проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового раздела учебной программы)

- *уроки изучения нового материала* (основные задачи – ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение)

- *уроки совершенствования* (углубленное изучение и закрепление учебного материала)

- *смешанные*(комплексные)

- *контрольные уроки* (выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверка усвоения ими знания и т.д.)

**62. Формы организации физического воспитания в школе, их краткая характеристика.**

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями.

1 Урок физической культуры. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимущества, так как он:

а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;

б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;

в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;

г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т. д.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 2 раза в неделю по 40—45 мин каждый. Их основное содержание — двигательная деятельность.

2 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей занятий.

Утренняя гимнастика до учебных занятий. Ее цель — способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий — это комплексы из 7—9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6—7 мин. Комплексы упражнений обновляются через 2—3 недели, т. е. 2—3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде — в помещении. Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

3 Внеклассные формы организации занятий. К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся: 1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции общей физической подготовки; 3) секции ритмической и атлетической гимнастики; 4) школьные соревнования; 5) туристские походы и слеты; 6) праздники физической культуры; 7) дни здоровья, плавания и т. д. Цель внеклассных форм занятии состоит в том, чтобы: а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»; б) удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта; в) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.

**63. Формы организации физического воспитания в различных образовательных и спортивных учреждениях.**

**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:

1) 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.);

2) 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 занимающимися (самостоя­тельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановле­ния здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др.

**64. Личная гигиена спортсмена (на примере избранного вида спорта).**

Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью [здорового образа жизни](http://chudesalegko.ru/) и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций.

**Правила личной гигиены спортсмена:**

* Если на теле имеются открытые ранки, то перед тренировкой необходимо их продезинфицировать и заклеить пластырем для защиты от попадания инфекции.
* Девушкам перед занятиями рекомендуется смыть декоративную косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки.
* Желательно перед тренировкой принять душ. Особенно это важно, если тренировка проходит вечером и кожа достаточно загрязнена.  Если не принять душ перед занятиями, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи, что может вызвать различные высыпания и раздражения на ней.
* Переодеваясь в раздевалке и принимая душ, обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками.
* Если занятия связаны с использованием  спортивных снарядов, которыми также пользуются другие люди (тренажеры, скамьи, коврики и т.д.), то лучше всего в зал брать свое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом.
* Чтобы снизить площадь соприкосновения тела со спортивными снарядами выбирайте более закрытую одежду. Лосины, спортивные брюки вместо шортов, футболки вместо маек и топов.
* После тренировки необходимо принять душ и помыть голову. Для мытья стоит пользоваться антибактериальным мылом и не использовать слишком горячую воду.

**65. Структура органов управления физической культурой и спортом в РФ.**

Многообразие форм верховной власти проявляется в наличии двух ветвей организационной структуры управления - законодательной и исполнительной и в разветвленности исполнительной власти.

К структуре законодательной власти в области физической культуры и спорта относится Комитет по физической культуре и спорту Государственной Думы Российской Федерации. Важнейшее направление деятельности Комитета - совершенствование законодательства по развитию физической культуры и спорта в стране.

Основным содержанием этой деятельности является:

- конституционное, административное, гражданское законодательство в части, касающейся физической культуры и спорта;

- разработка законодательных актов по вопросам использования государственного бюджета, формирования федеральных целевых программ развития массовой физической культуры и спорта, оздоровления населения Российской Федерации средствами физической культуры и спорта;

- регулирование деятельности физкультурно-спортивных объединений спортивно-оздоровительной направленности, олимпийского и паралимпийского движения и т.п.

Эффективность профильного законодательства обусловливается прежде всего отражением в нем:

- целей и задач физического воспитания и спорта;

- организационной структуры спортивного движения в стране и разграничения полномочий между государственными и общественными организациями, отвечающими за спорт;

- ответственности государства за развитие физического воспитания и спорта, принципов государственной политики в области спорта, мер государственной помощи в его развитии.

**66. Физическая работоспособность и ее диагностика (гарвардский степ-тест, тест РWC-170 и оценка их результатов).**

**Гарвардский степ-тест**(L. broucha, 1943) заключается в подъемах на скамейку высотой 50 см для мужчин и 43 см для женщин в течение 5 мин в заданном темпе. Темп восхождения постоянный и равняется 30 циклам в 1 мин. Каждый цикл состоит из четырех шагов. Темп задается метрономом 120 ударов в минуту. После завершения теста обследуемый садится на стул и в течение первых 30 с. на 2-й, 3-й и 4-й минутах подсчитывается ЧСС. Если обследуемый в процессе тестирования отстает от заданного темпа, то тест прекращается.

Тест предназначен для определения физической работоспособности спортсменов и физкультурников. Всемирной организацией здравоохранения этот тест обозначается следующим образом — W170.

Физическая работоспособность в тесте PWC170 выражается в величинах той мощности физической нагрузки, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин. Выбор именно этой частоты основан на следующих двух положениях: 1) зона оптимального функционирования кардио-респираторной системы ограничивается диапазоном пульса от 170 до 195—200 уд/мин. Таким образом, с помощью этого теста можно установить ту минимальную интенсивность физической нагрузки, которая «выводит» деятельность сердечно-сосудистой системы, а вместе с ней и всей кардио-респираторной системы в область оптимального функционирования; 2) взаимосвязь между ЧСС и мощностью выполняемой физической нагрузки имеет линейный характер у большинства спортсменов вплоть до пульса, равного 170 уд/мин. При более высокой ЧСС этот характер нарушается.

В практике спорта применяются два варианта теста — в е л о-эргометрический, получивший широкое распространение и принятый Всемирной организацией здравоохранения, и тест, в котором выполняется специфическая нагрузка.

|  |
| --- |
| http://ok-t.ru/studopediaru/baza4/2367315801871.files/image035.jpg Рис. 36. Графический способ определения PWC170: f1 и f2— ЧСС при 1-й и 2-й нагрузках, W1 и W2 — мощность 1-й и 2-й нагрузок |

Величину PWC170 находят либо путем графической экстраполяции (рис. 36), либо по специальной формуле. В первом случае испытуемому предлагается выполнить две 5-минутные нагрузки (с 3-минутным перерывом) разной мощности (W1 и W2) . В конце каждой нагрузки определяется ЧСС (соответственно f1 и f2). По этим данным строятся две точки — 1 и 2. Учитывая, что между ЧСС и мощностью физической нагрузки имеется линейная взаимосвязь, через точки 1 и 2 проводится прямая вплоть до пересечения ее с линией, характеризующей ЧСС, равную 170 уд/мин. Из точки пересечения этих двух прямых (точки 3) опускается перпендикуляр на ось абсцисс; место пересечения перпендикуляра и оси абсцисс и соответствует величине PWC170- У этого способа определения величины PWC170 есть определенные недостатки, связанные с неизбежными погрешностями, возникающими в процессе графических работ.

**Специализация: Спортивная подготовка.**

**1. Гипокинезия и её влияние на морфофункциональное состояние организма человека.**

Гипокинезия — это пониженная двигательная активность. Она может быть связана с физиологической незрелостью организма, с особыми условиями работы в ограниченном пространстве, с некоторыми заболеваниями и др. причинами. В некоторых случаях (гипсовая повязка, постельный режим) может быть полное отсутствие движений или акинезия, которая переносится организмом еще тяжелее.

Существует и близкое понятие — гиподинамия. Это понижение мышечных усилий, когда движения осуществляются, но при крайне малых нагрузках на мышечный аппарат. В обоих случаях скелетные мышцы нагружены совершенно недостаточно. Возникает огромный дефицит биологической потребности в движениях, что резко снижает функциональное состояние и работоспособность организма.

Некоторые животные очень тяжело переносят отсутствие движений. Например, при содержании крыс в течение 1 месяца в условиях акинезии выживает 60% животных, а в условиях гипокинезии — 80%. Цыплята, выращенные в условиях обездвижения в тесных клетках и выпущенные затем на волю, погибали при малейшей пробежке по двору.

**2. Цель медицинского контроля за женщинами-спортсменками. Индивидуализация спортивной тренировки в женском спорте.**

С учетом колебания уровня гормонов и состояния всех функциональных систем при спортивной тренировке следует учитывать, что в 5 - предменструальную и 1 - менструальную фазы, в 3 - овуляторные дни снижается умственная работоспособность, повышается функциональная стоимость выполненной работы, возникает состояние функционального стресса.

