

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ I. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	5
1.1. Особенности методики проведения занятий в различных учебных отделениях.....	6
1.2. Особенности проведения занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.....	7
1.3. Использование активных методов обучения в преподавании дисциплины «Физическая культура».....	8
РАЗДЕЛ II. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	11
2.1. Формирование двигательных умений и навыков.....	11
РАЗДЕЛ III. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ, ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ	15
РАЗДЕЛ IV. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ	19
РАЗДЕЛ V. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ	22
РАЗДЕЛ VI. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ, ПРИЕМАМ И ДЕЙСТВИЯМ	27
РАЗДЕЛ VII. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК. ПОМОЩЬ И СТРАХОВКА. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА	30
РАЗДЕЛ VIII. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности (трудовой, оборонной, бытовой или спортивной). Однако только в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность, по мнению исследователей [6], выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования. В физическом воспитании обучение специфично. Суть специфики в том, что основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, выступающих в форме физических упражнений. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений [1].

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам. Тем более в высших учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложненная - методика занятий физкультурными упражнениями должна быть более четко, правильно разработана и детализирована.

РАЗДЕЛ I

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Интенсивность учебного процесса в вузах имеет неуклонную тенденцию к возрастанию. Это связано с увеличением потока научной информации и необходимостью ее усвоения в сжатые сроки. Динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов зависят от объема физической нагрузки в режиме дня и учебной недели. Доказана тесная связь между умственной и физической работоспособностью. Улучшение функционального состояния организма, укрепление центральной нервной системы возможно лишь при систематических занятиях физическими упражнениями и спортом.

Сочетание физических нагрузок с умственной деятельностью имеет положительный эффект при соблюдении следующих принципов:

- в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений должны быть направлены на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки по ЧСС может достигать до 170 уд./мин;

- во второй половине семестра 70-75% упражнений должны быть направлены на развитие силы, силовой выносливости и общей выносливости организма. Интенсивность нагрузки в этот период несколько снижается и достигает до 150 уд./мин;

- на учебных занятиях, проводимых как первая пара, целесообразно не повышать интенсивность нагрузки более чем до 130 уд./мин. Основная задача занятия - обеспечить сокращение периода вработывания в умственную деятельность. Это позволяет сохранить хорошую умственную активность у студентов до конца учебного дня;

- на учебных занятиях, проводимых на 3-4-й паре занятий, целесообразно несколько повышать интенсивность нагрузки до 150-160 уд./мин. [2]. Для студентов с невысокой физической подготовленностью планировать большую физическую нагрузку крайне нежелательно;

- проведение учебно-тренировочных занятий по физической культуре два раза в неделю с большой интенсивностью физической нагрузки существенно снижают умственную деятельность студентов, имеющих низкий уровень физической тренированности;

- непродолжительные спортивно-игровые эмоциональные нагрузки стимулируют умственную деятельность. В то же время единоборства и игровые виды предъявляют повышенные требования к психике занимающихся. Это может привести к снижению умственной активности;

- в период экзаменационной сессии интенсивность нагрузки должна снижаться до 60-70% от обычного уровня. Целесообразно заниматься в это время плаванием, лыжными прогулками и бегом трусцой.

Процесс физического воспитания студентов, как отмечает Ж. К. Холодов, включает в себя следующие основные направления:

- *общеподготовительное направление* обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований Федеральных Государственных образовательных стандартов (ФГОС);

- *спортивное направление* обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях в целях повышения уровня спортивного мастерства;

- *организации труда*, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей;

- *гигиеническое направление* предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.;

- *оздоровительно-рекреативное направление* предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристические походы, экскурсии, спортивные подвижные игры и др.;

- *лечебное направление* обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм [5].

1.1. Особенности методики проведения занятий в различных учебных отделениях

В начале учебного года все студенты с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности и интересов распределяются по учебным отделениям: *основное учебное отделение; специальное медицинское учебное отделение; спортивное учебное отделение*. Учебно-тренировочные занятия с каждым отделением имеют определенное содержание и методическую направленность.

В *основное учебное отделение* зачисляются студенты основной и подготовительной медицинской группы здоровья. Учебный процесс в основном учебном отделении направлен на всестороннее физическое развитие студентов, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Большое внимание на занятиях уделяется теоретической и методико-практической направленности, а также формированию активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Методика занятий в основном отделении должна носить преимущественно учебно-тренировочный характер с интенсивностью нагрузки в пределах 130-160 уд./мин. [4]. Занятия проводятся комплексно и включают в себя спортивные игры, атлетическую гимнастику и элементы легкой атлетики. Это позволяет повысить интерес к занятиям и развивать координационные способности у студентов.

В специальное медицинское учебное отделение включаются студенты, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. В зависимости от характера заболевания согласно научно обоснованным рекомендациям студенты специального отделения делятся на четыре группы.

Группа А включает студентов с заболеваниями сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной системы. Основным содержанием учебных занятий в этой группе являются дыхательные упражнения, а также упражнения, направленные на совершенствование аэробных возможностей занимающихся (плавание, передвижения на лыжах и др.).

Группа Б формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек и эндокринной системы. В содержание занятий с этой группой необходимо включать упражнения лечебной физкультуры, разработанные специально для данного вида заболевания.

Группа В состоит из студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Содержание занятий в этой группе включает упражнения для исправления осанки и тренировки опорно-двигательного аппарата, т. е. корригирующие физические упражнения.

Лечебная группа комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся специалистами лечебной физкультуры исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

В спортивные учебные отделения включаются студенты основной медицинской группы, показывающие хорошую физическую и спортивную подготовленность. Содержание занятий в этой группе направлено на дальнейшее совершенствование физических качеств и спортивной подготовленности студентов в избранном виде спорта. Студенты спортивного отделения обязаны выполнять все зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения.

1.2. Особенности проведения занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья

В настоящее время имеется тенденция увеличения количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. По разным данным, от 60 до 80% школьников и студентов имеют крайне низкие функциональные резервы сердечно-сосудистой системы, заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие и др.). До 30% студентов вузов освобождаются от

практических занятий физической культурой по состоянию здоровья [3].

Низкий уровень физической культуры студентов, не позволяющий большинству из них самостоятельно заниматься физическими упражнениями, требует использования *адаптивной физической культуры*. Она является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Процесс физического воспитания студентов, имеющих освобождение от практических занятий на длительный срок, осуществляется по специально разработанной учебной программе, которая включает в себя три модуля: образовательный; валеометрический; практический.

В образовательном модуле программы студенты овладевают теоретическими знаниями по физической культуре в целом. В валеометрическом модуле студенты получают представление об уровне имеющегося у них здоровья, а также о динамике изменения состояния здоровья под воздействием оздоровительных программ. В практическом модуле программы используется адаптивная физическая культура, т.е. происходит процесс оздоровления. Занятия по адаптивной физической культуре способствуют оптимизации психофизиологического статуса студентов, что проявляется в устойчивом росте показателей общего самочувствия, активности и настроения.

Организуя и проводя учебно-тренировочные занятия со студентами, необходимо учитывать их возрастные морфофункциональные и психологические особенности. Большинство студентов поступает в вузы по окончании средней школы, т. е. в возрасте 17-18 лет. В этот период биологического развития молодого человека происходит становление основных физических показателей.

1.3. Использование активных методов обучения в преподавании дисциплины «Физическая культура»

В высших учебных заведениях все шире применяются активные методы обучения студентов [7]. Под активными методами обучения понимаются методы, ориентированные на активизацию познавательной деятельности обучаемых, развитие у них таких необходимых специалисту качеств, как самостоятельность, оперативность и оригинальность мышления, познавательная активность, умение связать теорию с практикой. Среди них можно выделить проблемное изложение материала, метод конкретных ситуаций, игровые методы (деловые игры) и интерактивное обучение. Перечисленные методы целесообразно применять и в процессе учебных занятий по физической культуре.

Интерактивное обучение - это обучение по специально разработанной программе, когда программируется не только учебный материал, но и способ

его изучения, действия и обучаемого, и педагога. Эффективность интерактивного обучения достигается за счет лучшего усвоения небольшой дозы учебного материала, высокой плотности методической нагрузки путем организации парного или группового обучения, возможности многократного повторения задания. Использование на занятиях компьютерных технологий увеличивает эффективность интерактивного обучения за счет многократного дублирования учеб-вопросов.

Проблемное обучение - это совокупность приемов, посредством которых преподавателем намеренно обостряются закономерные для процесса обучения противоречия в целях стимулирования познавательной деятельности обучаемых, развития их логического мышления, творческой активности и самостоятельности в анализе и оценке сложных явлений, в обосновании и принятии практических решений.

Излагая учебный материал, необходимо с помощью различных вопросов создавать проблемные ситуации, то есть такие условия, в которых у студентов возникали бы определенные интеллектуальные затруднения в поиске правильного решения. Преодоление этих затруднений требует активизации мыслительной деятельности и способствует возникновению у обучаемых интереса, стремления найти истину путем привлечения ранее усвоенных знаний, умений и опыта.

Для того чтобы лекция носила проблемный характер, целесообразно заранее подготовить по каждой теме ряд проблемных вопросов, подобрать противоречивые примеры из практики, а затем в процессе лекции предлагать их для решения студентам. Стремление отдельных преподавателей вложить в содержание лекции как можно больше информации приводит к тому, что студенты теряют интерес к ней, отвлекаются и в результате имеют нечеткое представление по данной теме.