В 1 фазе ОМЦ изменяется нервно-психическая сфера женщины: появляется вялость, безразличие или повышенная раздражительность, ухудшается зрительный контроль за выполненными действиями, эмоциями, нарушается взаимопониманием с партнерами, тренером, судьями. Остро переживаются неудачи. В ЦНС усиливаются тормозные процессы, снижается чувствительность сенсорных систем. Существенно ослабевает точность игровых приемов, падают показатели памяти. Происходит задержка воды в организме. Снижается аэробная работоспособность за счет уменьшения концентрации эритроцитов, гемоглобина и кислородной емкости крови. Снижается экономная активация сердечно-сосудистой и дыхательной систем при нагрузках. Резко падает уровень обмена веществ, прежде всего белкового. В результате снижается общая и специальная работоспособность, быстрота, выносливость, сила. Но улучшается гибкость.

К этой фазе следует приурочивать первый тренировочный «втягивающий» - микроцикл (с 1 по 7 день). он состоит из двух фаз: А) восстановительной или «фазы сниженной работоспособности»; Б) «фазы постепенно повышающейся адаптации». При снижении общего объема нагрузок следует использовать упражнения на гибкость, расслабление, с участием верхних конечностей. В связи с некоторой дезавтоматизацией двигательных навыков проводится корреляционная работа по совершенствованию спортивной техники, постепенно увеличиваются скоростные нагрузки. Глобальные статические усилия, упражнения с натуживанием, участием мышц таза и живота, прыжки противопоказаны.

Во 2 фазе ОМЦ за счет увеличения уровня эстрогенов повышается работоспособность, выносливость и быстрота. Восстанавливается автоматизация движений. Преобладание тонуса парасимпатической нервной системы увеличивает экономизацию функций. Во втором микроцикле (с 8 по 13 день) возможно применение предельных нагрузок необходимой направленности. С 12 по 14 день, в связи с вероятной овуляцией, тренировка проводится в «восстановительном» режиме – на фоне небольшого объема нагрузки.

Начало 3 микроцикла совпадает с 3 фазой ОМУ (13 – 14 день – овуляция), сопровождающейся резким снижением функциональных возможностей женщины и результатов в спорте. Концентрация эстрогенов в крови начинает снижаться на фоне недостаточного повышения прогестерона. Падает уровень основного обмена. Женщина в этот период субъективно не контролирует состояние, не ограничивает двигательную активность, несмотря на противопоказания больших нагрузок. Они оказывают негативное действие на систему гормональной регуляции половых функций, вызывая дисбаланс в деятельности яичников. Контролировать дату наступления этой фазы можно методом измерения «базальной» температуры, приурочивая к ней интервалы отдыха.

Позже, с 15 по 25 дни во время следующего, 4 микроцикла наступает зона «суперадаптации» с высоким содержанием в крови эстрогенов и прогестерона, резким повышением обмена веществ, работоспособности и адаптивных резервов организма. В этот период спортсменки способны переносить нагрузки значительной интенсивности и объема – ударные и соревновательные – без последствий для здоровья. В последние дни микроцикла (26 – 28) характерна картина «снижающейся адаптации», совпадающая с 5 (предменструальной) фазой ОМЦ.

Структура 28 – дневного ОМЦ дает возможность четко разделить занятия на основные и дополнительные. Из общего объема нагрузок (100 %) объем по фазам ОМЦ следует разделить следующим образом: 1 фаза – 12 %, 2 фаза – 31 %, 3 фаза – 9 %, 4 фаза – 35 % и 5 фаза – 13 % (всего – 100 %).

**3. Физиологическая характеристика спортивной формы. Спортивная форма как состояние высокой степени тренированности.**

Лишь на базе общей (неспециализированной) подготовки, в результате развития физических качеств и роста функциональных возможностей организма, осуществляется переход к специализированным формам подготовки спортсмена в избранном виде спорта. Этот процесс должен быть по возможности непрерывным, так как перерывы в систематических занятиях приводят к резкому падению достигнутого уровня проявления качественных сторон двигательной деятельности и освоения двигательных навыков. Так, например, достигнутый у подростков на протяжении первого года занятий рост мышечной силы за время летнего перерыва практически полностью теряется.

Цикличность тренировочного процесса связанастем, что выход на наиболее высокий уровень специальной работоспособности осуществляется постепенно на протяжении подготовительного периода (3-4 мес). К соревновательному периоду спортсмен достигает высо­кого уровня работоспособности, но поддерживать этот достигнутый на данном этапе наивысший уровень функциональных и психичес­ких возможностей человек может лишь ограниченное время (не более 4-5 мес). После чего необходим определенный отдых, переключение на другую деятельность, снижение нагрузки, т. е. переходный период. Годичный тренировочный цикл (или 2 цикла в году), в свою очередь, подразделяется на промежуточные мезоциклы, а те — на не­дельные микроциклы. Такая цикличность соответствует естественным биоритмам человеческого организма и, кроме того, позволяет варьировать применяемые физические нагрузки.

Правильное чередование тяжести физических нагрузок с оптимальными интервалами отдыха обеспечивает возможность использования явлений суперкомпенсации — сверхвосстановления организма, когда следующее тренировочное занятие начинается с более высоко­го уровня работоспособности по сравнению с исходным. При этом режиме неуклонно растут результаты спортсмена и сохраняется его здоровье. Слишком большие интервалы не дают никакого прироста, а недостаточные интервалы приводят к падению работоспособности и ухудшению функционального состояния организма.

Тренировочные нагрузки должны постепенно повышаться в зависимости от достигнутого уровня функциональных возможностей, иначе даже при систематических занятиях будет обеспечиваться лишь их поддерживающий эффект. Например, при физических на­грузках у молодых людей ЧСС должна быть выше 150 уд.-мин1, а у пожилых — выше 130 уд. • мин1, иначе адаптивных сдвигов в орга­низме, в частности в состоянии сердечной мышцы, не будет наблюдаться.

Для достижения высоких спортивных результатов должны ис­пользоваться максимальные нагрузки, которые вызывают мобилизацию функциональных резервов центральной нервной системы, дви­гательного аппарата и вегетативных систем, оставляя функжональный и структурный след тренировки.

**4. Физиологическое обоснование принципов тренировки**

Цикличность тренировочного процесса связан с тем, что выход на наиболее высокий уровень специальной работоспособности осуществляется постепенно на протяжении подготовительного периода (3-4 мес.). К соревновательному периоду спортсмен достигает высокого уровня работоспособности, но поддерживать этот доступный на данном этапе наивысший уровень функциональных и психических возможностей человек может лишь ограниченное время (не более 4-5 мес.). После чего необходим определенный отдых, переключение на другую деятельность, снижение нагрузки, т.е. переходный период. Годичный тренировочный цикл (или 2 цикла в году), в свою очередь, подразделяется на промежуточные мезоциклы, а те – на недельные микроциклы. Такая цикличность соответствует естественным биоритмам человеческого организма и, кроме того, позволяет варьировать применяемые физические нагрузки.

Правильное чередование тяжести физических нагрузок с оптимальными интервалами отдыха обеспечивает возможность использования явлений суперкомпенсации – сверхвосстановления организма, когда следующее тренировочное занятие начинается с более высокого уровня работоспособности по сравнению с исходным. При этом режиме неуклонно растут результаты спортсмена и сохраняется его здоровье. Слишком большие интервалы не дают никакого прироста, а недостаточные интервалы приводят к падению работоспособности и ухудшению функционального состояния организма.

Тренировочные нагрузки должны постепенно повышаться в зависимости от достигнутого уровня функциональных возможностей, иначе даже при систематических занятиях будет обеспечиваться лишь их поддерживающий эффект. Например, при физических нагрузках у молодых людей ЧСС должна быть выше 150 уд·мин-1, а у пожилых – выше 130 уд·мин-1, иначе адаптивных сдвигов в организме, в частности в состоянии сердечной мышцы, не будет наблюдаться.

Для достижения высоких спортивных результатов должны использоваться максимальные нагрузки, которые вызывают мобилизацию функциональных резервов центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативных систем, оставляя функциональный и структурный след тренировки.

**5. Физиологическая характеристика циклических движений. Мощность и длительность работы в циклических движениях.**

К циклическим движениям относятся в спорте ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, гребля, бег на коньках и на лижах. Все они**имеют** ряд общих черт.

Общность в характере управления**циклическими движениями**заключается в следующем:

1. Все фазыдвижения одного цикла присутст­вуют в той же последовательности и в остальных циклах**.**2. Последняя фазадвижения одного цикла есть в то же время первая фаза движения следующего. 3. Циклы друг от друга неотделимы.

Физиологическую основу циклическихдвижений выполняет ритмический двигательный цепной рефлекс, имеющий безусловно-рефлекторное происхождение и поддерживаемый автоматически. Основными переменными величинамив циклических движениях являются мощность и длительность выполня­емой работы. Мощность определяется частотой двигательных циклов, амплитудой и силой движений. Особенно выделяется общая для всех циклических движений за­висимость предельной продолжительности работы от её мощности илиот скорости передвижения.

**6. План-конспект урока физической культуры (содержание учебного материала возрастной группы для класса по выбору студента).**

План-конспект любого урока (в качестве примера мы рассматриваем план-конспект урока физической культуры), как правило, следующую структуру:

Тема урока. Название темы берется из утвержденного календарно-тематического плана по физической культуре.

Порядковый номер урока. Его название выписываются из вашего поурочного планирования.

Цели урока. При составлении план-конспекта урока физической культуры кратко перечисляется содержание образовательной, развивающей и воспитательной целей.

**7. Утомление (виды, признаки, механизмы возникновения и ведущие факторы при упражнениях разного характера и мощности).**

Утомление – это совокупность изменений в физическом и психическом состоянии человека, развивающихся в результате деятельности и ведущих к временному снижению ее эффективности.

В зависимости от вида выполняемой работы различают умственное (бухгалтерская работа, проверка тетрадей и т. п.),физическое (пилка дров, земляные работы и др.) иэмоциональное (например, работа актера) утомление, хотя чаще оно бывает комбинированным.

В последнее время приобретает все большее распространение классификация видов утомления, основанная на преимущественной локализации утомления в звеньях нервной системы, обеспечивающей деятельность человека. Согласно указанной классификации, выделяют сенсорное утомление и его разновидности (перцептивное и информационно), а также эффекторное и умственное утомление.

Сенсорное утомление развивается в результате длительного или интенсивного воздействия раздражителя (например, сильный шум, свет), при котором первичные изменения возникают в сенсорных системах, начиная от рецептора и кончая корковым концом анализатора.

Перцептивное утомление, локализованное преимущественно в корковом конце анализатора, связано с трудностью обнаружения сигнала (например, при больших помехах, при его малой интенсивности, трудности дифференцирования).

Информационное утомление развивается вследствие недостаточности информации или при информационной перегрузке, когда наибольшая нагрузка падает на динамику межцентральных отношений, заключающуюся в замыкании временных связей между различными структурами в центральной нервной системе и оживлении ассоциативных связей, позволяющих правильно отразить в сознании объективную картину внешней среды.

Эффекторное утомление возникает при локализации изменений преимущественно в отделах центральной нервной системы, формирующих двигательный акт.

При изменениях, появляющихся вследствие обработки информации по жестким правилам (например, счет, разнесение по рубрикам), а также при продуктивной деятельности, основанной на преобразовании информации и формировании суждений, понятий, умозаключений, при творческой деятельности, осуществляемой по индивидуальным неявным алгоритмам, формируется умственное утомление.

**8. Роль различных сенсорных систем при занятиях физическими упражнениями.**

Роль анализаторных (сенсорных) систем при различных видах мышечной деятельности трудно переоценить. Сенсорная система (лат. sensus — чувство, восприятие) — это совокупность структур центральной нервной системы, связанных нервными путями с рецепторным аппаратом и друг с другом, функцией которых является анализ раздражителей разной физической природы, который завершается кодированием внешнего сигнала. По мере эволюционного развития основная роль у человека закрепляется за зрительной и слуховой сенсорными системами. Они имеют наиболее дифференцированное строение рецепторного аппарата, большее число кортикальных полей занято обработкой (анализом) акустической и оптической информации, развито управление функционированием отдельных структур этих сенсорных систем с помощью обратных связей.

Следует особо сказать о двигательной сенсорной системе у людей, систематически занимающихся физическими упражнениями и особенно различными видами спорта, основная часть движений в которых связана со сложно координационными действиями. С участием двигательного анализатора связано выполнение даже самого примитивного двигательного акта, а если эти двигательные акты или их совокупность оказываются на грани возможностей обычного человека, то нетрудно понять, что двигательная сенсорная система тренированного человека (например, гимнаста, прыгуна, штангиста, борца) должна быть готова к реализации сложнейших элементов, комбинаций и действий (например, тройного сальто, преодоление двухметрового в прыжках в высоту и шестиметрового в прыжках с шестом рубежа и т.п.).

**9. Физиологическое обоснование спортивной тренировки детей школьного возраста.**

В процессе спортивной тренировки происходит адаптация (специфическое приспособление к физическим нагрузкам) за счет морфологических, функциональных и метаболических изменений в различных органах и тканях, а также совершенствование нервной, [гормональной](http://opace.ru/a/gormony) клеточной регуляции функций. В результате создается два основных функциональных эффекта:

* Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма в целом (это проявляется при выполнении предельно максимальных тестов МПК, МКД)
* Повышение экономичности деятельности всего организма в целом и его отдельных систем и органов, это выявляется при выполнении стандартной не максимальной нагрузки.

**Принцип сверхотягощения** - адаптационные изменения вызываются только значительными нагрузками, превышающими по объему и интенсивности определенный пороговый уровень.

**Принцип последовательности** учитывается при построении тренировочного процесса в сезонных видах спорта. Особенно этот принцип важно соблюдать при работе с начинающими спортсменами.  
**Принцип регулярности** описывает закономерности развития адаптации, т.е. от продолжительности отдыха между тренировками. Принцип отрицательного взаимодействия нагрузок приводят к глубоким биохимическим и функциональным сдвигам, затем следует [восстановление](http://opace.ru/a/vosstanovlenie_posle_fizicheskih_nagruzok) и фаза суперкомпенсации. Новый [микроцикл](http://opace.ru/a/tipy_trenirovochnyh_mikrotsiklov) может начаться в фазы суперкомпенсации, это повышает двигательный потенциал спортсмена.  
**Принцип цикличности**, т.е. периоды интенсивных тренировок следует чередовать с периодами отдыха или тренировок с использованием нагрузок уменьшенного объема и интенсивонтси, дабы не было истошающего эффекта.

**10. Роль мышечной деятельности в развитии вегетативных функций организма детей.**

[Физические упражнения](http://click02.price.ru/click.jsp?url=nYlYDw4bGhuDE3qDYKanjEJEOPW5UR*L6*p7hIk2aGyPF5pCaJVU7aiDrwCaA8*g2F0BxKyggeIxL-HAUx3gPz0L6Ut6Q7sQXw6dI1kopvVkgTAzSavUU4o7*uidoLdUqmc4pSyzGX-Q9TXpKBMgVDbWPNSnvvxqqV6fsUAU-hFMkuJ46pqIZxKgTvv7RnhAefpftiODv0iPX26h96YnZdEGwG4bM1uPjFfpRtGWAfRSJpcQmPbERuwhGI6fpzgYBKFHfzLP8Bj2s9KSnOmv-KhKOCJupPi8EvQ-T1qWh29S9SisgChrk262IyFSg8RMeSrkHAXmOhWSdLqqOG2kWDXGfgqQf1a-DBgAUGc6m-TEgczejKDjZGmgUGqoRF4HnhmlXBSqHbQtjJS-gJ3iEgW7fl5iBmfK5G0h6yNm-OeaIvN13Slo4Fr4jDIofToEADNRt4wcb46aHYbWUP3SGS55b42n6k1ODX8JuBGhF6GAVglOIARkpLKwSSBWtzKFO4Ug4UdTONrBd1AYyTFW561VpkQEoCYnJIyfJTbDNMvjVNY4-PA5nrbICCzzcezn2mFub4ldfw*gwjdUbxtG25jM75ocelwbfZxsYVWeHoTf6Ul6En33RkGR5EHwmFkOwb7Z8TFwDpizIz-FjEEzSt9bLoJtFjzS7hagdGVgHWAziObnzh1nsuwTMdLkuACa-hb5xs5pTY5THlacqiVMqhlVXBTJn3wyxHL8VcKxH1XUMPCZ2eTwwG7BazB8p1Fr0-3ku32tEGIclXTgSca4gZDo7S8tSLInGECvUHEHa5lrznXVpKLlGKZKTdJfDklDNrgPMd2Gayq0nMQFwtdDQJ6HHbRAmk-t4o-I3SEeJgcrv9jq&eurl%5B%5D=nYlYD5SUlZTfFY1LZw0by1jzIf5NRkKFFMRs1bH6hRnIJTxJr5VqypxSBlBSgHxC12zxyJYvJG0frMgiGupmN4zMw5I) совершенствуют мышечную систему и вегетативные функции (дыхание, кровообращение и др.), без которых невозможно выполнение мышечной работы. Кроме того, упражнения стимулируют функции центральной нервной системы.