Существует ряд правил проблемного изложения материала:

- вопросы необходимо задавать не в целях выявления и оценки знания обучаемыми тех или иных положений, а для того, чтобы они вызвали интерес, заставили обучаемых задуматься, попытаться разрешить их;

- задавая вопрос, необходимо быть уверенным в том, что обучаемые имеют некоторое представление о данной проблеме, но знаний, которыми они обладают, явно недостаточно для того, чтобы полностью осмыслить ее;

- раскрывая содержание темы, необходимо так строить изложение учебного материала, чтобы у обучаемых появилось желание изучить вопрос, разобраться в данном явлении самостоятельно.

Использование в процессе чтения лекций метода проблемного изложения учебного материала значительно повышает познавательную активность обучаемых.

В процессе проведения семинарских и методико-практических занятий целесообразно использовать **метод конкретных ситуаций** или, как его еще называют, «дискуссионный метод». Суть его заключается в том, что во время

опроса студентов на семинаре преподаватель не просто задает вопросы и заставляет отвечать на них, а создает заранее подготовленные конкретные ситуации из практики физической культуры и спорта, содержание которых носит проблемный характер. Для того чтобы разрешить ту или иную проблемную ситуацию, обучаемые должны иметь конкретные знания. Те из обучаемых, которые этих знаний не имеют, участвуя в разрешении ситуации, могут приобрести их. Знания, полученные таким образом, надолго остаются в памяти студентов и широко используются ими в практической деятельности.

В процессе обучения могут быть использованы следующие виды конкретных ситуаций: ситуации-иллюстрации, ситуации-упражнения, ситуации-оценки, ситуации-проблемы.

Ситуации-иллюстрации используются для того, чтобы выработать у студентов навыки в принятии оптимального решения. С помощью конкретного случая из практики демонстрируется тот или иной способ решения организационной задачи.

Ситуации-упражнения применяются для того, чтобы выработать у студентов практические навыки в определении функционального состояния организма с помощью функциональных проб и т. д.

Для определения уровня знаний по тому или иному вопросу, на семинарских и методико-практических занятиях используются **ситуации-оценки**. Обучаемым предлагается ситуация, предусматривающая несколько вариантов решений. Варианты объявляются обучаемым, а они, в свою очередь, должны определить и обосновать наиболее правильное решение.

Ситуации-проблемы предлагаются студентам для самостоятельного поиска решения с тем, чтобы они могли доложить о нем на следующем занятии. Как правило, ситуации содержат в себе вопросы, изучение которых предусматривается на очередном занятии.

Занятия, проводимые с использованием метода конкретных ситуаций, организуются таким образом, чтобы каждое из них посвящалось разбору и решению ситуации по определенной теме в соответствии с учебной программой. Для этого преподавателю необходимо располагать достаточным набором всевозможного типа ситуаций, отражающих специфику процесса физического воспитания и занятий спортом.

В целях повышения эффективности процесса формирования у обучаемых навыков управления процессом физического совершенствования, организации, проведения и судейства спортивных соревнований целесообразно по окончании изучения определенной темы проводить занятие с использованием **игровых методов обучения - «деловых игр»**.

Деловые игры позволяют наилучшим образом закрепить теоретические знания и методические навыки. Основным структурным элементом деловой игры является проблемно-практическая ситуация. В качестве ситуации могут выступать элемент организации и проведения спортивной тренировки и спортивных соревнований по различным видам спорта. Процесс организации и

проведения деловой игры довольно сложен и требует специальной подготовки. Преподаватель должен знать и понимать специфику данной формы обучения, верить в целесообразность ее применения.

РАЗДЕЛ II ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура студентов представляет собой педагогический процесс, неразрывными сторонами которого является обучение и воспитание. Глубокое понимание сущности этого процесса руководителями занятий по физической культуре позволяет им правильно ставить и решать учебно-воспитательные задачи, целенаправленно применять разнообразные средства и методы, добиваться успехов в достижении поставленной цели [1].

Обучение включает в себя как деятельность обучающего - руководителя занятий, так и деятельность самих обучаемых. Ведущая роль в обучении принадлежит преподавателю (инструктору, тренеру), который организует и направляет всю деятельность обучаемых на усвоение ими широкого круга необходимых знаний, умений и навыков. Обучаемые же с помощью педагога сознательно и активно овладевают этими знаниями, умениями и навыками.

Обучение должно всегда носить воспитательный характер. В процессе обучения, занимающиеся, не только овладевают знаниями, умениями и навыками, но и развивают свои физические, волевые и моральные качества. Преподаватель по физической культуре наряду с решением специфических задач дисциплины - укреплением здоровья, закаливанием, формированием двигательных умений, навыков и развитием физических, волевых и специальных качеств – решают вопросы воспитания студенческой молодежи.

Выполнение этих воспитательных задач в ходе обучения бывает успешным лишь тогда, когда преподаватели намеренно их ставят и решают.

Воспитывающий характер обучения может быть осуществлен в полной мере путем обеспечения целеустремленности педагогического процесса, личного примера руководителя и направленного им влияния коллектива на формирование морально-волевых качеств студентов.

2.1. Формирование двигательных умений и навыков

В процессе занятий физической культурой студенты овладевают разнообразными упражнениями и приемами, являющимися в своем большинстве новыми двигательными действиями» Формирование таких новых действий протекает в ходе обучения строго закономерно.

Физиологическим механизмом формирования двигательных действий является образование системы временных связей (условных рефлексов) в коре больших полушарий головного мозга.

Анализ формирования нового действия позволяет выделить в этом

процессе три этапа (рис. 1).

Первый этап характеризуется образованием новых временных связей в условиях иррадиации (распространения) нервного возбуждения на большое число нервных центров головного мозга (рис. 2). Это вызывает участие в двигательном действии значительного числа мышц, сокращение которых не является необходимым, а в ряде случаев даже мешающим действию. Внешне это проявляется в «скованности», «угловатости» движений, появлении ненужных движений. Обучаемый стремится овладеть каким-либо одним элементом изучаемого действия и допускает в то же время ошибки в выполнении других элементов.



Рис. 1. Схема формирования двигательного навыка

На втором этапе возбуждение уже концентрируется на нервных центрах, управляющих сокращением необходимых групп мышц, а на другие нервные центры распространяется процесс торможения (рис. 2). Ненужные движения исчезают, а нужные, подкрепляемые правильным решением двигательной задачи, указанием руководителя, - закрепляются. В коре головного мозга вырабатывается определенная последовательность протекания процессов возбуждения и торможения, называемая динамическим стереотипом. Отдельные элементы действия начинают объединяться в единое целостное действие, которое выполняется в основном правильно, но при контроле сознания обучаемого над каждым своим движением.

На этом этапе образуется **двигательное умение**, т.е. такое действие, которое осуществляется правильно при сосредоточении внимания на способах его выполнения.

Третий этап характеризуется автоматизацией способов выполнения элементов действия. Ряд элементов действия уходит из поля ясного сознания в область менее ясно осознаваемую. На этом этапе двигательное умение превращается в **двигательный навык**, т.е. такое действие, способы выполнения элементов которого не требует специально направленного на них внимания.

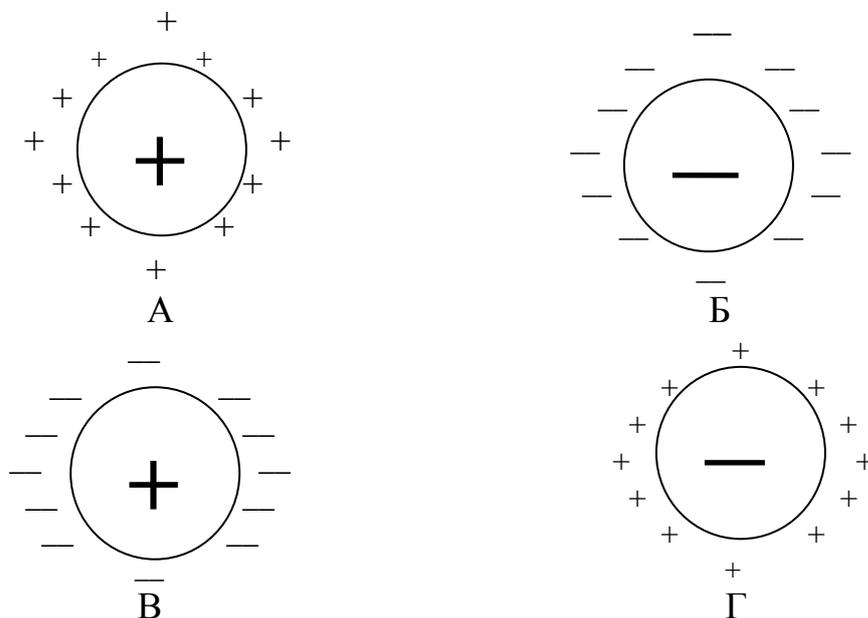


Рис. 2. Схема соотношений нервных процессов при иррадиации и одновременной индукции

В кружке обозначен нервный центр, находящийся в состоянии возбуждения (плюс) или торможения (минус). При иррадиации возбуждение (А) и торможение (Б) распространяются на соседние нервные клетки. При одновременной индукции процесс возбуждения вызывает в соседних нервных клетках торможение (В), а процесс торможения – возбуждение (Г).

Следует отметить изменяющуюся роль различных анализаторов в процессе формирования двигательного навыка. На первом этапе в координировании движений участвуют многие анализаторы. В дальнейшем происходит ослабление роли зрительного и повышение роли мышечно-двигательного контроля.