Однако [физические упражнения](http://click02.price.ru/click.jsp?url=nYlYDw4bGhuDE3qDYKanjEJEOPW5UR*L6*p7hIk2aGyPF5pCaJVU7aiDrwCaA8*g2F0BxKyggeIxL-HAUx3gPz0L6Ut6Q7sQXw6dI1kopvVkgTAzSavUU4o7*uidoLdUqmc4pSyzGX-Q9TXpKBMgVDbWPNSnvvxqqV6fsUAU-hFMkuJ46pqIZxKgTvv7RnhAefpftiODv0iPX26h96YnZdEGwG4bM1uPjFfpRtGWAfRSJpcQmPbERuwhGI6fpzgYBKFHfzLP8Bj2s9KSnOmv-KhKOCJupPi8EvQ-T1qWh29S9SisgChrk262IyFSg8RMeSrkHAXmOhWSdLqqOG2kWDXGfgqQf1a-DBgAUGc6m-TEgczejKDjZGmgUGqoRF4HnhmlXBSqHbQtjJS-gJ3iEgW7fl5iBmfK5G0h6yNm-OeaIvN13Slo4Fr4jDIofToEADNRt4wcb46aHYbWUP3SGS55b42n6k1ODX8JuBGhF6GAVglOIARkpLKwSSBWtzKFO4Ug4UdTONrBd1AYyTFW561VpkQEoCYnJIyfJTbDNMvjVNY4-PA5nrbICCzzcezn2mFub4ldfw*gwjdUbxtG25jM75ocelwbfZxsYVWeHoTf6Ul6En33RkGR5EHwmFkOwb7Z8TFwDpizIz-FjEEzSt9bLoJtFjzS7hagdGVgHWAziObnzh1nsuwTMdLkuACa-hb5xs5pTY5THlacqiVMqhlVXBTJn3wyxHL8VcKxH1XUMPCZ2eTwwG7BazB8p1Fr0-3ku32tEGIclXTgSca4gZDo7S8tSLInGECvUHEHa5lrznXVpKLlGKZKTdJfDklDNrgPMd2Gayq0nMQFwtdDQJ6HHbRAmk-t4o-I3SEeJgcrv9jq&eurl%5B%5D=nYlYD5SUlZTfFY1LZw0by1jzIf5NRkKFFMRs1bH6hRnIJTxJr5VqypxSBlBSgHxC12zxyJYvJG0frMgiGupmN4zMw5I) являются ведущим, но не единственным фактором, влияющим на организм в ходе физического воспитания. Очень важно помнить об общем рациональном режиме, правильной организации питания и сна. Большое значение имеет закаливание и т. д.

**Возрастные закономерности развития моторики.** Возрастной физиологией собран огромный фактический материал о возрастных закономерностях развития моторики детей и подростков.

Самые значительные изменения двигательной функции наблюдаются в младшем школьном возрасте. В соответствии с морфологическими данными нервные структуры двигательного аппарата ребенка (спинной мозг, проводящие пути) созревают на самых ранних этапах онтогенеза. В отношении центральных структур двигательного анализатора установлено, что их морфологическое дозревание происходит в возрасте от 7 до 12 лет. Кроме того, к этому времени достигают полного развития чувствительные и двигательные окончания мышечного аппарата. Развитие же самих мышц и их рост продолжаются до 25–30 лет, чем и объясняется постепенное повышение абсолютной силы мышц.

Таким образом, можно сказать, что основные задачи школьного физического воспитания нужно успеть максимально полно решить за первые восемь лет [обучения](http://click02.price.ru/click.jsp?url=nYlYD1lLSktnsAAC4ScmDcPFuXQ40J4Kamv6BQi36e0OlhvDlHmzXLODPK8p3oBsiTddxGZaAECiYkqkAwcDZD-wBi4b4jUBHUUV*N9WrjTdVE2nfBwnmrHDroG26u5wlWj8YLcMLKfF02KSI8Q2-wUfkLAfL32WGlEe4BDnYGCryAPtU2oPdug2ZPuSfXemfudxuiTUGfCHMatbEbhjtFyxib-yBZqEw6tFxJVdpvM000w4UhvOEeKzehgDl9mxbCPJkvZ*Xcc0Agtnzq8pi0gqiA36xpqKBKrfg-IhNG*R83F16fSUpKj18pYcX-9P1QyskKLAKgV52bYtDKCj2OYiQ5umiMm9fwy5JHwTG2NFnm203QHe1hcRmusN1omau4zQX9Ne2EPiLz9apkXtQulxACcaXnACEJ2x0uq4Fp5Ltdcjw-Wm-7E234JCRxogcl5PEEdv6Nmtk4v1PctFBC*e6rhdk2bLNcXWcL8KHW93TDyG6bQ7fwTb610ASYWA73U-dAsQZ1P*vutNhqaH42J4uYhCMXEDAdUULQyzOdnt31qQqDujcLGxWyApG2Sw2erUwLrjIwtWjjWkswPbEhSybZluiTIdGna9SJ3sV9gK6oF3qCxcCErUyQts4zNzz9cqvbdEJ8TLbU4i35JPdYaGcLrQXb-l7MGLQik75ZielWnLYoiBRgviooxrGA5I6RO6jo8gkCx-RfX9OWnd4Gcdm2inYRIuAEKlq5wppyqLraxd7HVE95ZtqMAxfDROyt4Pvoz5250bX0Q0902BMs2SLPzTfM9bg0TPMo1*Wt7PZkcEWrdD7xiTW7Q8OnoFT*QK-Bwe4XjQa7zU&eurl%5B%5D=nYlYD5eXlpfwX5sRPVdBkQKpe6QXHBjfTp42j*ug30OSf2YT9c8wkMYIXAoI2iYYjTarktVYbzxh3nw5iSmDT81GygI) детей в школе, иначе будут упущены самые продуктивные возрастные периоды для развития двигательных возможностей детей.

Период 7-11 лет. Исследования показывают, что школьники в этот период обладают относительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Дети младшего школьного возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям, однако их следует постепенно приучать к сохранению статических поз, что положительно влияет на осанку.

Период 14–17 лет. Этот период характеризуется наиболее интенсивным ростом мышечной силы у мальчиков. У девочек рост мышечной силы начинается несколько раньше. Наиболее ярко эта разница в динамике развития мышечной силы проявляется в 11–12 лет. Максимальный прирост относительной силы, т. е. силы на килограмм массы, наблюдается до 13–14 лет. Причем к этому возрасту показатели относительной силы мышц мальчиков значительно превосходят соответствующие показатели у девочек.

**11. Медицинское обеспечение массовых форм физической культуры. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.**

Медицинское обеспечение массового спорта и физической культуры предусматривает:

Усиление координации деятельности врачебно-физкультурной службы с организациями лечебной сети по вопросам медицинского контроля за занимающимися массовыми видами спорта и физической культурой в части повышения информированности специалистов о современных подходах и методиках этой работы;

Унификацию подходов и требований по допуску к занятиям массовыми видами спорта и физической культурой с учетом функциональных и возрастных возможностей и методики контроля за состоянием здоровья занимающихся;

Содействие, в пределах компетенции, развитию спортивных комплексов и сооружений, созданию различных оздоровительных клубов, секций, и групп для расширения возможностей занятия массовыми видами спорта и физкультурой;

Совершенствование контрольно-разрешительной системы по выдаче разрешений различным организациям на проведение спортивно- и физкультурно-оздоровительной деятельности и обеспечение медицинского контроля за здоровьем занимающихся и адекватностью нагрузки;

Проведение комплекса прикладных научно-исследовательских работ по изучению эффективности влияния новых оздоровительных методик на здоровье занимающихся физической культурой и спортом.

**12. Медицинское обследование, занимающихся спортом.**

Медицинское обследование занимающихся физической культурой и спортом должно завершаться составлением заключения, которое обобщает результаты и доводится до сведения тренера, преподавателя, инструктора и самого занимающегося и используется для определения и коррекции режима и методики занятий.

При первичном обследовании, в заключении должно быть отражено: состояние здоровья; уровень и особенности физического развития и функционального состояния; допуск к занятиям и рекомендации по наиболее адекватным возрасту и состоянию обследованного формам занятий, виду спорта, режиму нагрузок. Для занимающихся по программе учебных заведений определяется также соответствующая медицинская группа (основная, подготовительная или специальная).

При повторных обследованиях наряду с общей оценкой здоровья, физического развития и функционального состояния занимающегося указываются изменения, происшедшие после последнего обследования (т.е. динамика его состояния под влиянием проведенных занятий). С учетом этого даются рекомендации на очередной период подготовки. При необходимости осуществляется перевод в другую медицинскую группу.

В заключении (особенно первичном) надо указать любое, даже незначительное, отклонение в здоровье, привести его диагноз, определить необходимое лечение и меры профилактики. При повторных обследованиях указываются изменения в здоровье после предыдущего обследования, перенесенные за это время травмы и заболевания, проведенное лечение и его эффективность.

Диагноз «здоров» ставится при отсутствии каких-либо отклонений и жалоб, нарушений структуры и функции организма. Если при обследовании обнаружены несущественные отклонения, не представляющие какой-либо опасности при физических нагрузках и не требующие специального режима тренировки, может быть сделано заключение «практически здоров», но с обязательным указанием имеющегося отклонения и необходимых при этом мер профилактики и лечения. В остальных случаях приводится диагноз заболевания, его стадия, причины, течение, уровень компенсации.

На основании заключения решаются вопросы допуска к занятиям, тренировкам и соревнованиям, даются рекомендации по лечению, профилактике, восстановлению, режиму и методике занятий и специальной тренировки. Большинству людей разных возрастов доступны те или иные формы занятий физической культурой и спортом.

При обследовании учащихся определяется медицинская группа для занятий по программе физического воспитания.

К основной медицинской группе относятся здоровые лица, без видимых дефектов физического развития, с достаточным уровнем функционального состояния. Они занимаются в полном объеме по учебной программе, допускаются к тренировкам в спортивных секциях.

Лица с несущественными отклонениями в здоровье, слабым физическим развитием или недостаточным функциональным состоянием относятся к подготовительной медицинской группе. Они осваивают учебную программу постепенно, им рекомендуются дополнительные занятия не в спортивных секциях, а в группах общей физической подготовки.

К специальной медицинской группе относятся лица со значительными отклонениями в здоровье или функциональном развитии. Занятия при этом строятся в зависимости от характера заболевания и состояния занимающегося, индивидуально или в однородных по характеру нарушений группах, под постоянным врачебным наблюдением.

При обследовании лиц среднего и старшего возрастов, обязательно следует указать, не только к каким видам занятий они допускаются, но и возможно ли их участие в соревнованиях.

**13. Нормирование физических нагрузок на уроке физической культуры.**

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта и максимального повышения работоспособности следует соблюдать оптимальные двигательные режимы, разработанные для лиц различного возраста.

**Оптимальный объем физической нагрузки по количеству часов в неделю составляет** для возраста:

6-8 лет — 13-14,

9-12 лет — 12-13,

13-15 лет - 11-12,

16-20 лет-8-9,

24-30-лет-7-8,

30-60 лет-5-6,

пожилых лиц — 8-10 часов.

Определена минимальная интенсивность нагрузки, при которой происходит повышение функциональных возможностей организма.

Ее рассчитывают, исходя из величины максимальной ЧСС, равной 220 уд • мин1 минус возраст (количество лет). Оптимальная физическая нагрузка выполняется при ЧСС от 65% до 85 % от максимальной ЧСС.

Следовательно, для молодого человека 20-ти лет оптимальной является нагрузка, выполняемая при ЧСС в диапазоне **130-170 уд • мин1** (его **максимальная ЧСС** составляет 220 — 20 = **200 уд • мин1**), а для пожилого человека 60-ти лет оптимум нагрузки соответствует диапазону ЧСС **от 104 до 136 уд • мин1** (его максимальная ЧСС составляет 220 — 60 = **160 уд • мин-1).**

**14. Классификация восстановительных средств. Медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.**

Средства восстановления можно классифицировать по разным признакам — по направленности и механизму действия, по времени и условиям использования и др. Например, различают средства экстренного восстановления (срочное воздействие на регулятор-ные и метаболические процессы в интервалах между забегами, таймами, подходами к снарядам и пр.), текущего (в процессе повседневной спортивной деятельности) и профилактического (для повышения неспецифической устойчивости организма и предупреждения переутомления).

**Медико-биологические**средства ускорения восстановления работоспособности играют важную роль в подготовке спортсменов любой квалификации и широко применяются в спортивной практике. Сюда относятся:

* гидротерапия;
* массаж;
* полноценное питание;
* лекарственные средства.

В конечном итоге все способы *гидротерапии и массажа*приводят к усилению лимфо- и кровообращения. Благодаря этому внутренние органы и особенно мышцы освобождаются от конечных продуктов метаболизма (прежде всего, лактата) и получают в больших количествах кислород, источники энергии, строительный материал.

За счет *питания*в организм извне поступают источники энергии, строительный материал, витамины и минеральные вещества, то есть все то, что необходимо для быстрого протекания восстановительных процессов. Однако несбалансированное питание может не только ни ускорить восстановление, а просто свести его к нулю.

Применение разрешенных лекарственных средств способствует росту работоспособности, ускорению восстановления, повышению уровня адаптации к мышечным нагрузкам. Фармакологические средства также могут стимулировать иммунные свойства организма, улучшать биоэнергетику организма.

**15. Основные морфофункциональные показатели физического развития спортсмена (методы исследования и оценка результатов).**

**Методы исследования**

* Длина тела (см) - используется как ведущий показатель физического развития, относящийся к числу консервативных признаков, генетически детерминированному, а значит, информативному с позиций прогностической деятельности (Шибкова Д.З., 2008). Измерения проводили с помощью стационарного ростомера с точностью до 0,5 см.
* Масса тела (кг) - является показателем физического развития. Данный признак рассматривают как интегральный, он суммарно отражает уровень развития подкожно-жирового слоя, внутренних органов и костно-мышечного аппарата. Измерения проводили с помощью стационарных рычажковых весов с точностью до 0,1 кг.
* Сила мышц кисти (кистевая динамометрия, кг) - характеризует степень развития соответствующих мышечных групп. Измерения проводили дважды (фиксируя наибольший показатель) при помощи кистевого динамометра (модификации Колена) с точностью до 0,25 кг.
* Частоту сердечных сокращений замеряли пальпаторно в области лучезапястного сустава, регистрировали количество ударов за 10 с. Измерение АД проводили по методу Н.С.Короткова, при помощи тонометра и фонендоскопа.
* Математико-статистическая обработка экспериментального материала проводилась с помощью табличного редактора Microsoft Exsel и программного пакета Statistica 6,0. Для определения различий в психофизиологических показателях детей 7-8 лет, занимающихся большим теннисом, использовали метод сравнения групп по t-критерию Стьюдента и F-критерию Фишера (при уровне значимости p<0,05, p<0,001)

**16. Причины и структура заболеваний спортсменов при нерациональных занятиях спортом.**

Причины заболеваний у спортсменов можно разделить на две большие группы: 1) не связанные и 2) связанные с занятиями спортом.

К первой группе относятся все воздействия внешней среды (охлаждение, различные инфекции т.п.). Естественно, любой спортсмен в той или иной степени подвержен влиянию этих факторов. Однако реакция организма спортсмена на эти факторы, учитывая особенности состояния его здоровья, физического развития, имеет известные отличия от реакции лиц, не занимающихся спортом. Это в первую очередь более доброкачественное, чем у людей, не занимающихся спортом, течение процесса, лучший эффект от проводимой терапии, большой процент выздоровления либо продолжительная ремиссия.

Вторую, наибольшую, группу причин заболеваемости составляют причины, связанные с занятиями спортом. Эту группу можно разделить на 2 подгруппы. К 1-й подгруппе относятся причины, зависящие от неправильной организации тренировочного процесса, нерационального использования средств и методов тренировки, от отсутствия или недостаточной индивидуализации степени физической нагрузки на трени­ровках, что приводит к перегрузке и перенапряжению отдельных систем и органов.

*Утомление*представляет собой физиологическую реакцию на нагрузку и проходит после определенного периода отдыха.