Процесс формирования навыка протекает неравномерно; в нем можно наблюдать периоды быстрого становления, моменты замедления, остановки и даже ухудшения. Причинами таких явлений могут быть изменения интереса и активности занимающихся, неправильная методика обучения, утомление, несоответствие между техникой действия и уровнем развития физических качеств и др. [2].

Преподавателю следует внимательно следить за процессом формирования навыков, анализировать его и совершенствовать методику обучения.

В двигательной деятельности людей, в том числе и в физическом воспитании, имеют место многочисленные явления переноса навыков. Если ранее усвоенные навыки положительно влияют на формирование новых, то это называется положительным переносом. Сущность этого явления заключается в том, что когда элементы ранее усвоенных навыков однотипны или имеют общность по двигательной координации с элементами нового действия, то происходит ускорение формирования нового навыка.

Но в жизни имеет место и противоположное, тормозящее влияние старых навыков на образование нового, называемое отрицательным переносом. Такое явление возникает тогда, когда между старыми навыками и формирующимся новым имеются сходные элементы или фазы движения. Это может встретиться чаще всего при переучивании неверно освоенного навыка.

Положительный перенос навыков имеет огромное значение для овладения новыми видами двигательной деятельности. Особенно это важно для освоения различных профессиональных действий связанных со специальностями инженерно-технического состава гражданской авиации при осуществлении взаимозаменяемости в определенных условиях [4].

Физическая культура, спорт вооружают занимающихся огромным фондом двигательных умений и навыков, которые могут быть «перенесены» в различные виды учебной деятельности студентов.

Следует твердо помнить, что чем выше была роль сознания при обучении, тем или иным упражнениям, приемам или действиям, тем положительное будет сказываться перенос ранее сформированных навыков на образование нового. И наоборот, механическое заучивание того или иного действия, хотя и позволит сформироваться навыку, в будущем будет тормозить его перенос при овладении новым действием.

Процесс обучения своим непосредственным результатом имеет формирование и совершенствование двигательных навыков, развитие

физических качеств и укрепление здоровья.

Между двигательными навыками и физическими качествами существует глубокая и неразрывная связь. И те и другие формируются и совершенствуются одновременно, в тесном единстве. Невозможно сформировать какой-либо двигательный навык, не развивая в то же время физические качества, так как многократное выполнение изучаемого действия, необходимое для выработки навыка, развивает силу, ловкость, быстроту и выносливость. Такое тренирующее воздействие многократного повторения двигательного действия может быть незначительным по своей величине на первых этапах обучения, но все же оно имеет место. Невозможно также развитие каких-либо физических качеств без совершенствования соответствующих двигательных умений и навыков.

Единство и взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств не означает того, что невозможно или ненужно в процессе обучения уделять преимущественное внимание развитию тех или других.

В процессе занятий по физической культуре мы намеренно на первых этапах обучения ставим непосредственной задачей овладение навыком в выполнении технически правильного действия при сравнительно небольших напряжениях. Это целесообразно потому, что выполнение изучаемого действия с большой силой или скоростью, пока навык еще не освоен, может повредить его формированию, вызовет ошибки в технике его выполнения.

Но как только техника действия будет изучена и обучаемый выработает умение правильно выполнять это действие, следует переходить к многократному его повторению, увеличивая интенсивность и продолжительность усилий, и тем самым развивать силу, быстроту, ловкость и выносливость.

РАЗДЕЛ III

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ, ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Двигательная деятельность человека имеет свою качественную характеристику и это находит выражение в широко распространенных понятиях силы, ловкости, быстроты и выносливости.

В теории и практике физического воспитания качественные проявления двигательной деятельности называют физическими или двигательными качествами [1].

Одна из характерных особенностей физических качеств заключается в том, что качества, как определенные способности человека, проявляются не в каком-то одном действии, а в ряде действий. Человек, обладающий большой силой, проявит ее не только в жиме штанги, но и во всех действиях, связанных с преодолением сопротивления. Выносливый человек проявит свое качество выносливости и в беге, и в передвижении на лыжах, и в других видах двигательной деятельности. Конечно, при этом надо учитывать, что проявление

какого-либо качества будет зависеть и от владения определенными двигательными навыками. Выносливый бегун не сможет проявить свою способность к длительной двигательной деятельности, скажем, в плавании или беге на коньках, если он не владеет соответствующими навыками. Но если бегун вместе с тем хорошо владеет навыками плавания или бега на коньках, то его выносливость проявится в этих действиях в значительной степени.

Вместе с тем возможности проявления того или иного качества не безграничны. Так, выносливость бегуна на короткие дистанции будет отличаться от выносливости при работе силового, динамического или статического характера.

Другая особенность физических качеств состоит в их единстве и взаимосвязи. В любом виде двигательной деятельности, в любом действии находят проявление все физические качества. Однако следует помнить, что все качества проявляются в одном и том же действии в равной мере. В каком-либо отдельном действии возможно преимущественное проявление одного или двух качеств. Например, при поднимании тяжести требуется главным образом сила, в беге на короткую дистанцию - быстрота и сила, в волейболе - ловкость, в продолжительном беге и передвижении на лыжах - выносливость и т.д.

Отдельные физические качества совершенствуются путем преимущественного применения тех или иных видов физических упражнений.

Рассмотрим, с помощью, каких упражнений развиваются физические качества.

Сила. Величина максимального силового напряжения мышцы зависит от размеров ее поперечника, количества сокращаемых в ней волокон, частоты импульсов, поступающих из центральной нервной системы в мышцу, а также от скорости химических изменений в мышечной ткани.

Под влиянием упражнений мышечная сила может довольно быстро и значительно увеличиться. При систематической тренировке в течение полутора-двух месяцев сила мышц увеличивается почти вдвое в сравнении с исходным уровнем.

К числу упражнений, развивающих силу, относятся поднимание тяжестей (гантели, штанга, гири, набивные мячи, мешок с песком и др.), силовые гимнастические упражнения (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, лазание по канату, приседания, поднимание туловища или ног в положении лежа, и т.п.), упражнения с сопротивлением партнера и др.

Быстрота - может проявляться как ответная реакция на внешний раздражитель (взятие старта, защитные иди ответные действия боксера, фехтовальщика и др.) и как скорость однократно выполненного движения (скорость движения руки при броске гранаты или при ударе по волейбольному мячу, скорость движения ноги при ударе по футбольному мячу и т.д.).

В циклических движениях (бег, плавание, бег на коньках, езда на велосипеде и др.) быстрота проявляется в основном в их темпе, т.е. частоте. Развитие быстроты достигается за счет увеличения темпа и амплитуды

движений. В зависимости от индивидуальных особенностей следует определить наиболее выгодное, оптимальное сочетание темпа и амплитуды движения, например частоты и величины шагов в беге.

В спортивной практике наибольшее значение имеет скорость передвижения тела в целом, зависящая не только от быстроты реакции и темпа, но и от владения техникой передвижения, развития мышечной силы и гибкости.

Помимо непосредственной работы над быстротой, нужны специальные упражнения для развития силы и гибкости.

Быстрота развивается с детского возраста, но наилучшие результаты в развитии этого качества достигаются в возрасте 17 - 25 лет [3].

Быстрота развивается в беге до 100 м, спортивных играх, прыжках, метаниях, преодолении препятствий, при выполнении приемов нападения и самозащиты.

Ловкость - зависит от высокого развития мышечного чувства и пластичности корковых нервных процессов, что обеспечивает острое переключение с одних реакций на другие.

Ловкость развивается путем выполнения сложных по координации упражнений, требующих быстрого переключения от одних, точно согласованных, движений к другим при внезапно изменяющейся обстановке: упражнения на гимнастических снарядах и прыжки, акробатические упражнения, спортивные игры, прыжки в воду, спуски, повороты и прыжки на лыжах, единоборство с партнером.

Выносливость - зависит от деятельности нервных центров, регулирующих мышечную работу и вегетативные функции - кровообращение, дыхание, обмен веществ, выделительные процессы и т.д. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять различные виды физической работы умеренной интенсивности. Она вырабатывается такими циклическими движениями, как продолжительный бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля, а также спортивными играми (футбол, хоккей, баскетбол, ручной мяч и др.).

Специальная выносливость - проявляется в способности человека продолжительно выполнять работу узкоспецифического характера в конкретных видах двигательной деятельности.

Скоростная выносливость развивается путем продолжительного выполнения скоростных упражнений, а также выполнением их в состоянии утомления.

Силовая выносливость достигается многократным выполнением силовых упражнений или выполнением их в состоянии утомления.

Особые условия профессиональной деятельности будущих специалистов гражданской авиации (электрики, радисты, механики) выдвигают задачу развития специальной выносливости применительно к каждой специальности.

В процессе занятий физической культурой, особенно на учебно-

тренировочных занятиях в группах спортивного отделения, развиваются и совершенствуются многие волевые и специальные качества студентов, имеющие огромное значение для достижения успеха в будущей профессиональной деятельности.

Психическая устойчивость, смелость и решительность - развиваются при выполнении действий, содержащих элементы риска и опасности. К ним относятся такие упражнения, как передвижение на значительной высоте при узкой площади опоры, прыжки в глубину, через широкие и глубокие препятствия, упражнения на гимнастических снарядах с оборотами, стойками и кувырками, соскоки с гимнастических снарядов и опорные прыжки, акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски и прыжки на лыжах, единоборство с партнером.

Инициативность и находчивость. Эти качества развиваются в спортивных играх и таких видах спорта, как борьба, бокс и фехтование и др. Кроме того, весьма ценны для развития инициативности и находчивости бег с ориентированием на местности, выполнение различных действий по внезапно подаваемым командам и сигналам.

Настойчивость - одно из важных волевых качеств студента. Систематическое выполнение разнообразных действий с большими физическими нагрузками, вызывающих значительное психическое напряжение и утомление, воспитывают настойчивость. Особенно ценны эти упражнения, когда они выполняются в условиях состязаний.

Способность действовать точно и сноровисто в условиях физического и психического напряжения. Такие упражнения, как метание мяча на дальность и точность, передвижение по узкой или качающейся опоре, преодоление сложных препятствий, особенно после других действий, вызывающих большую нагрузку (бег, кросс по пересеченной местности, гонки на лыжах), развивают это важное для студента качество. Полезны, также в этих целях выполнение комплексных упражнений и на гимнастической площадке, участие в спортивных играх и состязаниях.

Способность к уверенным действиям на большой высоте при ограниченной площади опоры - развивается в процессе этих действий путем увеличения требований к занимающимся. Большое содействие развитию этого качества оказывают такие упражнения, как прыжки в воду, вольные упражнения с быстрыми поворотами и наклонами туловища, а также с кружением и наклонами головы.

Устойчивость к перегреванию. Это качество развивается в результате применения всех упражнений, сопровождающихся значительным теплообразованием (продолжительный бег, спортивные игры и др.). Значительно способствует устойчивости к перегреванию выполнение упражнений в условиях высокой внешней температуры (20-25° и выше).

Способность к широкому распределению и быстрому переключению внимания - особенно хорошо развивается в процессе спортивных игр, в

передвижении на лыжах по сильно пересеченной местности.

Суммарный эффект физических упражнений заключается в увеличении работоспособности человека, в развитии его качеств и совершенствовании навыков. Процесс увеличения работоспособности носит закономерный характер. В нем можно выделить несколько фаз (рис. 3).

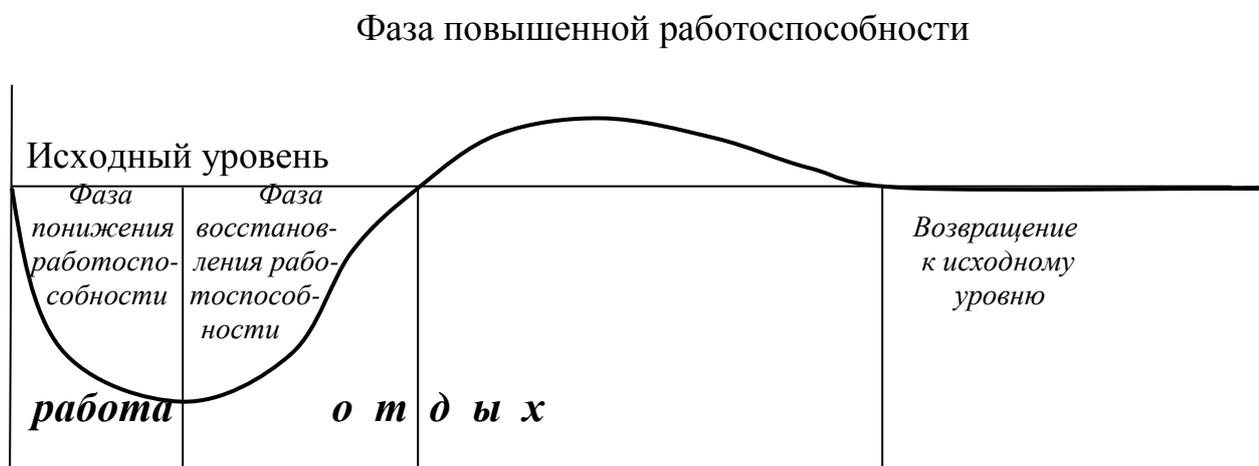


Рис. 3. Схема процесса увеличения работоспособности (тренированности) человека

Мышечная работа (тренировочное занятие) вызывает утомление и снижение работоспособности. Степень утомления зависит от величины нагрузки, уровня тренированности, физического состояния человека. По окончании работы начинается фаза восстановления работоспособности. Продолжительность ее зависит от ряда факторов (достаточный отдых, сон, питание и др.). Затем следует фаза повышенной работоспособности - организм восстанавливает работоспособность с «избытком». Эта фаза кратковременна - работоспособность возвращается к исходному уровню, если не будет повторена работа.

Очень важно, чтобы последующая работа (тренировочное занятие) проводилось каждый раз в фазе повышенной работоспособности, что обусловит прогрессивное развитие физических качеств, общей и специальной работоспособности человека [4].

РАЗДЕЛ IV ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучение - педагогический процесс, носящий закономерный характер и осуществляемый организованно и целеустремленно в соответствии с научно обоснованными и на практике проверенными дидактическими принципами. Под этими принципами понимают те общие, исходные положения, на основе

которых преподаватель организует и направляет свою деятельность по передаче занимающимся необходимых знаний, умений и навыков и по развитию их физических и психофизических качеств.

Основными принципами обучения являются принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности (рис. 4).

Принцип сознательности требует, чтобы в процессе обучения было обеспечено сознательное усвоение занимающимися знаний, навыков и умений, сознательное отношение к совершенствованию своих физических, моральных и волевых качеств.

Всякие волевые действия человека, в том числе и физические упражнения, являются сознательными действиями. Овладение этими действиями будет успешнее, если внимание студентов специально направляется на осмысливание сущности упражнений, техники их выполнения, на поиски лучших способов выполнения двигательной задачи. Сознательность при обучении - противоположность натаскиванию, муштре.

Сознательность ускоряет процесс овладения знаниями, умениями и навыками, увеличивает их прочность, способствует самостоятельному творческому применению полученных знаний, умений и навыков в разнообразных и трудных условиях. Сознательность в обучении обуславливает большее проявление переноса ранее приобретенных навыков при изучении новых действий и приемов. Утраченные навыки могут быть восстановлены скорее, если они в свое время были усвоены сознательно.

Для осуществления принципа сознательности следует:

- разъяснять учащимся задачи физической культуры и ее значение для повышения профессионального мастерства будущих специалистов;
- четко и понятно ставить цели и задачи обучения;
- разъяснять сущность изучаемого упражнения, его влияния на организм, значение данного приема или действия в учебной деятельности;
- указывать на необходимость преодоления значительных трудностей, без чего невозможно достичь высокого уровня в развитии физических качеств и совершенной техники выполнения упражнений;
- учить обучаемых анализу собственных неудач и успехов.

Принцип активности. Обучение является не только процессом передачи педагогом соответствующих знаний, умений и навыков, но и в то же время процессом овладения студентами этими знаниями, умениями и навыками. Успех обучения в огромной мере обусловлен активным отношением к нему со стороны занимающихся.

Принцип активности тесно связан с принципом сознательности и обусловлен последним в значительной мере.

Преподаватель в целях увеличения активности обучаемых должен:

- четко организовывать занятия, умело руководить всеми действиями занимающихся;
- применять состязательный и игровой методы в занятиях, придающие им

живость и увлекательность;

– своевременно и справедливо оценивать действия занимающихся, поощрять их успехи;

– предоставлять необходимое время учащимся для самостоятельного выполнения упражнений.

Принцип наглядности. При обучении занимающихся новым физическим упражнениям крайне важно создавать яркое и правильное представление о них. Это достигается живым и непосредственным восприятием этих упражнений.

В процессе обучения наглядность достигается применением показа изучаемых упражнений, использованием схем, таблиц, рисунков, кинокольцовок и учебных кинофильмов.

Образцовый показ нового упражнения руководителем занятия способствует более быстрому и более глубокому пониманию изучаемого действия.

Представление об изучаемом упражнении может быть усилено с помощью образного объяснения, при котором обучаемые лучше воспринимают то, о чем им рассказывает педагог. Наглядность следует применять на всех этапах обучения.

Принцип систематичности заключается в обеспечении постепенности, последовательности и регулярности обучения.

Занятия по физической культуре будут эффективными в том случае, если они проводятся регулярно на протяжении всего года. Правильное распределение учебного материала по периодам обучения и отдельным занятиям - важное условие систематичности обучения. При этом следует руководствоваться правилами: «От легкого к трудному», «От простого к сложному», «От известного к неизвестному».

Постепенное нарастание трудности задач в овладении двигательными навыками и развитии физических и психофизических качеств так же важно, как и последовательность в переходе к изучению новых упражнений, приемов и действий. Переходить к изучению нового учебного материала следует лишь тогда, когда предыдущий материал в достаточной мере усвоен.

Соблюдать постепенность и последовательность следует не только при усвоении знаний, умений и навыков, но и при развитии физических, психофизических и специальных качеств.

Принцип доступности тесно связан с принципом систематичности и его дополняет. Доступность в обучении заключается в посильности задач, поставленных перед занимающимися.

Доступными, т.е. посильными, должна быть как техническая сложность изучаемых упражнений, так и физическая нагрузка. Учебный материал не должен быть слишком легким или чрезмерно трудным. Слишком легкие задания могут повлечь за собой снижение интереса, недостаточный рост в развитии физических качеств. Чрезмерная трудность задач может вызвать

искажения в технике упражнений, перенапряжения, неуверенность в своих силах и, в некоторых случаях, травмы.