*Переутомление —*это крайняя степень утомления, особое состояние, возникающее после большой и длительной нагрузки, применяемой однократно или длительно. Оно характеризуется общей усталостью, вялостью, ощущением необходимости отдыха и т.п. Функциональные пробы неудовлетворительные, так как функциональное состояние ухудшается, однако в различных органах и системах степень функционального снижения может быть различной. При этом состоянии снижаются также им­мунобиологические свойства организма, что делает такого спортсмена более подверженным влиянию отрицательных факторов внешней среды, в частности инфекции.

Состояние переутомления хотя и является крайней степенью утомления, но отличается от него. Утомление следует рас­сматривать как физиологическую реакцию на нагрузку, переутомление же представляет собой уже предпатологическое состояние, т.е. фон, на котором легко возникают и развиваются различные патологические изменения в органах и системах организма. После определенного различного для разных степеней переутомления периода отдыха и применения соответствующих восстановительных средств все эти явления проходят, функ­циональное состояние восстанавливается, и спортсмен может приступать к тренировкам.

*Перенапряжение —*состояние, характеризующееся нарушениями обычно в каком-либо одном, а иногда одновременно в нескольких органах при чрезмерной физической и эмоциональной нагрузке. В настоящее время известны патологические изменения в сердце, почках, крови, костях, возникающие при перенапряжении спортсмена.

**17. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.**

***Двигательный навык –***способность человека выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии акцентирования внимания на условиях и результатах действия.

***Характерные признаки*:**1. Отдельные движения, входящие в двигательное действие, выполняются без сосредоточения внимания на них (автоматизация движения).

2. Автоматизация не снимает ведущей роли сознания при выполнении двигательного действия. Автоматизируются не содержание и не смысловая нагрузка движения, а процесс исполнения некоторых элементов их структуры (координационные отношения нервно-мышечных процессов, взаимосвязи двигательных и вегетативных компонентов и др.).

3. Сознание человека направлено, в основном, на узловые компоненты действия, на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи.

4. Обладает высокой устойчивостью.

5. Системность (целостное выполнение без задержек и лишних движений) приводит к повышению точности, совершенствованию ритма, более экономному и быстрому выполнению действия.

6. Перераспределяются функции анализаторов. Повышается роль двигательного и снижается роль зрительного анализаторов при выполнении действия. Повышается роль зрительного анализатора при контроле условий и результативности деятельности.

***Значение*:**1. Делает работу менее утомительной.

2. Освобождает сознание для творческой деятельности.

***Законы формирования двигательного навыка:***

**1.***Закон изменения скорости в развитии навыка***.** Навык формируется не только постепенно, но и не равномерно. Не равномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучение происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная не равномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная не равномерность характерна для обучения относительно сложным действия.

***2.****Закон «плато» (задержки) в развитии навыка***.**Длительность задержки в развитии двигательного навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения двигательного навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным развитием уровня физических качеств.

**3.***Закон угасания навыка***.**Он проявляется, когда длительное время не повторяется двигательное действие. Угасание навыка происходит постепенно. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

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

**5*.****Закон переноса двигательного навыка*.*Положительный перенос*-это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка.*Отрицательный перенос-*это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык противодействует образованию нового двигательного навыка.

**18. Закономерности и принципы воспитания. Гуманизм как основа воспитания.**

Существенные стороны процесса воспитания раскрываются при анализе **закономерностей** и **принципов воспитания**. ***Закономерность***¾ понятие, близкое к закону, обозначающее *совокупность*«*взаимосвязанных по содержанию законов, обеспечивающих устойчивую тенденцию или направленность в изменениях системы*». ***Закон*** же наука определяет как *объективную, устойчивую, существенную связь между явлениями, сторонами процесса*. Следовательно, такие связи в процессе воспитания помогают лучше его понять, описать и оптимально осуществить, опираясь на знание о нем. В сущности, законы ¾ это и есть то теоретическое знание об объекте действительности, о реальности, которое получает наука. Законы позволяют прогнозировать «поведение» системы, течение процесса воспитания. Связи, которые выявляет закон, ¾ это причинно-следственные связи согласно принципу детерминизма, который означает, что всякое явление, изменение объекта, процесса (т. е. следствие) обусловлено наличием какой-либо причины.

**Принцип гуманизма в воспитании.**Этот принцип требует обычных отношений между учителем и учеником. Здесь ученик – это главная ценность, которая имеет свой внутренний мир, интересы, потребности, способности и особенности.

**19. Гигиенические требования к учебно-тренировочному процессу.**

Основной гигиенический принцип советской системы физического воспитания, построения тренировочного процесса и проведения соревнований — это обеспечение оздоровительного эффекта, выражающегося в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов. В ходе тренировок и соревнований тренеры должны не только предотвращать возможные случаи нарушения здоровья спортсменов, но, прежде всего, активно использовать различные средства и методы для укрепления здоровья занимающихся. В современном спорте высокий уровень здоровья — один из важных факторов повышения эффективности тренировочного процесса и необходимое условие достижения высоких спортивных результатов.

Обеспечение оздоровительной направленности тренировочного процесса и соревнований возможно при соблюдении определенных гигиенических положений, направленных на оптимизацию тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

Важное гигиеническое значение имеют первичные врачебные обследования, которые являются обязательными для лиц, приступающих к тренировочным занятиям. На основании всестороннего изучения состояния здоровья, антропометрических данных и функционального состояния врач решает вопрос о допуске к тренировкам и совместно с тренером дает рекомендации о целесообразности занятий тем или иным видом спорта.

**20. Общие принципы и организация питания спортсменов (на примере избранного вида спорта).**

**Питание** — совокупность процессов, включающих поступление в организм, переваривание, всасывание и усвоение им питательных веществ, т.е. составная часть обмена веществ.

**Оценка питания** — это интерпретация данных диетологических, биохимических, антропологических и клинических исследований, чтобы установить, как влияет на статус здоровья индивида или популяции потребление ими тех или иных пищевых продуктов.

При изучении статуса питания оцениваются физические кондиции спортсмена, которые отражают соотношение между потребностями организма в пище и/или энергии и реальным питанием. Таким образом изучаются последствия потребления пищи. Применяются различные методы антропометрии — в том числе определение мышечно-жирового соотношения.

Питание спортсменов может быть организовано по двум схемам: коллективной и индивидуальной.

Питание спортсменов по коллективной схеме предусматривает регламентацию:

* места приготовления и приема пищи;
* режима питания;
* набора пищевых продуктов.

При организации питания спортсменов по индивидуальной схеме все эти вопросы решают сами спортсмены — в зависимости отличных вкусов и возможностей, а также от уровня знаний о гигиене питания.

Организация питания по коллективной схеме создает лучшие условия для реализации:

* научных рекомендаций в отношении построения рациона питания;
* возможностей использования питания как средства, способствующего восстановлению и мобилизации функциональных возможностей спортсменов.

При организации питания по коллективной схеме особое внимание должно быть обращено на:

* предупреждение возможных нарушений в состоянии здоровья, обусловленных питанием;
* полноценность питания в количественном и качественном отношении с точки зрения современных представлений о рациональном питании;
* соответствие требованиям спортивного режима.

Согласно современной классификации [пищевые статусы](http://sportwiki.to/%D0%9F%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%81) подразделяются на обычный, оптимальный, избыточный, недостаточный.

При **обычном статусе** структура и функции организма не нарушены; адаптационные резервы организма достаточно велики.

**Оптимальный статус** позволяет организму функционировать в необычных стрессовых ситуациях без каких-либо заметных сдвигов в гомеостазе.

**Избыточный статус** связан с избыточным поступлением в организм пищевых веществ и рассматривается как фактор риска возникновения отдельных заболеваний.

**Недостаточный статус** связан с недостаточностью питания в количественном и качественном отношении и также рассматривается как фактор риска возникновения специфических болезней.