Принцип доступности предусматривает индивидуальный подход, учет особенностей занимающихся.

Принцип прочности. Усваиваемые в процессе обучения знания, умения и навыки должны быть основательными, прочными.

Профессиональная деятельность требует от будущих специалистов гражданской авиации владения прочными двигательными умениями и навыками. Особенно это относится к таким навыкам, как ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание, стрельба, выполнение упражнений на координацию.

Прочность двигательных навыков тем больше, чем сознательнее и активнее было их усвоение, чем лучше осуществлялись в обучении наглядность, систематичность и доступность.

В основе прочного овладения навыками лежит многократное повторение изучаемых приемов и действий в постепенно усложняющихся условиях их выполнения.

Преподавателям следует помнить, что в процессе занятий по физической культуре должны осуществляться все принципы обучения в их взаимной связи. Только это обеспечит успех обучения.

РАЗДЕЛ V МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Под методами обучения понимают способы, с помощью которых педагог формирует у студентов знания, умения и навыки, развивает их физические, психофизические и специальные качества [1]. К ним относятся: словесные методы, методы демонстрации и методы упражнения (рис. 4).

Словесные методы. Основными из них являются объяснение, рассказ и беседа.

Объяснение - это изложение сущности изучаемого упражнения, техники выполнения движений и правил, которые нужно при этом соблюдать. Оно должно быть кратким и понятным.

Рассказ представляет собой более пространное изложение фактического материала в форме повествования или описания. Используя, например, этот метод при ознакомлении занимающихся с игрой, преподаватель сообщает содержание игры в такой логической последовательности, чтобы могло возникнуть достаточно ясное представление о ней. Большое значение следует придавать точности сообщаемого материала, выразительности и простоте языка.

Беседа - это преимущественно вопросно-ответная форма обучения. Она применяется в тех случаях, когда руководитель может опереться на знания и личный опыт занимающихся, приобретенные ими раньше. Беседа используется

для проверки усвоенных знаний, степени осознания усвоенных движений, допущенных при выполнении упражнений ошибок. Разбор - разновидность беседы. Он применяется для анализа проведенных состязаний, характера действий их участников, положительных сторон и недостатков. В конце разбора преподаватель делает выводы и дает установку на будущее.

Разбор игры, состязания, похода имеет большое воспитательное и образовательное значение. Он повышает сознательность и активность учащихся.

На занятиях по физической культуре используются также и такие словесные методы руководства деятельностью занимающихся, как команда, указание, замечание и подсчет.

Методы демонстрации. Демонстрация имеет цель вызвать у студентов непосредственное и живое представление об изучаемом действии, приеме. Этот метод заключается в показе самого действия или его изображения в виде слайдов, схемы, видеofilmа, кинограммы.

В применении различных видов демонстрации проявляется важнейший принцип обучения - наглядность.

На практических занятиях по физической культуре обычно применяется показ изучаемого действия. Он имеет место, как при первоначальном обучении, так и в дальнейшем, когда обучаемые перейдут уже непосредственно к этапу тренировки. Показ упражнения должен быть образцовым и многократным.

Демонстрируемые слайды или видеоролики отражают наиболее характерные моменты техники упражнений в лучшем исполнении.

Кинограмма подбирается из серии последовательно сделанных снимков, по которым можно проследить выполнение всего действия в целом.

Показ изучаемого действия всегда сочетается с его объяснением.

Методы упражнения. Применение словесных методов и методов демонстрации обеспечивает создание у студентов представлений об изучаемых действиях. С их помощью можно усвоить лишь некоторые знания, но нельзя решить задачу формирования двигательных умений и навыков и развития физических и психофизических качеств занимающихся. Эти важные задачи могут быть решены только путем применения методов упражнения занимающихся в практических действиях.

Под упражнением подразумевается сознательное многократное выполнение определенных действий с целью овладения умением и навыком, а также развития физических, психофизических и специальных качеств.

Методы упражнения разнообразны и применяются в зависимости от конкретной педагогической задачи, стоящей в процессе обучения.

Посредством показа и объяснения у обучаемых создается первичный образ действия, который они стремятся сознательно воспроизвести при первых же пробах практического выполнения данного действия. Каждое последующее повторение действия направляется на устранение ошибок, допущенных в предыдущем выполнении.

Когда студенты овладели в основном техникой изучаемого действия и приобрели уже умение его выполнять, они переходят к закреплению умения, т.е. к выработке навыка.

Используемые в процессе обучения методы упражнения можно подразделить на две группы:

- методы упражнения, применяемые преимущественно в целях овладения техникой изучаемого действия и выработки навыка в его выполнении;
- методы упражнения, применяемые преимущественно в целях развития физических качеств.

Основными методами упражнения в целях овладения техникой изучаемого действия (приема) и выработки навыка являются:

- разучивание действия в целом, по частям и с помощью подготовительных упражнений;
- упрощение и облегчение условий выполнения действия;
- усложнение условий выполнения действия;
- выполнение действия в сочетании с другими, ранее усвоенными (комплексирование);
- выполнение действия в условиях состязательной борьбы.

Основными методами упражнений в целях развития физических и других качеств (иначе говоря - методами тренировки) являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Равномерный метод заключается в непрерывном выполнении упражнения с одинаковой интенсивностью. Повышение нагрузки обеспечивается тем, что с каждым последующим занятием постепенно увеличивается продолжительность работы, а затем и его интенсивность. Этот метод применяется в беге, плавании, ходьбе на лыжах, велосипедном спорте, гребле и в других видах спорта.

Повторный метод состоит в повторении упражнений с перерывами для отдыха, достаточными для восстановления сил. Повышение нагрузки достигается вначале увеличением числа повторений упражнения, а затем возрастанием их интенсивности. Этот метод используется в гимнастике, тяжелой атлетике, прыжках, метаниях, в беге на короткие дистанции и т.д.

Переменный метод (фортлег) характеризуется непрерывным выполнением упражнений с меняющейся интенсивностью. Повышение нагрузки происходит как путем увеличения общей продолжительности работы, так и увеличением длительности интенсивной работы и уменьшением продолжительности работы малой интенсивности. Применяется этот метод в беге на средние и длинные дистанции, плавании, ходьбе на лыжах и др.

Интервальный метод заключается в повторении упражнений с постепенным сокращением интервалов отдыха. Увеличение нагрузки достигается сокращением продолжительности и количества интервалов отдыха и увеличением длительности непрерывной работы. Он применяется в беге на средние и длинные дистанции, плавании и в других видах спорта.

Контрольный метод - это способ выполнения упражнений с заданной руководителем занятия интенсивностью и продолжительностью. Обычно преподаватель дает задание выполнить упражнение с максимально возможным результатом. Показанный результат служит средством контроля за ходом тренировочного процесса. Применяется этот метод во всех видах спорта.

Соревновательный метод отличается от контрольного тем, что упражнение выполняется в условиях борьбы с соперниками. Установка на достижение наивысшего результата, на достижение победы вызывает предельные напряжения, максимальные нагрузки и тем самым способствует более высокому уровню развития физических, психофизических и специальных качеств. Без применения состязаний невозможно достичь высокого уровня физической и психофизической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Применяется этот метод также во всех видах спорта.

Формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и физических качеств должно осуществляться в единстве с развитием у занимающихся волевых, специальных и моральных качеств. Преподаватели обязаны предъявлять к занимающимся постепенно повышающиеся требования, увеличивать трудность упражнений и сложность условий их выполнения. Это будет способствовать воспитанию решительности, смелости, настойчивости, воли к борьбе за победу и других качеств.

Процесс спортивного совершенствования является педагогическим процессом воздействия на все стороны личности занимающихся. Руководителю занятия следует использовать все возможности для воспитания у занимающихся физической культурой и спортом высоких моральн-волевых и профессиональных качеств.

В процессе проведения занятий и спортивных состязаний воспитывается коллективизм и товарищеская взаимопомощь. Строгое соблюдение правил состязаний способствует воспитанию дисциплинированности, честности в спортивной борьбе, уважения к соперникам.