**21. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.**

Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Спортивные помещения (залы, манежи, плавательные бассейны) могут размещаться в специальных или входить в состав общественных зданий (учебных заведений, клубов и др.). Служебные помещения в спортивном сооружении должны быть взаимосвязаны таким образом, чтобы обеспечивалось движение занимающихся в следующей последовательности: вестибюль с гардеробной для верхней одежды - раздевалки мужские и женские (с душевыми и туалетами) - спортивный зал. Подробное размещение исключает встречные потоки движения одетых и раздетых спортсменов.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

**22. Коллектив как обьект и субьект воспитания. Стадии развития коллектива и показатели его сформированности.**

Детский коллектив: детская группа, в которой создается система высоконравственных и эстетических, воспитывающих общественных отношений, способствующих формированию личности и развитию индивидуальности каждого ребенка. Коллектив отличается:

* сознательным характером объединения детей;
* наличием социально значимой цели коллектива;
* четкой организационной структурой внешних и внутренних и взаимоотношений;
* наличием органов самоуправления;
* общепринятыми нормами поведения и общими ценностями;
* коллективной деятельностью, единый результат которой яа!яется результатом усилий каждого;
* интеллектуально-моральной атмосферой и благоприятным климат и т.д.

Сформированный коллектив представляет разнообразные возможности для развития каждой личности:

* удовлетворяет потребности личности в общении самоутверждении;
* является сферой ее жизнедеятельности;
* передает богатый эмоциональный, поведенческий опыт;
* создает условия через общение и взаимодействие с другими познать себя;
* проявить свою индивидуальность и т.д.

Функции коллектива: регулятивная (носитель определенных нравственных и социальных установок), организационная (форма организации детской жизни), стимулирующая (побуждение личности к нравственной деятельности), воспитательная (целенаправленное воздействие на каждую личность членами коллектива).

Этапы развития коллектива. Процесс формирования коллектива проходит несколько стадии на пути превращения из объекта в субъект педагогического процесса. Воспитателю необходимо понять происходящие изменения в коллективе и в воспитанниках, чтобы на каждом этапе продолжать воспитательную работу. А.С. Макаренко считал, что на каждой стадии развития коллектива меняются позиции педагога и характер предъявляемых им требований. Первая стадия. Педагог организует жизнь и деятельность группы детей, объясняет смысл деятельности, предъявляет прямые, ясные, решительные требования. Выявляется актив (группа детей, которые поддерживают требования и ценности воспитателя), отношения с другими коллективами только складываются. Субъект воспитания - воспитатель.

Вторая стадия. Требования педагога поддерживаются активом, который предъявляет требования к товарищам. Требования воспитателя становятся опосредованными. На этом этапе осуществляется переход коллектива к самоуправлению.

Организаторская функция педагога постепенно передается активу, усложняется практическая деятельность учащихся, развивается их самостоятельность и активность. Дети переживают радость творчества достигаемых результатов. Актив не только поддерживает требования педагога, но и вырабатывает свои.

**23. Методические основы лечебной физической культуры.**

ЛФК – это метод лечения, который использует средства физической культуры с лечебной или профилактической целью, для максимально быстрого восстановления утраченного здоровья и нормализации трудоспособности больного человека.

**Особенности метода ЛФК**

1. метод естественно-биологического содержания. В его основе физиологический процесс жизнедеятельности – движение, важнейший естественно-биологический стимулятор организма;
2. метод неспецифической терапии. Его особенность заключается в том, что физическое упражнение является неспецифическим раздражителем;
3. метод активной терапии. То есть всё выполняется сознательно;
4. метод функциональной терапии. Регулярная и строго дозированная физическая тренировка приспосабливает к нагрузкам не только отдельные органы и системы, но и весь организм;
5. метод патогенетической терапии – это профилактическое воздействие ЛФК на механизмы развития заболеваний;
6. метод восстановительной терапии. Рациональное применение средств ЛФК обеспечивает как восстановление функций вовлеченной в патологический процесс системы, так восстановление оздоровление и укрепление всего организма.

Таким образом, ЛФК несет не только лечебно профилактическую, но и восстановительную функцию.

**Средства ЛФК**

Основные:физические упражнения, естественные факторы природы.

Дополнительные: массаж, механотерапия (тренажеры), трудотерапия.

**Физиологические действия основных средств физкультуры**

1. Стимулирующее действие

**Центральная нервная система, вегетативная нервная система**

Выполнение физического упражнения способствует увеличению потока импульсов от проприорецепторов, что в свою очередь стимулирует центральные звенья двигательного анализатора и последующее нисходящее влияние. Чем больше поступит от мышц нервной системе, тем больше будет тонус организма. Для порнализации работы обеих нервных систем можно приобрести велотренажер и регулярно заниматься на нем в домашних условиях. Посмотреть на [велотренажеры для дома цены](http://www.vasko.ru/to_catalog/action_categDesc/id_677/) можно на сайте Интернет-магазина vasko.ru.

**Сердечно-сосудистая система**

Первый механизм. Выполнение физического упражнения открывает дополнительные коллатерали, часть крови переходит из депо, увеличивается объем циркулирующей крови, фаза отдыха сердца становится более полноценной, улучшается питание миокарда, увеличивается его сократительная способность, повышается тонус организма.

Второй механизм. Выполнение физического упражнения усиливает венозное кровообращение за счет активной работы диафрагмы (так называемое «второе сердце»), работы межреберных мышц («третье сердце»), ритмичного сокращения и расслабления скелетной мускулатуры («четвертое сердце»). Всё это облегчает приток крови к сердцу, его работа становится более эффективной, возрастает тонус всего организма.

**Железы внутренней секреции**

Выполнение физического упражнения повышает количество гормонов коры надпочечников следовательно возрастает тонус и адаптационные возможности организма.

**Эмоциональная сфера**

Выполнение физического упражнения снимает психологический тормоз. У человека не возникает «ухода в болезнь». Растет уверенность в себе, в своих силах и благоприятном исходе болезни. Повышается тонус. Достаточно приобрести домашний[тренажер для спины](http://www.vasko.ru/to_catalog/action_categDesc/id_1034/), и вы получите не только физическое, но и эмоциональное удовольствие. Разумеется, нагрузки нужно строго дозировать.

2. Трофическое действие

Выполнение физического упражнения повышает тонус систем организма (ЦНС, ВНС, эмоциональной сферы). Эти системы влияют на трофику, то есть увеличивают крово- и лимфообращение тем самым улучшая процессы в клетках организма.

3. Формирование компенсации

Выполнение физического упражнения формирует в головном мозге сначала функциональные а затем и структурные связи. Так возникает долговременная компенсация.

**24. Виды массажа. Лечебный и спортивный массаж.**

Лечебный массаж — это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. Его используют в самых разнообразных модификациях, он имеет свою методику, показания и противопоказания.

Лечебный массаж включен в систему средств реабилитации, направленных на восстановление здоровья больных людей.

Конечно, лучше не болеть и предупреждать заболевания, в том числе и с помощью массажа. Но, выбирая средства лечения, не забывайте о таком простом и эффективном, как массаж.

Есть еще спортивный массаж: тренировочный, предварительный, восстановительный, массаж при спортивных травмах и различных заболеваниях, связанных со спортом.

Тренировочный массаж заключается в подготовке спортсмена к высшим спортивным достижениям. Он включается в план тренировки спортсмена наряду с тренировочными занятиями, режимом питания, восстановления и отдыха.

При выполнении тренировочного массажа время массирования тех участков тела, на которые приходится меньшая нагрузка, сокращают, а время массажа активно работающих частей тела и мышц увеличивают. Например, велогонщикам сокращают продолжительность массажа мышц груди и рук, а продолжительность массажа мышц ног увеличивают.

Предварительный массаж направлен на то, чтобы наилучшим образом подготовить спортсмена к соревнованиям. Он помогает снять напряжение и приводит психику в боевую готовность.

Восстановительный массаж — это один из видов спортивного массажа, который применяется после любого рода нагрузки для восстановления работоспособности. Восстановительный массаж применяется в процессе занятий: у штангистов между подходами к штанге, у гимнастов между подходами к различным снарядам. Его используют также в тех видах спорта, где соревнования длятся очень долго, например, у прыгунов с шестом. Полезен восстановительный массаж после окончания соревнований.

Массаж при спортивных травмах способствует предупреждению значительного числа травм и повреждений, а также заболеваний, связанных с перегрузками.

**25. Требования к уроку по физической культуре, структура урока, постановка задач, подготовка учителя к уроку, организация урока.**

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований его организации и проведению. К основным из них относятся следующие.

1. Четкость постановки целей и задач.

2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.

3. Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока. Ни одна дидактическая цель или задача не может быть успешно решена без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.

4. Тесная связь уроков с предыдущими и последующими. Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.

5. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы. Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.

6. Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения. Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

7. Обеспечение травмобезопасности урока.

8. Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся. На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся.