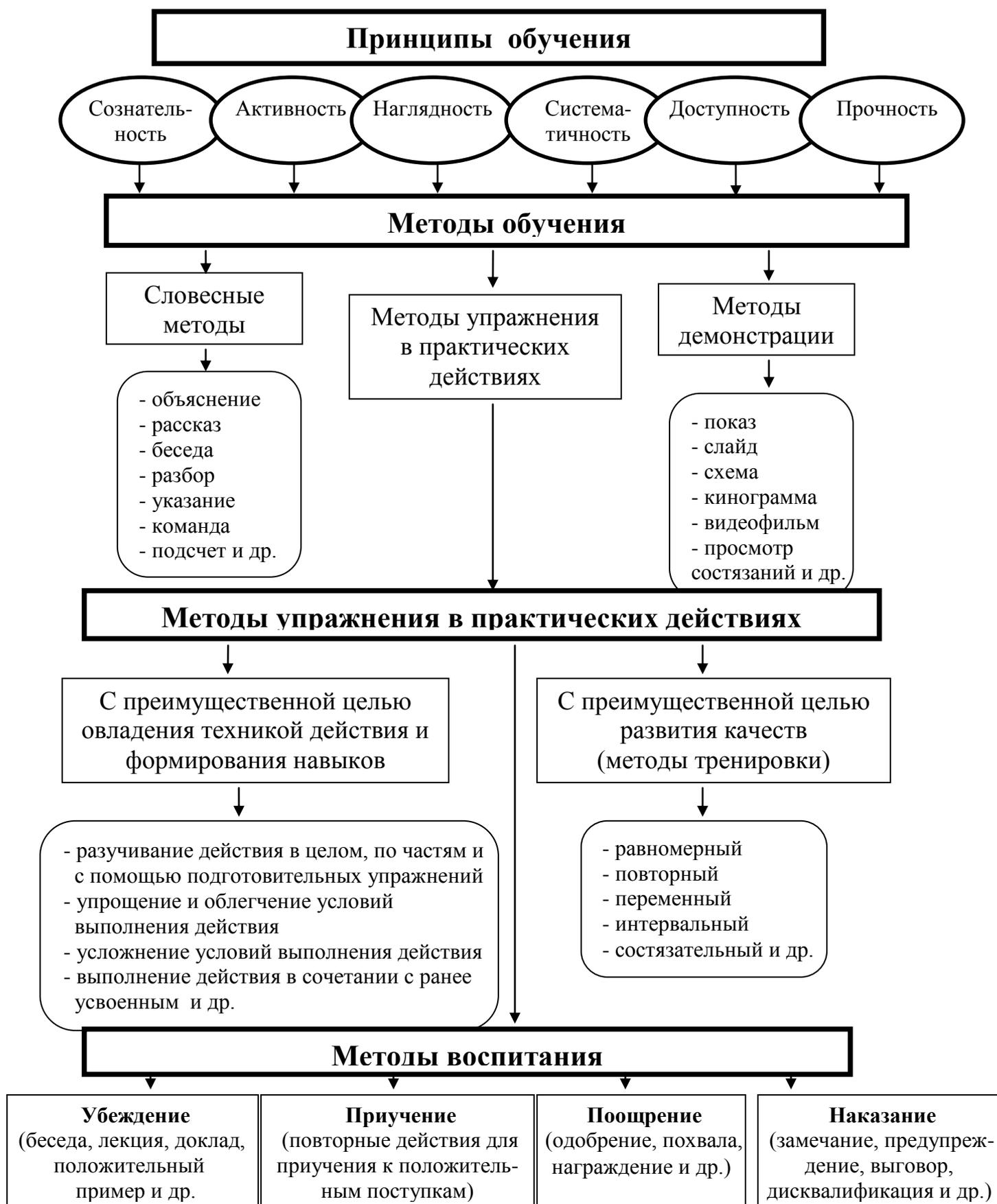


Рис. 4. Принципы и методы обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой

Методы воспитания. К основным методам нравственного воспитания, используемым в физической культуре и спортивной работе, относятся:

- а) методы убеждения - разъяснение и беседы, лекции и доклады, приведение положительных примеров;
- б) методы поощрения - одобрение, похвала, награждение;
- в) методы наказания - замечание, предупреждение, выговор, ограничение участия в занятиях или состязаниях, дисквалификация;
- г) методы приучения - повторные действия для приучения к положительным поступкам.

Перечисленные выше основные методы обучения и воспитания применяются во взаимной связи в целях лучшего достижения поставленных задач.

На рис. 4. показаны принципы и методы обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой.

РАЗДЕЛ VI

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ, ПРИЕМАМ И ДЕЙСТВИЯМ

Обучение представляет собой непрерывный процесс совершенствования физических способностей студентов, в котором соблюдается определенная последовательность. В нем можно выделить три относительно самостоятельных этапа:

- ознакомление с упражнением (приемом, действием);
- разучивание упражнения;
- совершенствование в выполнении упражнения.

Последовательность обучения схематично изображена на рис. 5.

Ознакомление с упражнением - первый этап обучения, в котором ставится задача создать наиболее правильное, яркое и достаточно полное представление у занимающихся об изучаемом действии.

Преподаватель называет упражнение, образцово показывает его в целом, разъясняет влияние этого упражнения на организм, указывает в каком случае оно применяется. Затем, если необходимо, руководитель еще раз показывает упражнение по частям или по разделениям с попутным объяснением его техники, а также дает возможность обучаемым опробовать упражнение в целом.

Разучивание упражнения имеет целью достичь правильного самостоятельного выполнения его самими занимающимися. Эта задача решается многократным повторением упражнения.

В зависимости от особенностей упражнения и подготовленности студентов применяют три метода разучивания упражнения: в целом, по частям (разделениям) и с помощью подготовительных упражнений [1].

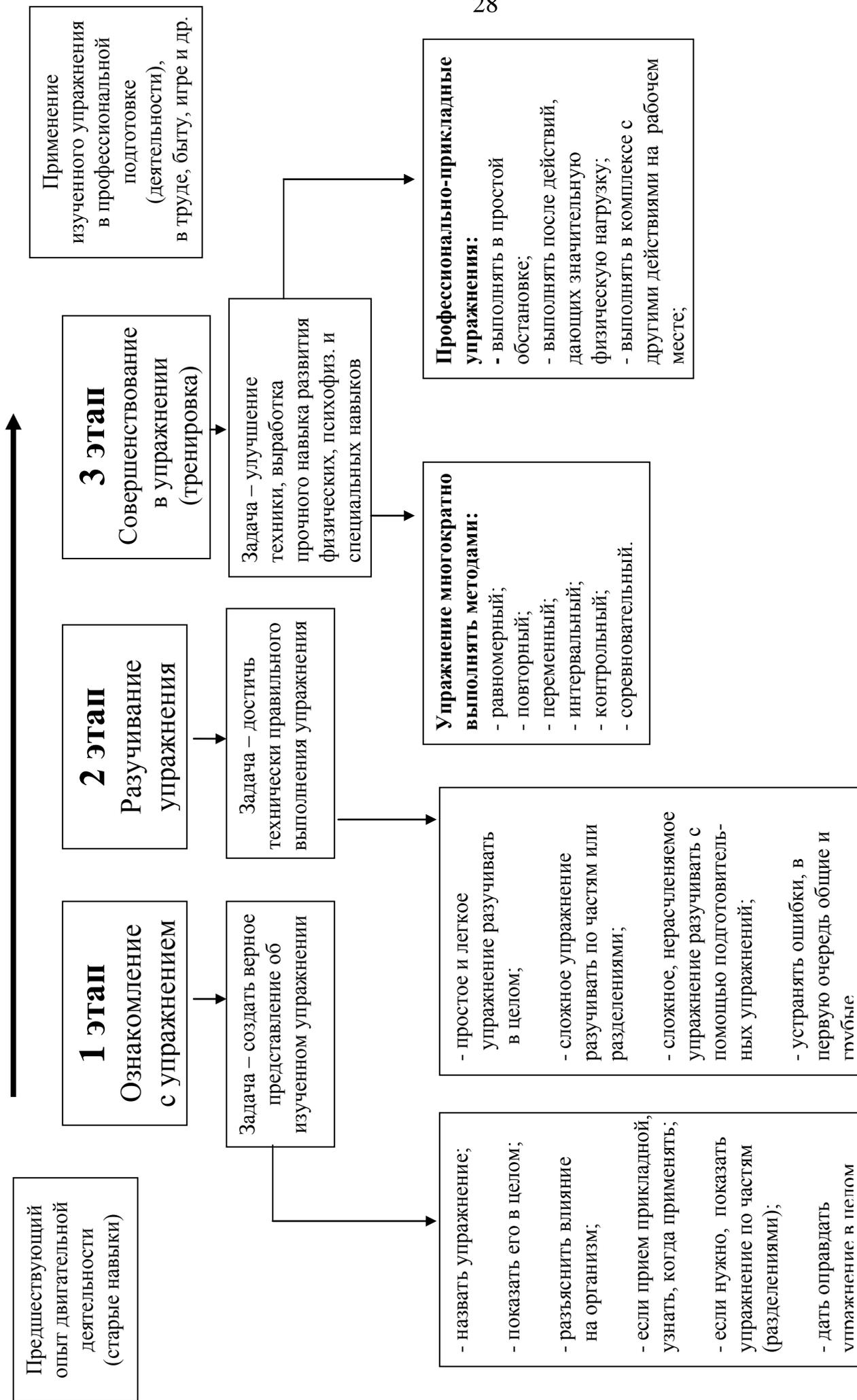


Рис. 5. Последовательность обучения упражнению (приему, действию)

Если упражнение простое, легкое и доступное для выполнения, то оно разучивается в целом. Этим же методом разучиваются и те сложные упражнения, которые не могут быть расчленены на части и выполнены в отдельности.

Сущность этого метода заключается в том, что обучаемый выполняет все движения от начала до конца без остановки, например, прыгает или движется на лыжах. Внимание обучаемого обращается на правильность выполнения не всего упражнения, а какого-либо одного элемента. По мере овладения первым элементом упражнения ставится задача овладеть вторым элементом при правильном выполнении первого элемента. Затем внимание обучаемого сосредоточивается на овладении третьим элементом при правильном выполнении первого и второго элементов и т.д. Разучивание упражнения происходит, по задачам на фоне целостного выполнения его. Руководителю нужно уметь выделить в упражнении наиболее важные элементы и обеспечить правильную последовательность в их овладении.

Если упражнение сложное и трудное и может быть расчленено на отдельные части, то оно разучивается по частям (разделениям). Как только обучаемые изучат отдельные части упражнения и будут выполнять их правильно, переходят к объединению частей упражнения - к их слитному выполнению.

Если же упражнение сложно, трудно и его невозможно расчленить на отдельные части, то в этом случае применяют метод разучивания с помощью подготовительных упражнений. Как только появится возможность выполнить все упражнение, дальнейшее разучивание производится в целом.

Совершенствование в выполнении упражнения. Когда занимающиеся достигнут в основном правильного выполнения всех элементов изучаемого упражнения, этап разучивания считается завершенным и следует переходить к новому этапу - совершенствованию в выполнении упражнения, или, как часто называют, к тренировке. На этом этапе занимающиеся многократно и целенаправленно выполняют упражнение для совершенствования техники, выработки прочного навыка и развития физических, психофизических и специальных качеств. Физическая нагрузка постепенно увеличивается, что обуславливает развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости и других качеств.

Совершенствование (тренировка) в выполнении профессионально-прикладных упражнений, приемов и действий проводится в такой последовательности:

- выполнение отдельного упражнения в простой обстановке;
- выполнение упражнения после других действий, дающих значительную физическую нагрузку;
- выполнять в комплексе с другими действиями на рабочем месте.

Профессионально-прикладные приемы и действия закрепляются и совершенствуются во время тренировки, непосредственно на рабочем месте.

РАЗДЕЛ VII

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК. ПОМОЩЬ И СТРАХОВКА. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

В процессе обучения у студентов могут возникнуть ошибки в технике выполнения упражнений. Эти ошибки следует своевременно исправлять, иначе они, при многократном повторении, будут закрепляться и мешать ходу обучения.

Но лучше всего предупредить возникновение ошибок, что может быть достигнуто соблюдением всех ранее изложенных принципов и методов обучения. Следует помнить, однако, что первоначальные попытки занимающихся самостоятельно выполнить новое для них упражнение (прием, действие) могут сопровождаться излишней напряженностью и неправильным направлением, скоростью или амплитудой движений. В этом случае преподаватель должен повторить показ упражнения, обращая внимание обучаемых на правильное выполнение тех элементов упражнения, которые выполнялись ими неточно.

На первых порах лучше объяснять, как надо правильно выполнить тот или иной элемент упражнения и не упоминать о том, что было исполнено неправильно. Только тогда, когда после нескольких повторений разучиваемого упражнения у обучаемого не исчезнут неправильности в его выполнении, нужно приступить к исправлению ошибок.

Однако для того чтобы исправить ошибки, следует вначале установить причины их возникновения. Причинами ошибок могут быть:

- неправильное представление у обучаемых о технике упражнения, что бывает результатом нечеткого показа и недостаточного объяснения педагога или же следствием невнимательности занимающихся;
- плохая координация движений из-за невысокого уровня общей физической подготовленности студентов;
- недостаточное развитие силы и быстроты.

Сперва следует исправлять значительные ошибки, а потом менее существенные. При групповом обучении вначале исправляются общие ошибки, а затем ошибки отдельных занимающихся.

Помощь и страховка не только способствуют успешности обучения, но и предотвращают возникновение травм, способствуют более быстрому формированию у студентов требуемой координации движений.

Помощь обычно применяется преподавателем в том случае, когда обучаемый или не может выполнить упражнение самостоятельно, или выполняет его с ошибками. Педагог может оказывать помощь словом и действием.

Страховка применяется для предохранения от травм и несчастных случаев и для увеличения у обучаемых чувства уверенности. Руководитель обеспечивает надежную страховку и для этого правильно выбирает свое место

у снаряда, внимательно следит за действиями обучаемого и всегда находится в готовности оказать ему поддержку. Приемам страховки должны быть научены помощники руководителя и сами обучаемые, чтобы страховать своих товарищей.

Как показывает практика, помощь нужна не всем обучаемым, страховать же надо каждого.

Физическая нагрузка. Успешное осуществление задач развития физических качеств студентов зависит во многом от правильного определения величины нагрузки на занятиях по физической культуре. Обобщение многолетней практики физической культуры и спорта, проведение экспериментальных исследований позволяют выделить некоторые важные положения, на основе которых планируется физическая нагрузка в процессе занятий физической культурой.

Физическая нагрузка в процессе занятий на протяжении всех периодов обучения и учебного года должна соответствовать уровню подготовленности занимающихся, их физическому состоянию и оставаться всегда посильной.

Вместе с ростом физической работоспособности, тренированности студентов следует увеличивать нагрузку. Очень важно, чтобы преподаватели учитывали бы суммарный объем нагрузки, получаемый студентами на учебных занятиях по физической культуре, занятиях в спортивных секциях, а так же на различных соревнованиях.

Нагрузка должна увеличиваться постепенно. Это требование надлежит неуклонно выполнять, так как оно обеспечивает рост тренированности занимающихся. На первых занятиях по тому или иному разделу физической культуры или после длительного перерыва физическая нагрузка должна быть сравнительно легкой, так как при этом лучше всего протекает процесс обучения новым упражнениям. В дальнейшем нагрузка повышается по мере развития физических качеств студентов, оставаясь всегда посильной [3].

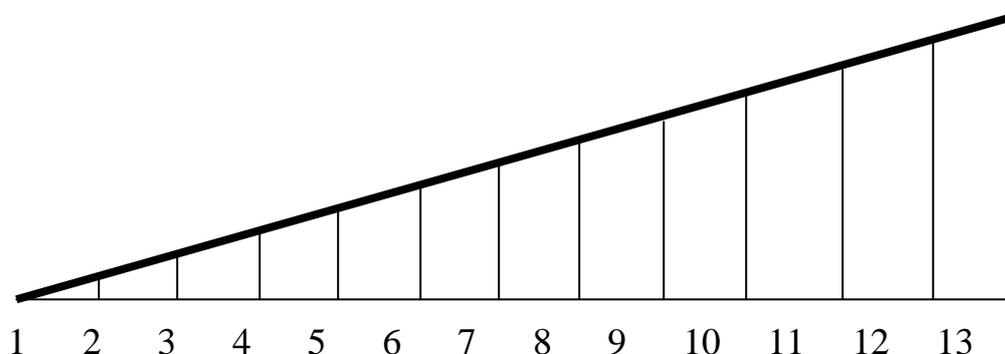


Рис. 6. Равномерное повышение нагрузки

В практике физической культуры и спорта применяются три способа повышения нагрузки:

а) *Равномерное повышение нагрузки* («от занятия к занятию»). Нагрузка, будучи вначале легкой, с каждым новым занятием непрерывно и равномерно увеличивается (рис.6). Такой способ применяют при кратких сроках подготовки с однородным по уровню подготовленности составом занимающихся.

б) *«Ступенчатое» повышение нагрузки* заключается в том, что последняя на первых нескольких занятиях небольшая и одинаковая, что дает возможность всем занимающимся с ней освоиться. Затем она повышается и сохраняется такой же на протяжении нескольких занятий и т.д. (рис. 7). Этот способ повышения нагрузки целесообразен при достаточных по длительности сроках подготовки и при большом количестве занимающихся с различным уровнем подготовленности. Вынужденные пропуски отдельных занятий не повлияет в большой мере на рост тренированности занимающихся. К тому же сохранено одинаковой величины нагрузки на протяжении ряда занятий обеспечивает более прочное закрепление навыков и более стойкое повышение общей работоспособности организма.

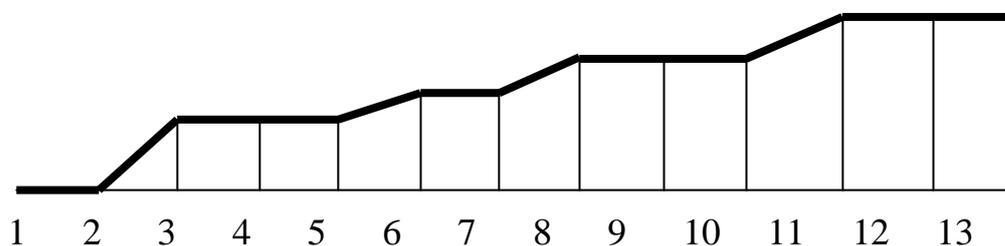


Рис. 7. «Ступенчатое» повышение нагрузки

в) *«Волнообразное» повышение нагрузки* осуществляется следующим образом. Нагрузка, начиная с небольшой на первом занятии, постепенно повышается на протяжении нескольких занятий. Затем она снижается на одно-два занятия в целях лучшего восстановления сил и закрепления освоенной техники упражнений. Потом нагрузка вновь повышается на протяжении нескольких занятий до более высокого уровня и снова снижается на одно-два занятия и т.д. (рис. 8).

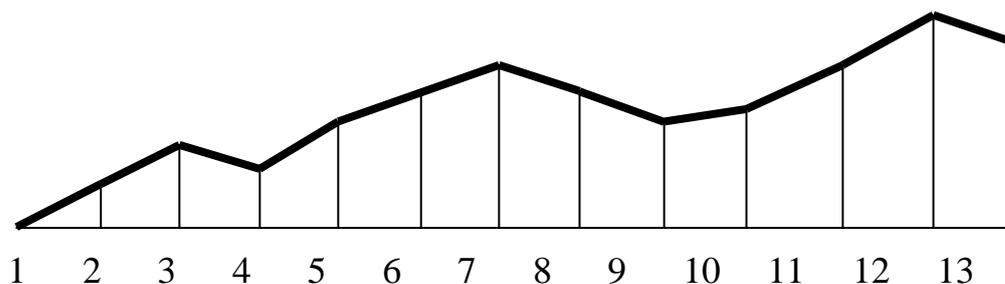


Рис. 8. «Волнообразное» повышение нагрузки

Этот способ увеличения нагрузки чаще всего используют в процессе тренировки небольших групп спортсменов и наиболее эффективен при индивидуальном подходе. Кроме того, такой способ увеличения нагрузки будет полезен в занятиях и со студентами, занимающимися в специальной медицинской группе, при условии, что общий объем и интенсивность нагрузки будут сравнительно небольшими [5].