**26. Классификация физических упражнений в ЛФК.**

Основное средство ЛФК - **физические упражнения**, применяемые в соответствии с задачами лечения, с учетом этиологии, патогенеза, клинических особенностей, функционального состояния организма, общей физической работоспособности. К основным средствам относятся – **массаж**и **естественные факторы природы**, использование которых усиливает действие физических упражнений и позволяет широко использовать их в различных средовых условиях и вариантах комплексирования. Составной частью ЛФК являются **механотерапия, роботизированная техника, трудотерапия**.

Физические упражнения делятся на гимнастические упражнения, спортивно-прикладные упражнения, игры.

**1**. **Гимнастические упражнения** представляют собой специаль­но подобранные сочетания естественных для человека движе­ний, разделенных на составные элементы.

**2. Спортивно-прикладные упражнения** восстанавливают или совершенствуют сложные двигательные навыки, оказывают общее оздоровительное действие на организм больного. Спортивные упражнения эффективны для восстановления общей выносливости, обеспечивают максимальное улучшение обменных процессов, являются средством тренировки и выработки компенсаторных механизмов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, весьма эмоциональны по своему содержанию и методу проведения. **Спортивные упражнения** соответствующие показаниям занимают ведущее место на санаторном и поликлиническом этапах реабилитации.

**3. Игры** в ЛФК подразделяются в порядке возрастания нагрузки на четыре группы: 1) на месте; 2) малоподвижные; 3) подвижные; 4) спортивные игры (крокет, кегельбан, городки, эстафеты, настольный теннис, бадминтон, волейбол, теннис, баскетбол и др.) и их элементы. *Игры*направлены на воспитание у боль­ного решительности, настойчивости, сообразительности, лов­кости, смелости, дисциплинированности, положительно воздействуют на работу всех органов и сис­тем организма. В зависимости от степени подвижности применяются на всех этапах реабилитации.

**27. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.**

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания;

- осваивать прикладные умения и навыки;

- воспитывать прикладные психофизические и специальные качества.

Прикладные знания связаны с будущей профессиональной деятельностью. Студент получает прикладные знания на лекциях по учебной дисциплине "Физическая культура", во время бесед и методических установок на учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ. Они формируются в процессе активных занятий физической культурой и спортом. Особая роль в этом принадлежит прикладным видам спорта: туризму, автомотоспорту, водным видам спорта и др.

Прикладные физические качества - быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость - необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Одни виды труда предъявляют повышенные требования к общей выносливости, другие - к быстроте или ловкости, третьи - к силе отдельных групп мышц и т.п. Заблаговременное акцентированное формирование нужных прикладных физических качеств в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП.

Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях, и самостоятельно.

**28. Психологическая характеристика видов спорта.**

**Спорт** - часть физической культуры, воспитательная, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений.

**Цель** - достижение наивысших результатов в спортивной деятельности.

Спорт обязателен не для каждого человека, спортивные организации - это добровольные общественные группы. Спортом занимаются увлеченные, «избранные» люди. Спорт требует от человека большого физического и психического напряжения и направлен на повышение спортивного мастерства.

**Особенности деятельности в физическом воспитании (ФВ) и спорте:**

1. Предметом деятельности является человек (спортсмен, учащийся). Он выступает не только в роли ее субъекта (направляет свою сознательную активность на самого себя, на совершенствование своих двигательных и физических возможностей), но и объекта (по отношению к противникам, товарищам по команде и др.).

2. В ФВ и спорте деятельность направлена на решение задач обучения, воспитания и совершенствования (физических качеств, психических и психомоторных процессов, состояний, свойств личности). Физическое воспитание и спорт предполагают не только развитие физических, но и нравственных, волевых качеств, и в то же время в процессе деятельности совершенствуются все структурные компоненты психики.

3. В ФВ, и особенно в спорте, проявляются высокие физические и психические нагрузки.

4. Продуктом деятельности в ФВ выступают оздоровительный, образовательный и воспитательный эффекты; в спорте - спортивное достижение (различного масштаба - от личного до мирового рекорда).

5. Сущностью спортивной деятельности, особенно на уровне высших достижений, является соревнование. Участие спортсмена (команды) в соревнованиях выражает его стремление к достижению наивысшего результата в борьбе с другими спортсменами.

**Спорт -** это, прежде всего, деятельность, направленная на выявление предельных уровней функционирования организма человека в процессе двигательной активности, а также раскрытие его резервных возможностей. Состязательность, специализация, нацеленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими признаками спорта.

**29. Охарактеризуйте понятие отбора, спортивной ориентации юных спортсменов, виды и уровни отбора спортсмена.**

Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте на основе тестирования и обследования во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов, а также на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности. На всех этапах многолетней подготовки спортсмена должна обеспечиваться комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Особое внимание следует уделять генетически обусловленным качествам и способностям, которые с трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, - задача спортивного отбора.

**30. Цель психологической подготовки спортсменов.**

**Общая цель психологической подготовки**— развить психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчи­вости и готовности к выступлению в ответственных соревнова­ниях.

Воспитание психической устойчивости спортсмена складывается из формирования умения сохранять и даже повышать в экстремаль­ных условиях уровень своего эмоционального состояния, работо­способность и эффективность двигательных действий. Психическая готовность, представляющая собой наиболее высокий уровень **пси­хологической подготовленности к конкретным соревнованиям**, пред­полагает наличие высокого уровня развития сенсорных и сенсомоторных качеств, свойств внимания, идеомоторики, тактического мышления, памяти и других качеств, важных для осуществления двигательной деятельности спортсмена, способности произвольно управлять своим поведением и чувствами.

Психологическая подготовка спортсмена заключается в том, чтобы:

1) способствовать совершенствованию психических процессов — специализированных восприятий, представлений, внимания, памя­ти, мышления и других, важных для достижения высшего уровня тех­нико-тактического мастерства;

2) формировать психические свойства личности спортсмена, ока­зывающие влияние на оптимальное стабильное проявление упомя­нутых психических процессов, сохранение и повышение уровня ра­ботоспособности и эффективности двигательных действий в труд­ных условиях тренировки и соревнований;

3) создавать оптимальные психические состояния в процессе тренировки и соревнований;

4) развивать умения управлять своими психическими состояни­ями и в экстремальных условиях деятельности;

5) способствовать выработке знаний о предстоящих соревнова­ниях;

6) создавать положительную «психологическую атмосферу» в коллективах спортсменов.

**31. Методы психорегуляции в спорте и их значение.**

Известно, что организм человека не может переходить от одного вида деятельности к другому сразу. Иногда этот процесс может значительно затягиваться. Особенно часто такой вид перехода выражается при снижении психической работоспособности. Но, как показывает спортивная практика, часто именно в периоды снижения психической работоспособности спортсмену необходима высокая активность и значительная быстрота психической реакции.

В нужный момент достигать наиболее эффективного и рационального состояния, способствующего реализации потенциальных возможностей спортсмена, помогают специальные методы психорегуляции.

Методы психорегуляции разнообразны и достаточно многочисленны. Можно говорить о различных принципах их классификации, но наиболее рациональным является принцип, предлагаемый В. М. Мельниковым.

Он выделяет две группы методов:

1) гетерорегуляционные (могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания — гипноз);

2) ауторегуляционные (это методы саморегуляции). Рассмотрим схему классификации методов психорегуляции.

**32. Задачи психологии спорта**

Достижение этих целей предполагает решение конкретных задач:

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмено

2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок.

3. Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов.

4. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.

**33. Характеристика методов обучения в физическом воспитании**

Методы строго регламентированного упражнения

Все методы упражнения по особенностям регламентации деятельности занимающихся делятся на методы строго регламентированного упражнения(МСРУ) иметоды частично регламентированного упражнения(МЧРУ).

Регламентация (регуляция, управление) распространяется на программу движений, режим деятельности, дозировку нагрузки и отдыха. Если регламентируется каждый из названных компонентов, то речь идет о МСРУ, если же хотя бы один из компонентов строго не определяется, то речь идет о МЧРУ.Методы обучения двигательным действиям

В процессе обучения двигательным действиям используется три метода:

* целостный (метод целостно-конструктивного упражнения);
* расчлененно-конструктивный метод;
* сопряженного воздействия.Методы воспитания физических качеств

Методы, способствующие воспитанию физических качеств, относятся к группе МСРУ, так как имеют строгую регламентацию деятельности и по программе движения, и по характеру (режиму) его выполнения режим должен быть стандартным, и по нагрузке и отдыху – нагрузка мало интенсивная, а отдых - полный.