Указанные способы следует применять, учитывая особенности состава занимающихся, задачами и сроками подготовки».

Известно, что достичь наивысшего уровня в развитии физических качеств невозможно без выполнения больших по интенсивности и продолжительности нагрузок.

При достижении определенного уровня тренированности студентов путем постепенного увеличения нагрузки целесообразно периодически включать повышенные нагрузки, вплоть до предельных. Нагрузки, предельные по интенсивности, применяют в силовых и скоростных видах физических упражнений (поднимание штанги, прыжки, работа на силовых тренажерах, бег на короткие дистанции и т.п.). Нагрузки, предельные по длительности, используют в таких видах упражнений, бег по пересеченной местности, передвижение на лыжах, езда на велосипеде и плавание на большие дистанции».

Применяют предельные нагрузки двумя способами: путем периодического (раз в 7 - 10 дней) или концентрированного (более частого) включения их в тренировочные занятия» Нагрузки предельные по интенсивности применяются периодически, а нагрузки предельные по продолжительности - концентрированно».

Преподавателю в ряде случаев бывает трудно добиться того, чтобы занимающиеся выполняли те или иные упражнения с напряжением, близким к максимальному, предельному. Для этого нужны определенные побуждения - следует разъяснять важность таких упражнений для будущей профессиональной деятельности или для достижения высокого спортивного результата. Весьма эффективным явится использование соревновательного метода.

Предельные нагрузки нельзя применять в ряде случаев, а именно:

- когда студенты еще не закрепили правильной техники выполнения упражнения, приема или действия;
- при недостаточной степени тренированности занимающихся, так как возможно причинить вред здоровью;
- на занятиях в специальной медицинской группе с лицами, ослабленными и имеющими ограничения по состоянию здоровья;
- при невозможности обеспечить вслед за работой с предельной нагрузкой достаточный отдых, необходимый для восстановления затраченных сил.

РАЗДЕЛ VIII

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Методическая работа, как один из важнейших видов кафедральной деятельности, определяет содержание работы профессорско-преподавательского состава и качество подготовки специалистов. Рассмотрим ее сущность, особенности организации и проведения.

Методическая работа кафедры представляет собой целостную систему взаимосвязанных приемов, форм и методов, планомерно и целенаправленно используемых основными организационно-методическими структурами кафедры и преподавателями в целях повышения эффективности и качества учебно-воспитательного процесса и совершенствования методического мастерства преподавателей.

Основными задачами методической работы кафедры физического воспитания являются:

- организация и проведение исследований по вопросам преподавания дисциплины «Физическая культура» и внедрение их результатов в учебный процесс;

- совершенствование методики проведения всех видов учебных занятий, использование активных форм и методов обучения, комплексное применение на занятиях компьютерных технологий;

- разработка и издание учебно-методических и дидактических материалов для занятий;

- обобщение и анализ результатов изучения дисциплины, ее отдельных разделов и тем, оперативное принятие мер по уточнению и совершенствованию методики преподавания;

- разработка, рабочих программ, тематических планов, учебно-методических комплексов изучения дисциплины, учитывающих современное состояние физического воспитания в стране;

- повышение научного профессионального мастерства преподавателей, обеспечение процесса становления начинающих преподавателей;

- обобщение и анализ учебной работы, подготовка предложений по устранению недостатков в организации, содержании и методике проведения учебно-воспитательного процесса.

Для решения вышеизложенных задач на кафедре организуется методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса, включающее в себя разработку основных методических документов: рабочей программы, тематического плана, графика учебного процесса, плана семинарских и открытых занятий, тематики рефератов, эталонного комплекса издания учебных и методических пособий.

Методическая работа планируется на учебный год как самостоятельный раздел в общем годовом плане работы кафедры. В разделе указываются

тематика заседаний кафедры, показательных, открытых и пробных занятий, основные вопросы, связанные с повышением педагогического уровня преподавателей, работой методического кабинета.

Виды и формы методической работы в вузах определены Положением о высших учебных заведениях. Основными из них являются:

- учебно-методические сборы;
- методические конференции и семинары;
- заседания кафедры, методические, показательные, открытые, пробные занятия;
- лекции и доклады по вопросам методики обучения;
- разработка и совершенствование учебно-методических материалов, улучшение материально-технического обеспечения учебного процесса;
- проведение педагогических экспериментов и внедрение их результатов в учебный процесс;
- реализация требований руководящих документов и передового педагогического опыта; проведение контроля учебных занятий.

Учебно-методические сборы могут проводиться как в масштабе вуза, так и на кафедре. В период сборов проводятся инструктивно-методические, открытые, показательные занятия. На сборах может быть организована работа секций по отдельным дисциплинам. В целях обмена опытом преподавания проводятся **межвузовские конференции и семинары**. В интересах оперативного решения конкретных вопросов методической работы - методические совещания.

На конференциях, семинарах, открытых и показательных занятиях изучается и распространяется передовой опыт преподавателей. Тематика, исполнители и время проведения этих видов методической работы фиксируется в годовом плане деятельности кафедры физического воспитания. Пробные занятия проводятся вновь прибывшими на кафедру преподавателями. Результаты показательных, открытых и пробных занятий обсуждаются на заседании кафедры.

Заседания кафедры - одна из форм методической работы. Заседания кафедры организуют, как правило, 1-2 раза в месяц. Время их проведения выбирается с таким расчетом, чтобы обеспечить участие в них максимально возможного числа преподавателей. По каждому вопросу, который рассматривается на заседании кафедры, заранее готовится доклад или сообщение.

Основное содержание выступлений на заседании кафедры, принятые решения по тем или иным вопросам отражаются в **книге протоколов заседаний кафедры**. При необходимости на заседаниях могут рассматриваться вопросы проведения занятий по наиболее важным темам, с применением активных методов обучения, т. е. тех, которые представляют интерес для всех преподавателей. На заседаниях кафедры также рассматриваются и утверждаются рукописи учебных пособий, тексты лекций и другие учебно-

методические материалы.

Большое внимание на заседаниях кафедры уделяется вопросам воспитательной работы и организации спортивно-массовой работы со студентами.

Контроль учебных занятий как форма методической работы является одним из действенных факторов, способствующих оперативному выявлению и устранению недостатков в работе того или иного преподавателя, формой оценки его труда. Анализ результатов контроля позволяет оказывать значительное влияние на повышение качества преподавания дисциплины. Основная задача контроля - это определение методического уровня проведения учебного занятия. Результаты контроля учебных занятий фиксируются в журнале контроля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Составляя основу методики физического обучения и воспитания все вышеперечисленные разделы тем самым выполняют функцию факторов, влияющих на качество обучения и воспитания студентов, так как только последовательное прохождение всех этапов физического обучения может гарантировать правильность усвоения и контроль за усвоением материала по физической культуре.

Раскрывая эти разделы, отметим, что каждый имеет свою особенность, выполняет определенные цели и направлен на конкретный результат. И конечно же имеет свою особую методику. Любая рабочая программа по физической культуре предполагает наличие обязательного теоретического раздела. Эта часть физического воспитания и обучения излагается студентам в форме лекций в логической последовательности. Тем самым формируется теоретический пласт знаний у студентов по физической культуре. Это будет служить основой для формирования умений у студентов по выполнению физических упражнений и проложит путь для следующего раздела.

Итак, раскрыв все разделы физического воспитания и обучения студентов мы можем заметить, что без четко сформированной и отработанной системы преподавания и обучения трудно будет соблюсти методику занятий физическими упражнениями. Иными словами правильное, четкое выполнение последовательности прохождения всех разделов обуславливает качество воспитания и обучения и служит основой для применения методики занятий физкультурными упражнениями.

Успех в развитии физических качеств студентов может быть достигнут, если профессорско-преподавательский состав по физической культуре будут повышать свое педагогическое мастерство.

Постоянное совершенствование руководителя в методике физической подготовки, творческий подход к обучению и воспитанию позволят успешно решать важные задачи физической культуры и спортивного совершенствования студентов, будущих специалистов гражданской авиации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник /Ашмарин. -М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Дмитриев, С.В. Социокультурная теория двигательных действий спортсмена: проблемы, поиски, решения / С.В. Дмитриев; Нижегородский гос. пед. ун-т. - Нижний Новгород, 2005. - 300 с. : ил.
3. Короткова Е.А. Обучение двигательным действиям в условиях организации продуктивных взаимодействий (ученик-ученик) / Е.А. Короткова, Л.А. Архипова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. -№ 4. -С. 19-23.
4. Родионов В. Психология здоровья школьников: технология работы. Курс лекций / В. Родионов // Школьный психолог. - 2007. - № 20.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 7-е изд. стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 480 с.
6. Чжин Хе Мин. Целостно-деятельностный подход к систематизации методов физического воспитания / Мин Хе Чжин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2009. -№11. - С. 52-55.
7. Шалупин В.И. Комплексная система построения учебного процесса: учеб. метод. пособие для студ. высш. учеб. завед. ГА/ В.И. Шалупин, Д.В. Морщина. М.:МГТУ ГА, 2010.-23 с.